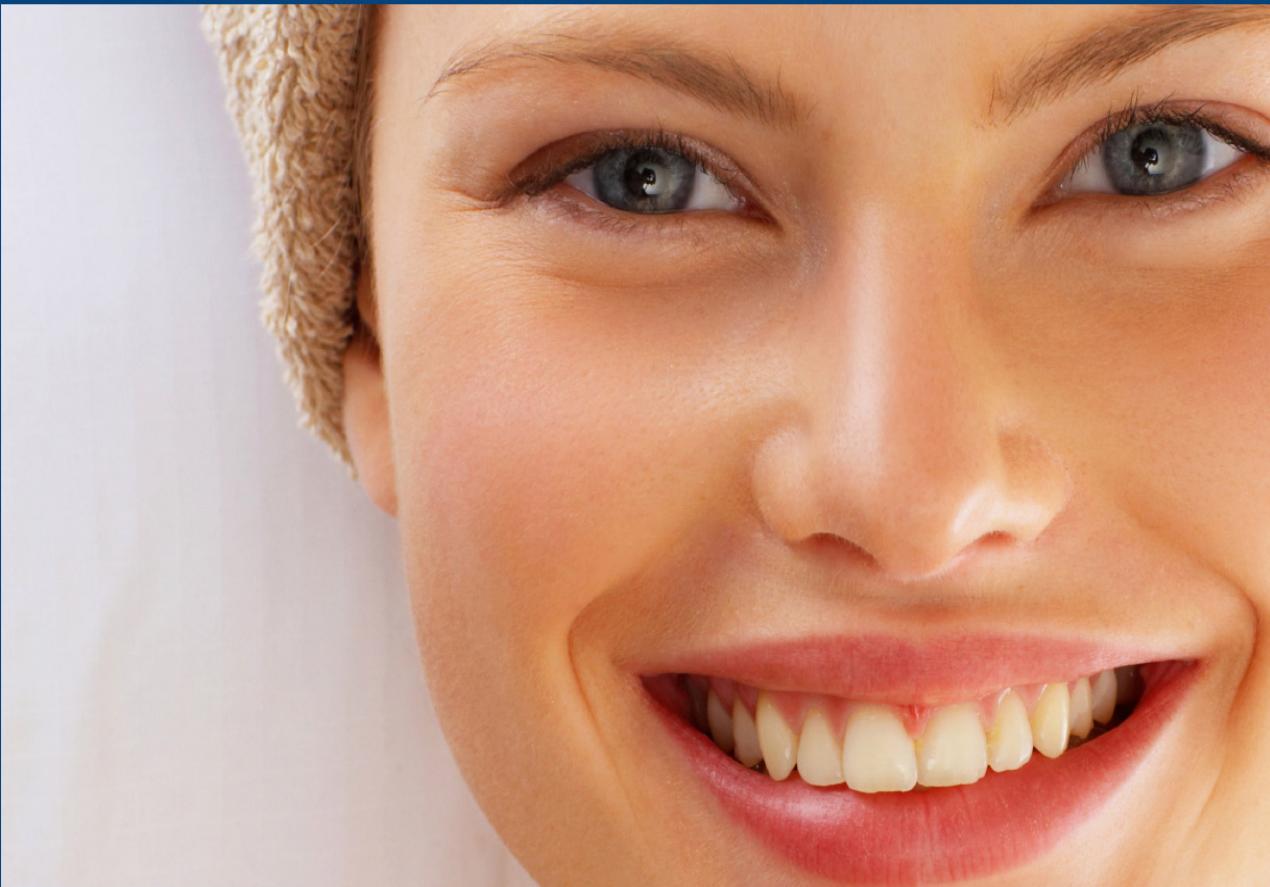




Plus Jamais d'Acné™

Soignez l'acné de façon holistique



**Un système holistique étape par étape et garanti
pour éliminer l'acné de l'intérieur
et obtenir une peau saine durablement**

© 2004-2014 Mike Walden - www.PlusJamaisdAcne.com

Plus jamais d'acné™

**Un système anti-acné unique étape par étape pour lutter
contre votre acné de l'intérieur et obtenir une peau
nette sur le long terme**

Par Mike Walden

Avis relatif aux droits d'auteur

Copyright © 2013 Mike Walden, Plusjamaisd'acne.com.

Deuxième édition - Tous droits réservés.

Tout le contenu de l'ouvrage intitulé « Plus jamais d'acné »™ est protégé par
le copyright ©

2003-2013 Mike Walden de Higher Ways Publishing, Inc.

