

LLEGO TU FIN ACNE

ORLIAN PRATO

Índice

- 1 – La piel, su función y sus enfermedades. Páginas 4 y 5
- 2 – Enemigos de la piel. Página 6
 - 2.1 – La azúcar Páginas 6 y 7
 - 2.2 – Las grasas Página 8
 - 2.3 – El sedentarismo Página 9
 - 2.4 – Las malas combinaciones Pagina 10 y 11
 - 2.5 – El arroz blanco Página 12
 - 2.6 – Los lácteos Página 13
 - 2.7 – Pastillas Página 14
- 3 – Desintoxicando nuestro organismo Página 15
 - 3.1 – El barro Página 16
 - 3.2 – El ejercicio Página 17
 - 3.3 – Alimentos alcalinos Páginas 18 y 19
 - 3.4 – El agua Página 20
 - 3.5 – Vegetales Página 21
- 4 – Conclusiones Página 22
- 5 – Bibliografía Pagina 23 4 y 5

Introducción

Me llamó mucho la atención ¿por qué esta enfermedad está en constante aumento en la población?, y esto se debe principalmente a la poca información que manejan las personas con respecto al consumo de alimentos acidificantes, el sedentarismo, y otras causas que producen la enfermedad, además no solo causan esta enfermedad, sino también otro tipo de problemas en el organismo.

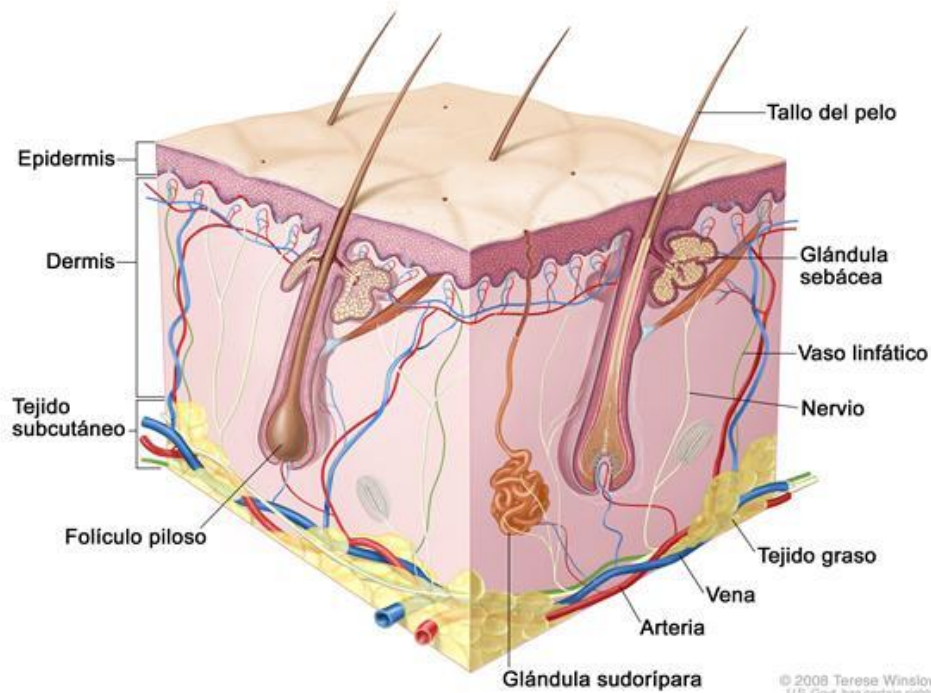
Pretendo mediante este e-book dar a conocer a las personas todo lo referente al acné, principalmente quiero enfatizar en cómo prevenir la enfermedad para que así puedan llevar una vida sana y sin este grave problema.

La piel y sus funciones

La piel, es una membrana que recubre a todo nuestro cuerpo y sus funciones son de gran importancia porque eliminan los desechos producidos por los alimentos que ingerimos, esto lo logra mediante el sudor, pero esa no solamente es su única función, también, absorbe oxígeno, luz, calor y energías vitales de la atmosfera.

