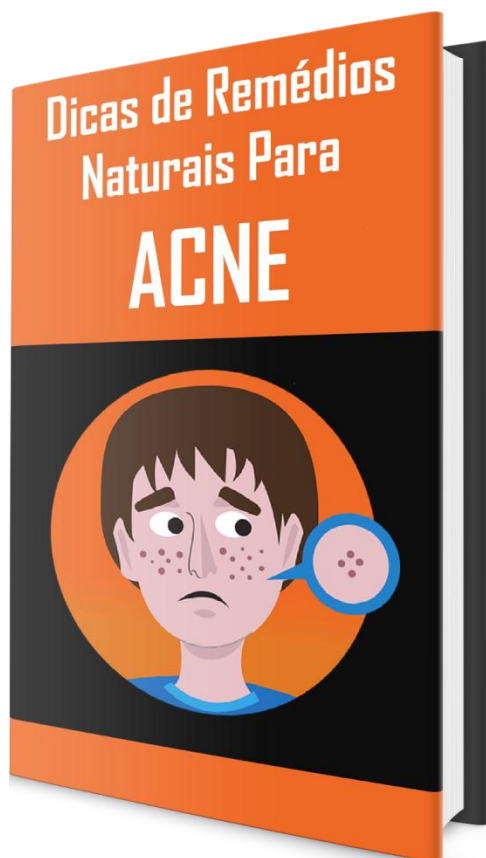


Dicas de Remédios Naturais Para Acne



Oferecido por:

Marketing Digital Top

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

INTRODUÇÃO

A acne é uma doença de pele que envolve as glândulas sebáceas encontradas na base dos folículos capilares. Essas glândulas ganham vida durante a puberdade devido a hormônios masculinos e femininos produzidos na época. Devido a esses hormônios, esse é o momento em que a acne geralmente ocorre. A acne ocorre quando as glândulas sebáceas na base dos folículos capilares ficam bloqueadas e o óleo se acumula sob a pele.

A acne não é medicamente perigosa, mas pode ser frustrante e embaraçosa, especialmente para os adolescentes. Estima-se que quase $\frac{3}{4}$ da população entre 11 e 30 anos sofra de acne. Quando a acne surge, geralmente ocorre no rosto, mas geralmente pode ser encontrada nas costas, peito, ombros e pescoço.

Pesquisas mostram que a suscetibilidade à acne pode ser genética. Se a mãe da criança teve acne, é provável que a criança a tenha. Existem também medicamentos que podem causar acne, principalmente aqueles que contêm androgênio e lítio. Se você é suscetível à acne, o uso de cosméticos oleosos pode causar a inflamação. Durante a gravidez, as alterações hormonais podem causar o desenvolvimento da acne pela primeira vez ou a recorrência, se você a tiver no passado.

Tipos de acne

Whiteheads - Este tipo de acne permanece sob a pele e parece muito pequeno.

Blackheads- Estes são muito visíveis, mas você deve se lembrar que o cravo não é causado pela sujeira, e não importa o quão bem você limpar seu rosto, os cravos não vai embora.

Pápulas - Pequenas protuberâncias rosadas, visíveis na superfície da pele.

Pústulas - inchaços vermelhos visíveis na pele com pus na parte superior.

Nobules - grandes espinhas sólidas que são dolorosas. Eles são formados profundamente na pele.

Cistos - Eles podem facilmente cicatrizar a superfície da pele. Os cistos são dolorosos e cheios de pus.

Você vai ao cinema e vê pessoas bonitas na tela com uma pele perfeita e brilhante. Talvez você tenha invejado essas pessoas. Na realidade, porém, a pele deles pode não ser tão "perfeita" quanto você pensa. Muitas pessoas famosas como Jessica Simpson, Kelly Clarkson e Katy Perry confessaram ter sido atormentadas com acne.

Certamente, a maquiagem de palco dá a eles aquela pele "brilhante", mas por baixo eles tinham o mesmo problema de cuidados com a pele que muitas pessoas em todo o mundo enfrentam - a temida acne.

Como dito anteriormente, quando a puberdade atinge, o mesmo ocorre com as espinhas. A raiva hormonal e muitos hormônios podem realmente causar a ocorrência de acne. Nessa idade, mesmo uma espinha pode parecer devastadora. Para alguns, seus problemas de acne são apenas uma pequena quantidade de acne que desaparece rapidamente.

Para outros, no entanto, pode ser um pesadelo. A acne parece tomar conta do rosto deles, e nada que eles comprem parece funcionar. Alguns até se incomodam com isso até a idade adulta. Frequentemente, esses indivíduos sofrem tanto que ficam assustados pelo resto da vida.

A acne não só pode ser um fardo, mas também pode ser extremamente embaraçosa para quem a possui. Isto é especialmente verdade durante sua adolescência, quando a auto-estima é tão importante. Enfrente isso, às vezes as crianças podem ser cruéis, e aqueles com casos graves de acne podem ser um alvo. Eles são assediados e / ou ridicularizados. Isso realmente os estressa, o que torna a acne ainda pior. Pode ser um ciclo vicioso.