L'intégralité de « Plus jamais d'acné™ » appartient à son auteur et ne peut être reproduit sans autorisation. Toute reproduction, toute copie ou toute autre forme d'utilisation du contenu de ce livre est strictement interdite sans une autorisation expresse de la part de l'auteur. En cas de parjure, les contrevenants seront poursuivis dans toute la mesure autorisée par la loi.

Note : Le propriétaire de ce livre est autorisé à en imprimer un exemplaire pour une utilisation personnelle. Ces règles ont été établies en vue de protéger les droits et la propriété de l'auteur et en vue de confirmer que cet ouvrage est bien son œuvre.

Limitation de responsabilité :

Bien que toutes les mesures aient été mises en œuvre pour vérifier les informations présentes dans cette publication, l'Auteur et l'Éditeur n'assument aucune responsabilité en cas d'erreur, d'omission ou d'interprétation contraire quant au sujet abordé. Tout manque de respect à des personnes spécifiques, à des groupes de personnes ou à des organisations est totalement non intentionnel. L'Auteur ne veut délivrer ou ne tente de délivrer aucun diagnostic, aucun traitement ou aucune mesure de prévention en rapport avec une quelconque maladie.

Cette publication est un produit non-officiel basée sur ma propre expérience et sur mes propres recherches, et il n'a pas été évalué par la FDA ni par la profession médicale ; en outre il n'est pas destiné à remplacer tout conseil qui pourrait vous être prodigué par votre médecin traitant ou par un dermatologue professionnel qualifié. L'Auteur et l'Éditeur n'assument aucune responsabilité de quelque nature que ce soit vis-à-vis des acheteurs ou des lecteurs de cet ouvrage. L'auteur n'est pas médecin et il ne revendique pas ce statut. Veuillez consulter votre médecin traitant avant de commencer un régime, un programme sportif ou un remède. En consultant votre médecin traitant, vous aurez une meilleure opportunité de comprendre et de traiter vos symptômes et votre situation spécifiques de la manière la plus efficace possible.

Comme toujours, avant de commencer un traitement ou de tenter de mettre en pratique ce qui est indiqué dans ce livre, ou en cas de doute, vous devez consulter votre médecin et faire preuve de discernement. Si vous ne le faites pas, vous devez assumer la responsabilité de vos actes. Vous seul(e), en tant qu'acheteur ou lecteur/lectrice de ce livre, assumez tous les risques liés à ce que vous pouvez apprendre dans ce dernier. Plusjamaisdacne.com, Higher Ways Publishing Inc., l'Éditeur et Mike Walden ne sont pas responsables en cas d'aggravation de votre

acné ou de problèmes de santé si vous avez choisi d'arrêter votre traitement médical.

En choisissant d'utiliser les informations présentes sur le site web de Plus jamais d'acné™ et dans ce livre, vous acceptez d'indemniser, de défendre et de protéger Higher Ways Publishing Inc. et Plusjamaisdacne.com de toute réclamation (que cette dernière soit valide ou non), de toute poursuite, de tout jugement, de toute procédure judiciaire, de toute perte, de tout dommage, de tous frais et de toute dépense de quelque nature que ce soit (y compris des honoraires d'avocat raisonnables) pour lesquels Higher Ways Publishing Inc. et Plusjamaisdacne pourraient être considérées comme responsables suite à l'utilisation ou à une mauvaise utilisation des produits vendus par l'intermédiaire du site web Plusjamaisdacne.com,

**Je dédie ce livre à ma femme, Lauren,
pour toi, pour tous ceux qui souffrent d'acné
et qui veulent prendre en mains leur destin
et pour Elisha Levi, « L'homme sur la
colline »**

Sommaire

Chapitre 1 - Introduction	11
Bienvenue	11
Dix faits à propos du système Plus jamais d'acné™	13
Mon histoire	18
Comment tirer le meilleur parti de ce livre.....	24
Vous préparer mentalement	29
Débarrassez-vous de l'acné de manière holistique	35
Chapitre 2 - La vérité sur l'acné	37
La peau	37
L'acné et ses causes immédiates.....	39
Les types d'acné.....	42
Médecine naturelle vs. Médecine conventionnelle (les différences cruciales).....	44
La méthode de la médecine holistique	50
L'équation de l'acné - Le chemin théorique vers une peau sans acné	53
Les causes liées aux déséquilibres hormonaux et à l'accumulation de toxines	61
Un test simple à faire chez soi pour découvrir la gravité de votre candidose	67
L'équation de l'acné – La synthèse	72
Chapitre 3—Le système Plus jamais d'acné™	73
Les cinq piliers du système Plus jamais d'acné™	75
Le mini-programme pour des résultats rapides Plus jamais d'acné™	85
Présentation du système Plus jamais d'acné™	87
Le système de base étape par étape Plus jamais d'acné™	90
Le système avancé étape par étape Plus jamais d'acné™	93
Le programme d'entretien Plus jamais d'acné™	96
Chapitre 4— Le nettoyage et la purge	98
Introduction au nettoyage	98
Le nettoyage à base de jus sur trois jours	109
Le Saint-Graal du programme à base de jus Plus jamais d'acné™	112
Aider les organes d'élimination à éliminer les toxines.....	123