Pero.... ¿Cómo hace la piel para expulsar el sudor? Bueno, la piel tiene millones de poros que se encargan de esa función, de hecho, son tan pequeños que el ojo humano es incapaz de verlo por sí solo, para eso necesita de un aparato como lo es el microscopio.

El sudor, no es más que un producto excrementicio de la misma naturaleza que la orina, para que este sea eficaz, tiene que ser expulsado por una piel congestionada, ya sea por ejercicio, o por el simple hecho de caminar, el sudor no puede ser frio porque este indica estar asociado a cualquier tipos de enfermedades, desde problemas en el corazón, hasta un problema térmico en el cuerpo.



Enfermedades de la piel

Las enfermedades de la piel, incluyendo el acné, son importantes porque nos alerta de un problema que hay en nuestro organismo y al mismo tiempo intenta defenderse de esta, ¿Qué sabio nuestro cuerpo no crees?

De esto se puede deducir que cualquier erupción, granitos, puntos negros, indica impurificación de la sangre en grado mayor o menor.

Los medicamentos ingeridos, inyectados, vacunas, virus, etc. activan las defensas de la piel para expulsar estas sustancias extrañas, irritando los tejidos adyacentes o formando sarpullidos.

Cuando los órganos encargados de la eliminación de las materias impuras comienzan a fallar, implica un mayor trabajo por parte de la piel para eliminar esas toxinas, ocurriendo el proceso explicado anteriormente.



Enemigos de la piel

Entre los enemigos que perjudican nuestra piel y nuestra salud, tenemos nada más y nada menos que:

La azúcar

La sacarosa o vulgarmente azúcar, es un compuesto natural creado por la naturaleza, este se encuentra en las frutas, vegetales y casi todo tipo de alimentos "Naturales", el problema radica en la azúcar refinada, o azúcar blanca, ¿Pero porque este problema?

El azúcar que contienen los alimentos naturales está acompañada de otras sustancias que hace que esta sea quemada fácilmente por los músculos para otorgarle energía al organismo, pero el azúcar refinada, viene sin estas sustancias acompañantes, es decir, es como que te vendan el cemento pero no te vendan las cabillas ni los otros materiales para construir una casa, por lo cual esta se vuelve inservible, así mismo pasa con el azúcar refinada, esta se convierte en un alimento acidificante, pero, ¿Qué es un alimento acidificante?

El agua, tiene un PH neutro, es decir de 7

La mayoría de las frutas acidas tienen un PH bajo y las frutas alcalinas tienen un ph alto es decir que no son acidas.

Un ejemplo.

Sustancias	pH	
Ácido clorhídrico	0.0	Ácido
Jugos gástricos	1.0	
Jugo de limón	2.3	
Vinagre	2.9	
Vino	3.5	
Jugo de tomate	4.1	
Café	5.0	
Lluvia ácida	5.6	
Orina	6.0	
Agua de lluvia	6.5	
Leche	6.6	Neutro
Agua destilada	7.0	
Sangre	7.4	
Levadura	8.4	
Disolución de bórax	9.2	
Pasta de dientes	9.9	
Leche de magnesia	10.5	
Agua de cal	11.0	
Amoniaco doméstico	11.9	
Hidróxido de sodio (NaOH)	14.0	

Enciclopedia Encarta, © Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

Con la siguiente tabla tenemos una idea entre los alimentos básicos o alcalinos y los alimentos acidificantes.

