

TENDENCIAS

Increíble: Con una receta «mágica» logro combatir el horrible acné que tenía (VIDEO)

El Ciudadano · 30 de septiembre de 2016



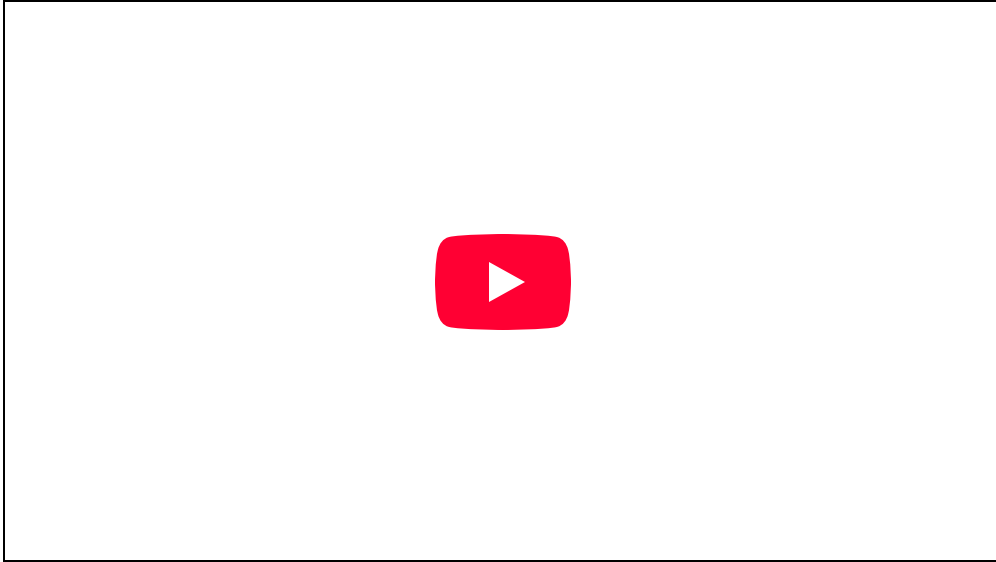


El acné lo atormentó desde chico, pero él no se desanimó. El caso de Brian Turner (23) se volvió viral y miles de personas que sufren el mismo mal quieren probar su receta.

«Solía tener quistes -cuatro, cinco, seis de ellos- sobre mi rostro todos los días de mi vida», contó Turner en un video de Instagram sobre su acné, que es un trastorno inflamatorio típico, en la que el exceso de secreción de sebo no puede salir al exterior y queda retenido bajo la piel, provocando lesiones muy poco estéticas.

«Si tienes acné, elimina todos los lácteos de tu dieta, toma al menos tres litros de agua al día, y come entre 10 y 16 porciones de vegetales diarias (...) Si haces esas cosas te garantizo que verás algunas diferencias en tu piel», anima Turner en su vídeo.

En las imágenes de este joven que comenzó a hacer una dieta vegana que cambió completamente su vida, se nota un cambio impresionante. Mira el vídeo y las imágenes.



Fuente: [El Ciudadano](#)