Prévenir la réabsorption des toxines dans le système sanguin	127
Choisir une centrifugeuse	132
Les lavements du côlon	133
Le jeûne à l'eau	136
La crise de guérison et la manière dont y survivre.....	139
La purge du foie et de la vésicule biliaire	142
Chapitre 5 — Désintoxiquer pour avoir une peau nette	155
Qu'est-ce qu'une désintoxication ?	155
Les symptômes au cours d'une désintoxication.....	156
Recommandations relatives à la vie quotidienne pendant une désintoxication pour une peau nette.....	158
Ce qu'il faut manger pendant une désintoxication pour une peau nette.....	160
Ce qu'il faut éviter pendant une désintoxication pour une peau nette.....	162
Suggestion de désintoxication pour une peau nette sur 2 jours	163
Le programme de désintoxication ayurvédique	170
Chapitre 6 — Le programme NSC — L'arme secrète pour la nutrition, pour la supplémentation et pour l'éradication du candida	178
Introduction	178
(1) Équilibrer votre alimentation en utilisant les bonnes ressources de développement	181
Les glucides	182
Les protéines	184
Les fibres	186
Les graisses	188
Pourquoi la consommation quotidienne de graisses doit être limitée	191
(2) Éliminer les aliments allergènes	194
(3) Réduire au minimum la consommation d'aliments toxiques ou d'aliments qui contribuent au déséquilibre hormonal (les aliments aggravant l'acné)	198
(4) Consommer beaucoup d'aliments aux vertus nettoyantes et bénéfiques pour l'équilibre hormonal (aliments salvateurs)	209
(5) Préserver un équilibre alcalin/acide sain.....	218
(6) Consommer au moins 75% d'aliments crus	221

(7) Cultiver les bonnes bactéries	226
(8) Développer un environnement sans candida	231
(9) Optimiser la digestion en adoptant de bonnes habitudes alimentaires	236
(10) Prendre des compléments pour la peau et pour l'équilibre hormonal.....	240
Synthèse du programme NSC.....	253
Chapitre 7— La gestion du stress, l'activité physique, l'optimisation du sommeil, la lumière du soleil et le grand air	256
Le stress et l'acné.....	256
Les merveilles de la méditation et d'une bonne respiration.....	259
L'importance du rire.....	267
Le pouvoir magique de l'activité physique	269
Le monde exaltant de la photographie	273
Le contrôle du stress grâce aux techniques de l'esprit.....	274
Le programme d'optimisation du sommeil.....	281
Le soleil et l'air frais	286
Chapitre 8 — Les soins externes secrets pour la peau — La clé cachée pour une peau nette et magnifique	288
Introduction	288
Les protocoles de soins quotidiens de la peau	290
Les nettoyants, les exfoliants et les hydratants naturels.....	291
Les traitements secrets de soin de la peau	296
Le nettoyage facial à la vapeur et le nettoyage	298
Brossage de la peau	300
Hydrater la peau	302
Traiter les imperfections et les points noirs	303
Les masques faciaux maison (pour les peaux à tendance acnéique)	308
Traitements uniques pour la peau	312
Conseils pour prendre soin de votre peau —Conseils d'ordre général, pour les hommes, pour les femmes et pour l'hygiène.....	314
Conclusion	318
Annexe I — Comment faire disparaître les cicatrices	321

Introduction.....	321
Les types de cicatrices dues à l'acné.....	323
Les traitements contre les cicatrices dues à l'acné - Les facteurs à prendre en compte	325
Les traitements conventionnels contre les cicatrices	327
Les solutions naturelles pour l'élimination des cicatrices.....	329

Chapitre 1 - Introduction

Bienvenue

Bienvenue à vous qui souffrez d'acné, et bienvenue dans le système qui va changer votre vie en guérissant votre acné de manière permanente et en vous permettant d'obtenir la peau sans acné sur le long terme que vous méritez - le système Plus jamais d'acné™.