Quando você é uma daquelas pessoas atormentadas com acne, o que você pode fazer? Você vê tantos comerciais dizendo para comprar este produto ou usar este limpador e se livrar da acne. Pode ser confuso tentar descobrir o que comprar. Algumas pessoas gastam centenas de dólares tentando encontrar o produto certo. Eles acabam comprando muitos produtos que parecem nunca funcionar.

O tratamento da acne pode incluir cremes ou géis vendidos sem receita, que geralmente incluem peróxido de benzoíla para remover as células mortas da pele e impedir o entupimento ou o ácido salicílico para desobstruir os poros.

Os medicamentos prescritos podem incluir antibióticos orais ou antimicrobianos tópicos que ajudam a reduzir as bactérias causadoras da acne. Para as mulheres, os medicamentos prescritos podem incluir contraceptivos que acalmam as glândulas produtoras de sebo e reduzem o óleo.

Se isso não funcionar, os procedimentos físicos podem ser realizados pelo seu médico. Isso geralmente inclui peelings químicos que desobstruem os poros e removem as células mortas da pele.

Se você seguir esse caminho, tenha cuidado ao escolher um dermatologista. Nem todos eles são experientes com acne. Dê uma olhada nelas e peça que mostrem fotos de pacientes que usaram o tratamento recomendado para você. Eles devem ser capazes de mostrar antes e depois das fotos.

Se você nunca teve problemas de acne, provavelmente não tem idéia de quão caro pode ser o tratamento médico. Aqui estão apenas alguns dos custos que você pode incorrer se você seguir o caminho medicinal para cuidar da pele com acne:

Regimes de venda livre que incluem um limpador, um toner e uma loção medicamentosa que não são prescritos e usados diariamente podem custar de US \$ 30 a US \$ 60 por mês.

Se for grave e o seu médico prescrever antibióticos, cremes tópicos, pomadas ou terapia hormonal, o tratamento pode custar entre US \$ 50 e US \$ 200 por mês com uma visita ao médico.

Outros tentam tratamentos de acne que incluem tratamentos faciais ou peelings químicos. Esses tratamentos podem custar de US \$ 75 a US \$ 200 para cada sessão e podem exigir mais de uma sessão em um mês.

Algumas pessoas que sofrem de acne ficam marcadas por isso. Muitas vezes, esses pacientes optam por suportar tratamentos adicionais para remover ou diminuir a aparência de cicatrizes de acne. Tanto a microdermoabrasão quanto a dermoabrasão são usadas para assustar e podem custar até US \$ 2.000 quando é necessário mais de um tratamento.

Depois que a acne desaparecer usando os tratamentos médicos, você deverá continuar o tratamento, para que não volte a aparecer. Às vezes, esses tratamentos médicos são considerados cosméticos e não são cobertos pelo seguro.

Os médicos às vezes oferecem descontos para tratamentos de recapeamento da pele para seus novos pacientes. Eles também podem oferecer promoções de pacotes, se você precisar tratamentos múltiplos. Você também pode encontrar medicamentos prescritos que são genéricos. Isso pode custar até 50% menos.

Aqui estão algumas opções específicas de tratamento médico e seus custos:

Tretinoína - Dependendo da força, pode custar entre US \$ 35 e US \$ 50 por um tubo de 45 gramas.

Adapaleno - isso é genérico e tem diferentes pontos fortes. É bem caro. Pode custar aproximadamente US \$ 160 para um tubo de 45 gramas.

Epiduo - Isso combina adapaleno com peróxido de benzoíla. Para um tubo de 45 gramas deste gel, pode custar até US \$ 250. Você pode comprar peróxido de benzoílo barato, por isso pode não valer a pena pagar muito pela combinação do antibiótico e do peróxido de benzoílo.

Retin-A Micro - Isso pode causar menos irritação e é uma preparação de tretinoína pela microesfera. Um tubo de 45 gramas pode custar entre US \$ 260 e US \$ 320. Avita também é uma forma de tretinon e é um pouco mais barato, variando de US \$ 150 a US \$ 175 por 45 gramas.

Tazorac trata acne e psoríase. É considerado eficaz, mas também é irritante. Por apenas 30 gramas deste gel, você pode esperar pagar entre US \$ 200 e US \$ 250.

Benzaclin -1% clindamicina e 5% de benzoílo peroxide- Este é um pouco mais acessível. Custa entre US \$ 75 e US \$ 90 para um tubo de 25 gramas.

Duac - Um gel de marca que é praticamente igual ao Benzaclin , mas é mais caro. Por 45 gramas , pode custar mais de US \$ 200.

Ziana - É caro, entre US \$ 225 e US \$ 250 por apenas 30 gramas. Se você misturar dois genéricos - clindamicina e tretinoína -, pode esperar pagar algo entre US \$ 50 e US \$ 100 pelos dois.