Hay que tener en cuenta que en el cuerpo tiene que existir un equilibrio, 70% alimentos alcalinos y 30% alimentos acidificantes, si hubiera un desbalance en el cuerpo, podría tener consecuencias para la piel y la salud, para tener una visión de esto, imaginemos que tenemos 90% la sangre acida y 10% la sangre alcalina, primero que nada, las defensas del cuerpo se verán comprometidas ya que estás luchan para mantener el equilibrio en el cuerpo, y eliminar las toxinas, pero al no poder normalizar el cuerpo, estas se desgastan, lo que supondría enfermar por cualquier virus, por ejemplo una simple gripe y al no haber defensas esta puede avanzar hasta una pulmonía.

¿Pero cómo saber si mi sangre esta muy acida o muy alcalina?, Pues para saberlo con exactitud, recomiendo hacer un examen de orina en un laboratorio y este dará los resultados, pero también, si dispones de papel PH, puedes colocar una gota de orina o de sangre en su defecto y si esta rebasa el límite de lo establecido como “normal” puede haber un desbalance en tu cuerpo.



Las grasas

Primero que nada hay que saber que las grasas son buenas para el organismo, porque aportan energía a este, pero el problema está en cuanta grasa ingerimos a diario, y el tipo de grasa que ingerimos.

Entre los tipos de grasa que ingerimos tenemos:

Grasas saturadas: las cuales elevan el colesterol malo, es recomendable solo tener un 10% en el cuerpo

Grasas insaturadas: se encargan de bajar el colesterol malo, la mayoría de los aceites vegetales tienen este tipo de grasa, pero además hay 2 tipos de grasas insaturadas, la monoinsaturadas, que la contiene el aceite de oliva y las poliinsaturadas, que la contiene el aceite de soya, canola, maíz, etc.

El problema del aceite radica en que lo hidrogenan, pero ¿Qué significa esto de hidrogenación? Con la hidrogenación del aceite se forma un tipo de grasa denominada trans, que eleva el colesterol malo y disminuye el colesterol bueno, por eso es de vital importancia evitar las frituras y los aceites, además de elevar y disminuir, también impurifica la sangre, afectando a la piel como se explicó anteriormente.

El único aceite recomendable es el aceite de oliva, pero ¿Porque el aceite de oliva y no otro tipos de aceites?

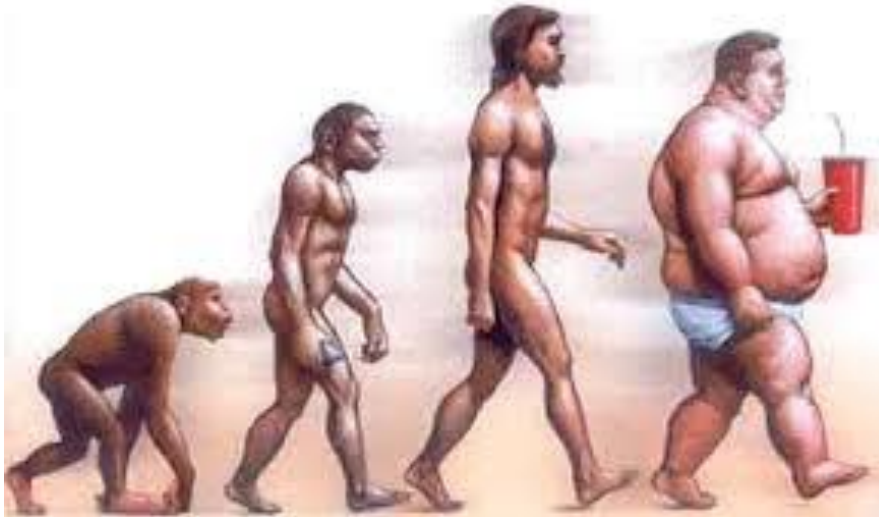
El aceite de oliva tiene un índice de oxidación muy bajo, lo que indica que al contacto con los alimentos no les elimina tantas propiedades nutritivas que esta contiene, en otras palabras el denominado índice de oxidación se encarga de oxidar las propiedades nutritivas de los alimentos, todos los aceites tienen índice de oxidación, pero el aceite de oliva es el que menor índice contiene.



