

Remedios caseros fáciles para tratar el acné

Durante la adolescencia las hormonas suelen tener un baile desenfrenado en los jóvenes provocando cambios en el cuerpo y en la piel. El acné, más conocido como las espinillas, suele estar presente en la mayoría de los jóvenes (8 de cada 10 lo padecen) y en el peor de los casos puede extenderse hasta pasados los 24 a 26 años.

Para curar esta reacción hormonal existen cientos de productos que ofrecen una solución rápida o en el mediano plazo. El jabón más conocido en estos momentos es Asepxia, el cual en la mayoría de los casos puede ofrecer resultados más que aceptables. Pero si eres de los que no cuentan con mucho presupuesto y prefieres hacerlo tú mismo y de una manera natural, te dejamos unos consejos y **remedios caseros fáciles y efectivos** para hacerlo desde tu casa.

Zumo de manzana y piña

1 pepino

1 manzana

Agua a gusto

4 rebanadas de piña

Preparación: Coloca todos los ingredientes en la licuadora hasta que queden licuados y toma un vaso en la mañana y otro vaso en la tarde.

Zumo de zanahorias

3 zanahorias pequeñas o 2 medianas

2 tomates pequeños o uno grande

1 remolacha

5 Rodajas de pepinos

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Hojas de perejil (2 o 3)

Media hoja de lechuga

Agua

Preparación: De la misma forma, coloca los vegetales en la licuadora agregando agua hasta que queden totalmente licuados y sin grumos

Para quitar las espinillas con remedios caseros te ofrecemos algunas alternativas económicas y fáciles para hacer desde tu casa.

Las mascarillas naturales

Mascarilla de pepino

Las mascarillas de pepinos son unas de las más utilizadas en el mundo de la belleza. No solamente sirven para eliminar las espinillas, también son utilizadas para el rejuvenecimiento de la piel por muchas modelos y estrellas de la televisión.

Su preparación es muy simple y consiste en moler las rodajas de pepinos con un poco de agua hasta que quede una masa o un puré para que luego te lo apliques en la cara. Deja la máscara puesta entre 30 y 50 minutos. Luego de eso remueve la mascarilla y limpia tu cara.

Mascarilla de naranja

La naranja además de ser una fuente enorme de vitamina C, tiene en su cáscara poderosos nutrientes que sirven para quitar las espinillas.

Muele la hoja de una naranja con un poco de agua hasta formar una pasta que pueda adherirse a tu cara. Aplícala durante 40 minutos y luego remuévela. Lo ideal es hacerlo por la noche ya que el aroma perdurará durante unas horas.

Mascarilla de Nim – Margosa

Esta máscara es otra forma de quitar el acné rápidamente ya que la Nim, Margosa o Lila India, es una de las plantas que mejor actúa en el rostro. Por nombrar algunas, es muy efectiva para combatir las verrugas, la psoriasis e incluso la caspa. Aprovechando su muy alta efectividad puedes hacer una mascarilla.

Muele unas cuantas hojas y agrega un poco de agua hasta formar una pasta. Aplícala durante 35 a 45 minutos. Luego retira y limpia. Con una vez al día durante una semana, comenzará a ver una reducción considerable.

¿Qué alimentos quitan las espinillas?

Si tienes mucho acné, las frutas, verduras y hortalizas serán tus aliados naturales más poderosos. Ya sea ingiriendo dosis mediante zumos, postres o mascarillas, estos elementos naturales tienen

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

propiedades curativas y exfoliantes como la vitamina A, E y B3.

Aloe Vera

Esta planta posee incontables beneficios tanto hidratantes como regenerativos para la piel y su modo de aplicación es muy fácil.

Sólo debes sacar la pulpa y aplicarla en las partes afectadas como si fuera un gel. Déjala reposar unos 30 minutos y luego retira con agua tibia. Los efectos se dejan sentir en 12 horas. Lo ideal es tener a esta planta como aliada y aplicarla unas 3 veces por semana.

Tomate molido

El tomate siempre lo utiliza la gente al volver de la playa para tratar las quemaduras gracias a que posee vitamina A. La vitamina A ayuda a regenerar la piel y en este caso ayudará a eliminar las manchas de acné. No es recomendable su uso en personas con pieles sensibles ni secas. Si no es tu caso puedes moler el tomate y dejarlo como una pasta y aplicarlo en las zonas manchadas de tu rostro.

Jugo de limón

El jugo de limón tiene una serie de beneficios para el organismo así como para ayudar a eliminar las manchas que ha dejado el acné. Exprime dos o tres limones en un recipiente o vaso. Luego con un algodón aplícalo en las zonas manchadas. Hazlo por las noches durante 20 minutos y nunca durante el día, ya que con el sol se podrían aumentar las manchas en lugar de quitarlas.

Exfoliantes caseros

Los exfoliantes caseros son otra gran alternativa para eliminar las manchas que dejan las espinillas. Te dejamos algunas mascarillas de fácil preparación y económicas.

Mascarilla de miel

La miel es un exfoliante por naturaleza, pero para aumentar su efectividad se debe aplicar azúcar. De esta se previene un nuevo brote de espinillas y se eliminan las células muertas.

20 gramos de miel

20 gramos de azúcar

Los 20 gramos equivalen a dos cucharadas. Combina estos dos elementos hasta formar una pasta lo más homogénea posible y luego aplica sobre las zonas afectadas.

No se debe aplicar en la zona de los párpados ni lugares cercanos a los ojos. Deja reposar la pasta durante 15 minutos y luego enjuaga con agua fría hasta que no quede nada.

Puedes repetir este procedimiento día por medio.

Piña en cuadros

Cuando se trata de eliminar las manchas de acné rápidamente y fácil, la piña es una poderosa aliada. No solo por poseer propiedades parecidas al limón como la vitamina C, sino que además por su compuesto de bromelina, la cual ayuda a erradicar las células muertas de la piel, las cuales son las causantes en gran medida del acné.

- 1 piña

Sólo debes pelar la piña y cortarla en cuadros. Con esos cuadros aplica durante las zonas con manchas y luego reposa durante 20 minutos. Para limpiar hazlo con mucha agua fría. Como en todos los tratamientos anteriores, lo ideal es hacerlo por las noches, para que la pureza del tratamiento no se mezcle con factores ambientales como el smog, calor y el sol.