Doxiciclina - Esta é uma pílula prescrita em que você toma 50 mg a 100 mg duas vezes ao dia. É genérico e normalmente você pode obtê-lo por US \$ 4 para o suprimento do mês inteiro.

Oracea - Este é um comprimido de 40 mg para tratar a acne. É eficaz, mas é caro. Ele pode custar -lhe US \$ 400 para uma oferta do mês.

Minociclina - Este medicamento é tomado duas vezes por dia e é menos provável que exista uma erupção cutânea com exposição ao sol que a doxiciclina. Para doses de 50 mg a 100 mg, você pode comprá-lo por um valor mínimo de US \$ 12 a US \$ 30 para o suprimento de um mês inteiro.

Solodyn - Este é minociclina numa forma de liberação prolongada. Embora seja mais conveniente do que a dosagem diária, pode custar de US \$ 560 a US \$ 1.000, dependendo da dose.

Como você pode ver, quem sofre de acne pode gastar muito dinheiro. Muitas vezes, é desperdiçado porque os cremes e pílulas não funcionam. Você pode ter experimentado muitos deles você mesmo e sente que está gastando todo o seu dinheiro tentando limpar a pele sem sucesso.

E se houvesse uma maneira de você se livrar da acne e não precisar gastar um centavo, tentaria? Você pode achar que é esse o caso. Na verdade, você pode ter algo nos armários da cozinha ou do banheiro que funcione bem.

É frustrante quando você sente que não tem controle do que está acontecendo com seu rosto. As pessoas tentam tudo sem receita e tomam todos os medicamentos que o dermatologista lhes dá e ainda têm terríveis surtos de acne. Às vezes, no entanto, a resposta não está em dermatologistas ou medicamentos.

Em vez disso, a resposta é encontrada na natureza. Remédios naturais foram encontrados para ajudar a esclarecer a acne. Eles são menos prejudiciais à sua pele e podem ser tão eficazes, ou até mais eficazes, quanto os produtos nos quais você gasta muito dinheiro.

Diversas maneiras de tratar a acne usando remédios naturais

Se você é um daqueles que sofrem de acne grave, provavelmente está disposto a tentar qualquer coisa. Se você já tentou e tentou limpar o rosto da acne e usou todos os produtos de limpeza ou creme para acne que ainda consegue pensar e ainda sofre de acne, deve saber que existem muitas maneiras naturais de ajudá-lo a esclarecer suas dúvidas.

Você não precisa desperdiçar dinheiro, e a maioria dessas coisas já tem em sua casa. Se você acha que isso parece bom demais para ser verdade, confie em mim.

Você pode ter uma pele mais clara em um curto período de tempo por muito menos dinheiro do que gastaria comprando cremes e pílulas médicas. Muitas vezes, você não precisa usar nada. Você apenas precisa ajustar algumas coisas que faz em sua rotina diária para ajudar a esclarecer sua acne. Isso não seria incrível?

Os remédios naturais funcionaram para outras pessoas e também podem funcionar para você. Tente vários desses métodos até encontrar a combinação de produtos naturais que funcionam para você.

Aqui estão 50 dicas que você pode usar que naturalmente o ajudarão a esclarecer a temida acne e a recuperar uma pele saudável e clara:

Bicarbonato de sódio - Quando você pensa em bicarbonato de sódio, provavelmente pensa de manter sua geladeira fresca. Bicarbonato de sódio, de fato, faz muito mais. Para acne, misture bicarbonato de sódio e água em partes iguais. Use-os para fazer uma pasta que você pode aplicar no seu rosto. Não coloque tudo no seu rosto.

Você só vai querer colocá-lo em cada ponto de acne individual. Geralmente é mais fácil usar um Q-Tip e colocá-lo. Deixe-o em seu rosto até secar. Isso geralmente leva cerca de 10 minutos. Lave-a em água muito fria. Isso ajuda a fechar os poros. Geralmente, fazer isso duas vezes por dia pode dar resultados.

Suco de limão - os limões têm ácido cítrico que combate bactérias que causam acne. É fácil de usar como tratamento para acne. Basta cortar um limão ao meio. Em seguida, esfregue suavemente o lado aberto do limão no rosto. Você sentirá isso ardendo, o que significa que está funcionando. Deixe por cerca de 10 minutos.

Certifique-se de lavar o suco de limão. Quando você usa suco de limão para a acne, provavelmente deve usar protetor solar se estiver fora de casa. Às vezes, o ácido cítrico pode clarear a pele. Isso pode tornar sua pele mais sensível e aumentar o risco de danos causados pelo sol.

Batatas - Corte uma batata pequena e crua ao meio. Esfregue-o na acne. Você deseja esfregar apenas nas áreas afetadas, não em todo o rosto. Batatas não só têm um efeito curativo, mas também são um anti-inflamatório. Isso ajudará com o inchaço embaraçoso e irritante e a vermelhidão que a acne pode ter no seu rosto.