El sedentarismo

El sedentarismo es uno de los peores enemigos de la salud, porque afecta al intestino, a la piel, al corazón, a todos los órganos prácticamente, pero ¿Por qué es tan dañino ser sedentario si es tan como estar sentado en el computador todo el día?

Al haber poco movimiento del cuerpo, aumenta la acidificación de la sangre, comienza a haber estreñimiento dejándole el trabajo a la piel pero como la piel no puede eliminar las toxinas que el intestino y los demás órganos no pueden eliminar, se intoxica la sangre y comienzan las erupciones, granitos y demás problemas de la salud.



Malas combinaciones

Las malas combinaciones de alimentos pueden conllevar a la putrefacción de los alimentos, crear venenos, e impurificar la sangre, como ejemplo voy a tomar el yogurt y la piña, el yogurt combinado con la piña puede potenciar a una intoxicación tan fuerte que puede reventar una cucaracha, esto se debe a la bromelina que contiene la piña.

La naranja con zanahoria puede incrementar la producción de billis que afecta al sistema renal

El plátano con guayaba puede causar acidez en el estómago, para luego comenzar un proceso de putrefacción lo que intoxicara la sangre

Combinar las frutas puede ser un tanto peligroso, las frutas dulces no pueden mezclarse con frutas acidas porque generara un proceso de fermentación en el estomago lo que llevara a intoxicar la sangre

Algunos tips para que lleves a tu vida y evites una intoxicación de la sangre:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	
A - Frutas Acidas	buena	buena	buena	mala	mala	regular	mala	mala	mala	mala	mala	mala	mala	mala	buena	mala	mala
B - Frutas Semiácidas	buena	buena	buena	buena	mala	mala	mala	mala	mala	regular	mala	mala	mala	mala	buena	mala	regular
C - Frutas Neutras	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	regular	mala	buena	mala	buena	
D - Frutas Deseccadas	mala	buena	buena	buena	mala	mala	mala	mala	mala	regular	mala	mala	mala	mala	mala	mala	regular
E - Frutos Oleaginosos	mala	mala	buena	mala	mala	regular	buena	buena	regular	regular	mala	mala	regular	regular	regular	terrible	mala
F - Ajos y Cebollas	regular	mala	buena	mala	regular	buena	buena	buena	buena	buena	buena	mala	buena	buena	buena	terrible	mala
G - Verduras	mala	mala	buena	mala	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	mala	buena
H - Hortalizas	mala	mala	buena	mala	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	buena	mala	buena
I - Feculentos	mala	mala	buena	mala	regular	buena	buena	buena	mala	mala	mala	regular	mala	mala	mala	mala	buena
J - Cereales	mala	regular	buena	regular	regular	buena	buena	buena	mala	mala	buena	mala	mala	mala	mala	mala	buena
K - Legumbres y Brotes	mala	mala	buena	mala	mala	buena	buena	buena	mala	buena	mala	mala	mala	mala	mala	terrible	terrible
L - Huevos	mala	mala	regular	mala	mala	buena	buena	buena	regular	mala	mala	buena	mala	mala	buena	terrible	mala
M - Carnes y Pescados	mala	mala	mala	mala	regular	buena	buena	buena	mala	mala	mala	mala	regular	buena	terrible	terrible	mala
N - Limón	buena	buena	buena	mala	regular	buena	buena	buena	mala	mala	mala	mala	buena	buena	buena	terrible	mala
O - Lácteos no Maternos	mala	mala	mala	mala	terrible	terrible	mala	mala	mala	mala	terrible	terrible	terrible	terrible	terrible	terrible	mala
P - Lácteos Maternos	mala	regular	buena	regular	mala	mala	buena	buena	buena	buena	terrible	mala	mala	mala	mala	mala	buena

Significado de los colores:

■ buena	■ regular	■ mala	■ "terrible"
--	---	---	---

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

