

TENDENCIAS

Este joven con un severo caso de acné explica cómo sanó su rostro por completo ¡Toma nota!

El Ciudadano · 18 de noviembre de 2016





Brian Turner es un personal trainer norteamericano que durante mucho tiempo debió lidiar con severos problemas de acné en su rostro.

El joven de 23 años había intentado de todo para superar los problemas en su piel: desde remedios caseros hasta poderosas drogas. Sin embargo, nada de esto había tenido reales efectos... hasta ahora.



A través de un video compartido en su canal de Youtube el pasado 8 de noviembre, Turner reveló los cambios que introdujo en su vida diaria para, de una vez por todas, vencer al acné.

Junto con señalar que existen pasos “fáciles, normales y difíciles” que se pueden tomar en esta misión, precisó que lo primero que hizo fue comenzar a cambiar las sábanas de la cama cada noche. “Reemplaza las fundas de tus almohadas, si tienes problemas de

acné en el cuerpo entonces cambia las sábanas de manera diaria”, comentó en el registro. Otro simple tip que el joven puso en práctica fue el de no tocarse el rostro. No obstante, el cambio más importante que incorporó está relacionado con su alimentación. Brian sostiene que una buena idea es evitar “el sodio, grasas, endulzantes artificiales, preservantes, gluten y cocoa”, cada una por separado. De esta manera podrás identificar cuales son los que están exacerbando el problema.

Junto con lo anterior, el joven sugiere aumentar el consumo de agua por sobre los 3 litros diarios, tal como él lo hizo. Por lo mismo, Brian optó por dejar de consumir otros líquidos como los jugos artificiales. Respecto al ejercicio, precisa que lo mejor es ducharse inmediatamente después de haber entrenado. “Incluso si no transpiras demasiado te queda una pequeña capa de sudor en el rostro, y después de dejar que se seque te preguntarás por qué se obstruyen los poros de la piel”, comentó.

Otra recomendación que hace en el video es la de incluir algún probiótico, además de aumentar el consumo de vegetales: Brian comenzó a consumir hasta 12 porciones diarias. No sólo eso ya que también eliminó los lácteos de su dieta.

El entrenador asegura que si continúas teniendo problemas con tu piel incluso después de haber intentado todo esto, es hora de tomar medidas más radicales.

Una de estas es la de evitar por completo el consumo de alcohol y el cigarro. Por lo demás, es importante tener las horas de sueño necesarias para el organismo: entre 7 y 8 horas. “Cuando no duermes lo suficiente ocurren muchas cosas, pero una de las más importantes es que aumenta la cortisona, hormona ligada al estrés”, indica.

difundir/dailymail

Fuente: El Ciudadano