Quando terminar, lave o resíduo de batata do rosto delicadamente.

Pasta de dente - isso funciona bem para espinhas. Se você tem um ou dois dos quais deseja se livrar rapidamente, basta aplicar creme dental. Creme dental contém sílica que seca e reduz o tamanho da espinha durante a noite, se você a deixar ligada.

Pasta de dente que possui sílica, mas não lauril sulfato de sódio, funciona melhor. A maioria dos cremes dentais de grandes marcas tem lauril sulfato de sódio; portanto, fique com os simples e naturais ao usá-lo para tratar a acne.

Gelo - o gelo é usado há anos para tratar inflamações no corpo. É por isso que, quando há inchaço devido a qualquer tipo de lesão, o gelo é aplicado na área afetada. Para a acne, o gelo é usado porque fecha os poros e ajuda a reduzir a inflamação da acne.

Se você tiver poros grandes, pegue cubos de gelo e esfregue-os suavemente sobre os pontos problemáticos. Gelo ou até compressas frias, trabalham para contrair os vasos sanguíneos sob a pele. Isso faz com que a irritação e / ou inflamação sejam menos visíveis.

Óleo da árvore do chá - É um conhecido remédio antifúngico e antibacteriano. É herbal, então é ótimo para acne leve a moderada. Nos testes, tem sido tão eficaz quanto o peróxido de benzoíla para a acne. O peróxido de benzoíla pode funcionar mais rapidamente, mas o óleo de terá menos efeitos colaterais e tratará sua acne naturalmente.

Aspirina - você vai querer esmagar a aspirina e formar uma pasta. Em seguida, use um cotonete ou seu dedo para aplicar a pasta em cada espinha e deixe secar. A aspirina contém ácido salicílico. Eles usam isso na maioria dos tratamentos para acne, porque destruirá as bactérias que causam a acne. Seca espinhas enquanto luta contra bactérias. Deixe a mistura em seu rosto por 10-15 minutos e lave delicadamente.

Alume - Você pode verificar o corredor das especiarias no supermercado local e procurar o alúmen de potássio. Também é usado em desodorantes naturais e estípicos para ajudar a reduzir o sangramento após um corte, porque é um anti-séptico natural e adstringente que diminui o tecido da pele. Funciona melhor em forma de bloco do que em potência. Limpe-o suavemente sobre a acne para evitar espinhas irritantes.

Reduza os carboidratos refinados da sua dieta - coisas como pão, macarrão etc. podem piorar a acne. Você também deve tentar reduzir o açúcar. Você pode querer usar um pouco de açúcar natural, mas comer muitos doces afetará negativamente sua acne. Quando você estiver procurando algo para comer, em vez de barras de chocolate, opte por coisas mais saudáveis, como frutas e legumes.

Alimentos fermentados - Alimentos como chucrute, kefir, iogurte natural ou queijo de cabra contêm pró-bióticos e enzimas que ajudam a reduzir a acne. Adicioná-los à sua dieta pode ser benéfico quando você está enfrentando problemas de acne.

Pare de usar produtos em seu rosto, como produtos de limpeza, maquiagem e creme para o rosto - se achar que precisa dessas coisas, procure até encontrar produtos naturais. Geralmente, esses produtos não são feitos para trabalhar juntos. Se você está tentando maneiras naturais de curar sua acne, não neutralize o efeito com outros produtos químicos.

Legumes - você foi informado durante toda a sua vida que é importante comer seus vegetais. Se você tem problemas de acne, definitivamente deve adicionar mais vegetais à sua dieta diária. Eles são saudáveis e limpam toxinas do sangue que podem causar acne.

Água - A água potável também ajuda a limpar o corpo. Você deve tentar obter cerca da metade do seu peso corporal em onças de água diariamente. À medida que a água limpa o corpo, ajuda a limpar os poros da pele e evita o entupimento. Se você beber mais água em vez de refrigerantes, provavelmente não apenas verá uma diferença em sua acne, mas em sua saúde em geral.

Seja ativo - Mover-se ajuda o sistema linfático. Tente fazer coisas como correr, pular corda ou até mesmo pular de um trampolim. Participe de uma academia e treino. Junte-se a uma equipe esportiva na escola ou na YMCA local. Qualquer que seja a atividade que você goste que o mova.

Muitas vezes, quando alguém sofre de acne, fica em casa e parece se tornar um jovem viciado em televisão. Eles não querem ir a lugar algum ou fazer qualquer coisa onde os outros verão a acne. Esqueça aquilo. Não se preocupe com os outros, se preocupe consigo mesmo. Você precisa se mudar, então saia e faça. Executar voltas ao redor seu quintal , se necessário, mas movimento!

Vitamina A - Tomar um multivitamínico é bom, independentemente de você ter ou não acne, mas está provado que a vitamina A ajuda a reduzir a acne. Você deve tentar obter uma vitamina que tenha um bom suprimento de vitamina A, porque ajuda a regenerar a pele. Pode reduzir as rugas e ajudar a se livrar de manchas.

Mantenha o rosto limpo - você pode usar sabão simples e lavar o rosto pelo menos duas vezes por dia. Se sua pele tende a ser oleosa, lave-a várias vezes ao longo do dia. Use água morna para ajudar a remover o óleo que leva a fugas. Você deve usar sabão neutro e um pano macio ou esponja macia.

Sabonetes fortes e material áspero irritam a acne. Apenas um pouco de sabão é suficiente. Certifique-se de enxaguar bem. Após a lavagem, molhe o rosto com água fria para fechar os poros. Quando você terminou, seque o rosto - não esfregue.

Durma bem - Quanto mais você dorme, menos estressado ficará. Toda hora que você perde o sono causa 15% mais estresse. Isso pode causar os hormônios enlouquecer causando acne. Em vez de ficar acordado até tarde assistindo à TV ou estudando para o teste para o qual se esqueceu de estudar, deve ir para a cama em uma hora decente.

Sem estalar ou palpar - Se você estiver fazendo tudo o que puder, usando remédios naturais para tratar a acne, pode ser inútil se você estourar ou palpar . Você pode querer, mas não será bom para você a longo prazo. A acne é uma bactéria e quando você a abre, permite que ela se espalhe para mais poros. Na verdade, você está espalhando bactérias para os poros que acabou de limpar. Isso não é uma boa idéia. Estourar e pegar acne também causa inflamação, o que pode fazer com que a acne pareça pior e causar cicatrizes.

Evite alimentos glicêmicos - alimentos com alto conteúdo glicêmico não são bons para acne. Isso inclui: refrigerantes, pão branco, arroz, batata, cerveja, bolo e cereais comerciais, para citar alguns. Fazer algumas mudanças em sua dieta, como substituir uma batata doce assada por sua habitual batata assada carregada, comer cereais integrais ou comprar macarrão enriquecido com proteína de soja, pode ajudar a reduzir sua ingestão glicêmica.

Pó de bebê - O pó de bebê é usado há muito tempo para absorver a umidade. Esfregue levemente o rosto com talco antes de ir para a cama e quando se levantar de manhã. O talco para bebê manterá o rosto seco e sem óleo e ajudará a secar as manchas.

Querida - use uma máscara de mel no rosto algumas vezes por semana. O mel é um antibacteriano e pode desinfetar e ajudar a curar manchas. É suave o suficiente para até a pele mais sensível. Você usa o mel como usaria qualquer máscara facial comercial. Apenas esfregue o mel em todo o seu rosto. Deixe descansar até que esteja totalmente seco e depois retire-o.

Mantenha o cabelo afastado - o cabelo contém óleo e pode ajudar a causar fugas. Lave o cabelo todos os dias e após cada treino. Se o seu cabelo for comprido ou tiver franja, retire-o do rosto. Limpar o rosto e, em seguida, deixar o cabelo cair pode reduzir o efeito da sua limpeza. Muitas pessoas usam seus cabelos para esconder sua acne.

Eles mantêm os cabelos o máximo possível do rosto. Você não é a primeira pessoa a ter acne grave e não será a última. Puxe o cabelo para trás e não se preocupe com quem o vê. Você pode ser autoconsciente a princípio, mas quando sua acne começar a desaparecer, ficará feliz por ter feito isso.

Coma cenouras - as cenouras têm beta-caroteno ou vitamina A - elas ajudam a fortalecer o tecido protetor e a prevenir a acne. Também é um bom antioxidante que pode ajudar a livrar o corpo de toxinas. As cenouras são ótimas para um lanche e são muito melhores mordiscar enquanto você faz a lição de casa do que batatas fritas ou biscoitos.

Fronhas limpas - Seu rosto fica no seu travesseiro diariamente. A fronha pode absorver o óleo da sua pele. Se você lava o rosto antes de ir para a cama e deita a cabeça em uma fronha suja, está aplicando novamente a sujeira e o óleo. Isso torna sua limpeza inútil. Você deve lavar sua fronha pelo menos a cada dois dias. Dessa forma, você aproveitará ao máximo seus tratamentos naturais.

Coma alimentos com zinco - procure alimentos com alto teor de zinco. É um agente antibacteriano necessário na produção de óleo da sua pele. Não ingerir zinco suficiente pode realmente causar fugas. Existem muitos alimentos ricos em zinco, como: ostras, germe de trigo, fígado de vitela, carne assada, abóbora e abóbora assada, chocolate amargo, cordeiro, amendoim e caranguejo. A adição de alguns deles à sua dieta pode ajudar a combater a acne.

Evite fumar - você sabe que fumar faz mal a você. Danifica muitas partes do seu corpo e causa vários problemas de saúde.

Para acne, o tabagismo pode obstruir os poros e aumentar as fugas.

Evite banhos de sol excessivos - um pouco de sol é bom para você, mas se você estiver exposto ao sol por algum tempo, use SPF. Você provavelmente está usando muitos produtos comerciais ou naturais em seu rosto. Muitos deles reagem à luz solar extrema. O uso do SPF ajudará a cuidar da sua pele.

Rose água glicerina - Depois de limpar o rosto, o uso de glicerina na água de rosas como enxágüe pode ajudar a remover resíduos e outros poluentes. Ele deixa seu rosto mais limpo do que apenas com água e sabão.

Não toque - Você não tem idéia de quantas superfícies suas mãos tocam por dia. Eles estão constantemente em contato com sujeira e germes. Quando você toca seu rosto, esfrega os olhos, etc , você apenas transfere toda essa sujeira e germes para o seu rosto. É uma boa ideia lavar as mãos com frequência, como regra geral de saúde. Se achar difícil não tocar em seu rosto, lave as mãos com frequência. Se possível , no entanto , evitar tocar em seu rosto.

Não beba álcool - o consumo excessivo de álcool pode aumentar os vasos sanguíneos próximos à superfície da pele.

Não use vários produtos para a pele - você nunca deve misturar nenhum tipo de produto da sua farmácia, incluindo produtos para a pele. Alguns não funcionam bem com outros. Outros terão os mesmos ingredientes. Isso significa que você está consumindo muito e pode ajudar a aumentar o problema.

Se você encontrar um produto para a pele que funciona, fique com ele e livre-se dos outros. Depois de encontrar maneiras naturais de limpar seu rosto e prevenir a acne que funciona, basta acabar com os comprados na loja.

Vinagre de maçã / álcool / suco de limão - não os misture, mas individualmente, eles funcionam bem. Ambos matam células mortas da pele e limpam os poros porque são altamente ácidos. Você precisa ter cuidado ao usá-los. Se sua pele começar a secar, você poderá usar a que escolher com menos frequência ou usar água para diluí-la um pouco.

Açúcar mascavo - Quando você toma banho e sua pele está úmida, seus poros se abrem. Use açúcar mascavo e esfregue as áreas de acne. Ajuda com acne e ajuda a manter a pele lisa. Você não deseja usar a esfoliação todos os dias. Duas ou três vezes por mês é suficiente.

Claras de ovos - Elas ajudam a remover o óleo da pele. Você apenas quebra um ou dois ovos e separa as claras. Bata os brancos até ficarem consistentes. Espalhe o branco sobre o rosto, mantenha-o por 15 a 20 minutos e depois lave. Isso ajudará a deixar a pele livre de óleo, o que definitivamente ajudará a combater a acne.

Gemas - As gemas ajudam a impedir que os poros fiquem entupidos. Eles têm vitamina A composta por retinóides. Você encontra este Retin - A em muitos produtos de beleza. Misture as gemas e coloque-as no seu rosto. Deixe-os endurecer e depois mantenha o rosto por 15 a 20 minutos e depois lave. Fazer isso pelo menos uma vez por semana ajudará a impedir o entupimento dos poros.

Alho - Embora isso não tenha sido provado cientificamente, sabe-se que funciona. Simplesmente descasque dois dentes de alho e esmague-os em uma polpa. Use o suco espremido para aplicar no rosto. Deixe agir por cinco a 10 minutos. Você pode usá-lo quantas vezes quiser, mas não o deixe por muito tempo.

Hortelã - A hortelã pode acalmar sua pele. Eles contêm mentol, que é um anti-inflamatório. Eles ajudam a tirar o vermelho que sua pele mostra quando você tem acne. Ou use o suco de chá de menta folhas ou óleo de hortelã. Coloque-o no rosto por 10 a 15 minutos e enxágue. Você pode usá-lo quantas vezes quiser e, como é um anti-inflamatório, não machucará sua pele.

Mistura de canela e mel - Pegue uma colher de chá de cada e misture. Coloque-o no rosto e deixe descansar por 15 minutos. Enxágüe com água morna e seque. A canela tem muitas boas propriedades, como antiviral, antifúngica e antibacteriana.

O mel é um anti-séptico natural, por isso pode curar e acalmar. Também é higroscópico, para absorver a umidade.

Iogurte natural - Se você sabe como é melhor fazer seu próprio iogurte do que comprá-lo nas prateleiras. Você quer usar iogurte natural de qualquer maneira. Faça um pacote de iogurte e deixe em sua pele por cerca de 20 minutos. Lave com água morna. Ajuda a limpar a pele e é refrescante e calmante.

Óleo facial para acne caseiro - A mistura de óleos naturais pode fornecer um bom óleo facial para ajudar a hidratar a pele. Você pode usar cerca de 30 gramas de óleo de jojoba. Adicione 3 gotas de óleo de semente de cenoura, óleo de lavanda e óleo de gerânio. Misture tudo e esfregue uma pequena quantidade da mistura entre as pontas dos dedos e aplique levemente o óleo no rosto.

Clove petróleo - Não coloque o óleo de cravo diretamente em seu rosto, porque ele vai queimar. Encontre uma boa mistura de óleo de cravo. Ajuda com a acne cística grave. É um tratamento tópico que pode ajudar a reduzir a acne durante a noite.

Afrouxe o desgaste atlético - Usar bandanas ou capacetes, por exemplo, pode causar acne excessiva ao redor da linha do cabelo. Os capacetes também podem causar sobre a pele perto da faixa do queixo, porque esfrega a pele. Se você precisar usar qualquer um desses motivos por motivos esportivos, tente soltá-los um pouco ou retirá-los quando não estiverem em uso para deixar a pele respirar.

Tome banho depois de qualquer tipo de treino - seja em uma academia, jogue futebol, jogue basquete com seus amigos, jogue tênis ou jogging, seu corpo transpira. Quando isso acontece, ajuda a remover as células mortas da pele. Isso é bom, e a atividade é definitivamente necessária para ajudar com a acne, mas o suor deixa o sal para trás em seu corpo. Você precisa lavá-lo ou o sal obstruirá os poros limpos recentemente.

Aprenda a gerenciar seu estresse - o estresse, especialmente durante a adolescência, pode ser pesado. Às vezes você se estressa com a acne. Isso só aumenta suas fugas. Quando você está estressado, seu corpo libera hormônios do estresse. Isso faz com que você aumente os níveis de óleo em seu corpo e afeta muito a pele.

Encontre alguns atividade que ajuda a relaxar e reduz o estresse. Caminhar e usá-los para limpar a cabeça geralmente ajuda. Preparar-se para os testes com antecedência, em vez de estudar de última hora, ajuda a garantir que suas tarefas não sejam trabalhos urgentes. Qualquer coisa que possa causar pressão sobre você e estressá-lo precisa ser tratada e gerenciada adequadamente.

Açafrão - Você encontrará esse tempero na comida indiana. Quando estiver cozinhando em casa, poderá apimentar sua comida, se puder adicioná-la a coisas como ovos ou fritar. Possui propriedades anti-inflamatórias, anti-sépticas e antimicrobianas. Pode reduzir a inflamação e vermelhidão da acne.

Manter as coisas que tocam seu rosto impecavelmente Seja se o seu telefone celular, óculos de sol ou óculos regulares ou qualquer outra coisa que toca o seu rosto é limpo com toalhetes anti-bacterianas que são seguros para dispositivos. Assim como você não quer tocar seu rosto com as mãos sujas, não quer tocá-lo com dispositivos sujos. Você não quer fazer nada para registrar novamente os poros que acabou de limpar.

Reduzir a ingestão de laticínios - Estudos demonstraram que, se você consumir laticínios em excesso, pode fazer com que as glândulas sebáceas produzam mais óleo, o que é ruim para a acne. Você pode substituir alguns produtos, como leite de soja ou coco para leite normal para ajudar a reduzir a ingestão e manter o óleo no mínimo.

Cascas de banana - tente pegar um pequeno pedaço de casca de banana e esfregar na acne por alguns minutos. Esfregue até que o interior da casca fique marrom. À medida que as partículas da casca secam em você ou no rosto, sua pele absorve os nutrientes e vitaminas da casca. Deixe por cerca de 30 minutos e lave em água morna. Faça isso três vezes ao dia. À noite, quando você o usa, é bom deixar as partículas de casca em seu rosto durante a noite e lavá-lo na manhã seguinte.

Mamão - Eles use mamão em muitos produtos de beleza que você vê anunciados hoje. No entanto, você não precisa comprar muitos produtos para obter os benefícios do mamão. O mamão cru funciona ainda melhor e é um remédio natural para a acne. Isso ajudará a remover as células mortas da pele, bem como o excesso de lipídios da pele.

O Papaia também ajuda na inflamação, devido à enzima papaína que ele contém. É fácil de usar. Basta lavar o rosto com água e secá-lo. Pegue a carne de um mamão e amasse bem. Você quer que ele tenha uma consistência que possa ser aplicada à sua pele. Coloque-o nas áreas afetadas. Deixe que ela permaneça na pele por aproximadamente 20 minutos e depois lave-a. Use água morna e seque. Se a sua pele secar após a limpeza, você deve encontrar um hidratante natural adequado ao tipo de pele.

Se você está se perguntando sobre os custos de tratamentos naturais, pode se surpreender com a diferença entre tratamentos medicinais e naturais. Aqui estão alguns exemplos dos custos dos tratamentos naturais para combater a acne:

Como você pode ver, existem inúmeras maneiras naturais de combater a acne. Você pode estar se perguntando por que deveria usar as coisas naturais em vez de comprar apenas um tubo ou um frasco daquilo. Existem benefícios em usar métodos naturais para tratar a acne. Aqui estão alguns deles:

Economize dinheiro - Os remédios naturais são muito mais baratos que os remédios ou tratamentos médicos disponíveis. Com a economia atual, todo mundo pode economizar dinheiro, e métodos medicinais de controle da acne podem queimar sua carteira rapidamente. Ao economizar dinheiro, você tem mais para gastar com as outras coisas que deseja.

Economiza tempo - Quando a acne fica muito ruim, a maioria das pessoas procura um médico. Se você já experimentou, pode ser cansativo. Também pode ser de partir o coração quando você vai a um e depois ao outro e eles não ajudam. Encontrar o médico certo é um processo de tentativa e erro que pode ser caro e levar muito tempo valioso.

Se, no entanto, você usar tratamentos naturais, é tão simples quanto pegar algumas coisas extras enquanto estiver no supermercado. Não é adicionado tempo e você pode gastar seu tempo fazendo as coisas de que gosta, em vez de esperar nas salas de espera do médico ou na farmácia para obter receita médica.

Sem efeitos colaterais - a maioria dos medicamentos, mesmo que funcionem para acne, são produtos farmacêuticos tóxicos. Eles podem causar efeitos colaterais que são realmente piores do que a acne que você está usando para tratar. A tentativa de métodos naturais sempre deve ser feita antes que qualquer método farmacêutico seja usado.

Se você usar métodos naturais e à base de plantas para combater a acne, não estará prejudicando seu corpo. Você pode ter certeza de que seu corpo permanecerá livre de tóxicos. Tratamentos naturais da acne são seguros e confiáveis.

Aumenta sua auto-estima - A acne pode causar uma queda na sua auto-estima. Você pode deixar de ser extrovertido e popular para uma flor de parede que não quer ser vista. Se você encontrar um tratamento natural que ajude a esclarecer sua acne, sua auto-estima definitivamente melhorará.

Redutor de estresse - Você pode pensar que isso é bobagem, mas é verdade que às vezes você se estressa tanto com a acne que não acredita no quão aliviado ficará quando encontrar um remédio natural que realmente funcione para você. É como tirar um peso enorme de seus ombros e você se sente feliz e livre para seguir sua vida como uma pessoa totalmente nova.

Métodos naturais também tratam cicatrizes de acne

Se você tem acne há muito tempo, é provável que tenha algum medo disso.

Cicatrizes podem ser quase tão embaraçosas quanto a acne e podem continuar com seus problemas de baixa auto-estima. Acredite ou não, remédios naturais não são apenas bons para a acne. Existem várias coisas que você pode usar para acne que você também pode usar para se livrar dessas cicatrizes feias que a acne deixou para trás.

Hortelã - Pegue um monte de folhas de hortelã e limpe-as bem. Coloque-os em um pano de algodão macio e limpo. Torça-os até que o suco saia. Pegue o suco e aplique nas áreas com cicatrizes e deixe-o até que seque completamente. Depois de seco, basta lavá-lo e secá-lo. Faça isso uma vez por dia durante um mês. No final do mês, você começará a ver uma diferença na aparência de suas cicatrizes.

Vitamina E e Aloe Vera - A vitamina E é conhecida por ajudar a pele há muito tempo. Quando você o coloca na área cicatrizada, ele é absorvido rapidamente pela pele e começa a combater lentamente as cicatrizes. Se você combinar a vitamina E com Aloe Vera, poderá combater cicatrizes que são rasas e profundas ao mesmo tempo.

Limão - O ácido cítrico nos limões pode ser usado para clarear a pele. Quando você faz isso, clareia naturalmente as cicatrizes. É o mesmo princípio básico que você usa ao usar limões para ajudar a curar a acne. Apenas corte o limão e esfregue o suco em suas áreas com cicatrizes. Deixe agir até secar completamente. Lave e seque.

Não use esse processo todos os dias, pois pode fazer com que sua pele seque. No entanto, você pode usá-lo cerca de três vezes por semana. Em pouco tempo, você começará a ver resultados.

Chá árvore de petróleo Como limões, óleo da árvore do chá pode ser usado para curar acne e reduzir cicatrizes. Pode ser encontrada em praticamente qualquer supermercado. Quando você coloca o óleo da árvore do chá em sua pele, ela acalma a pele. Se você usá-lo diariamente em suas áreas com cicatrizes, verá as cicatrizes começarem a desaparecer.

Tomates - Eles são usados para tratar cicatrizes de acne, porque os tomates são os corretores da pele. Eles removem a pigmentação e melhoram o tom da pele. Pegue um tomate pequeno e corte-o ao meio. Esfregue o tomate sobre a área danificada e cheia de cicatrizes. Deixe por cerca de 30 minutos. Lave-o completamente e seque o rosto.

A natureza nos fornece tudo o que precisamos para permanecermos saudáveis se soubermos onde procurar e o que procurar. Você nasceu para ter uma pele clara e livre de acne. Você só precisa encontrar a maneira da natureza de dar a você. Pode levar um pouco de tentativa e erro baratos, mas a longo prazo, valerá a pena. De uma chance. Afinal, o que você tem a perder?

Obrigado!