Peu importe la manière dont votre acné se manifeste, les méthodes présentes dans le système Plus jamais d'acné™ sont la seule réponse concrète à votre problème. Ces méthodes représentent la seule manière dont vous pouvez vous débarrasser totalement de tous les types d'acné, quel que soit sa gravité, tout comme de nombreuses autres personnes l'ont fait avant vous.

Je veux juste vous assurer que vous avez pris la bonne décision en commandant le système Plus jamais d'acné™. Peu importe ce que les dermatologues ou d'autres disciples de la médecine occidentale ont pu vous dire, il est possible de guérir votre acné de manière naturelle et permanente. Oui, vous pouvez le faire !

En écrivant ce livre, mon seul but était de vous aider à atteindre votre objectif - éliminer votre acné de manière permanente et dissiper tous vos doutes quant aux mesures que vous devez prendre pour atteindre cet objectif. Si ce livre vous aide à réussir à faire disparaître votre acné, alors il s'agit d'un succès, avec ou sans guillemets.

En suivant les conseils contenus dans le système Plus jamais d'acné™, vous mettrez fin au cercle vicieux destructeur des médicaments, des crèmes, des traitements sans ordonnance et des dépenses vaines. À présent, il est temps d'exercer votre droit naturel et d'ouvrir la voie à une vie sans acné.

Dix faits à propos du système Plus jamais d'acné™

Avant que nous n'abordions le cœur du programme où je vous révèlerai mon histoire personnelle, laissez-moi partager avec vous les dix raisons qui font que ce système est peut-être tout simplement le système anti-acné le plus efficace jamais développé.

1. Plus jamais d'acné™ vous offre le programme étape par étape qui vous mènera au succès.

C'est un fait établi, aucun autre système anti-acné ne vous fournira les étapes précises que vous devez suivre afin de vous débarrasser de votre acné. La plupart d'entre eux vous donneront simplement de vagues indications sur ce que vous devez faire. Grâce au système Plus jamais d'acné™, vous obtenez tous les détails nécessaires. On vous dit exactement ce que vous devez faire, comment, quand et pourquoi.

2. Plus jamais d'acné™ a été écrit par une personne qui a réellement souffert d'acné.

Ce programme n'a pas été conçu par un fan de sciences qui n'a jamais eu d'acné de sa vie. Non, il a été écrit avec le sang et la sueur d'une personne réelle qui a souffert de cette maladie pendant plus de 13 ans, et il est le résultat de plusieurs milliers de dollars dépensés pour des essais et des erreurs, et de 4 années de recherches approfondies.

3. Plus jamais d'acné™ se base sur des résultats réels.

Ce système se base sur des résultats réels, et pas sur des manuels ou sur des cours théoriques. Des milliers de personnes qui souffraient d'acné, y

compris l'auteur lui-même, ont déjà réussi à guérir par eux-mêmes en mettant en pratique les mêmes principes que ceux qu'il contient.

4. Plus jamais d'acné™ est sincère et impartial.

J'ai consacré les 7 dernières années de ma vie à aider des personnes qui souffraient d'acné à remporter leur guerre contre les publicités mensongères, les fausses promesses et les autres arnaques marketing de l'industrie de la lutte contre l'acné. Le programme Plus jamais d'acné™ est simple, il vous indique comment éliminer votre acné, avec honnêteté et intégrité. Je n'ai aucun lien avec un magazine spécialisé dans les soins dermatologiques, dans la beauté ou autre, et je n'essayerai jamais de vous vendre une solution contre l'acné « totalement naturelle ».

5. Plus jamais d'acné™ n'est pas seulement un pas en avant en termes esthétique, il concerne votre santé et votre équilibre intérieur.

Il est impossible d'éliminer l'acné à la racine tant que votre corps souffre d'un déséquilibre. L'acné n'est pas un problème esthétique, peu importe ce que vous dit votre médecin. Il ne s'agit pas simplement de nettoyer la peau. Il s'agit de prendre vos responsabilités par rapport à votre corps et de lui permettre de retrouver un équilibre grâce auquel *aucune* maladie ne peut exister, et pas seulement l'acné.

6. Plus jamais d'acné™ n'est pas seulement un programme nutritionnel spécial.

Il allie une alimentation appropriée à un programme de nettoyage complet. Il a pour objectif de reconstruire vos organes d'élimination, votre alimentation, votre mental et votre style de vie, et il vous offre des manières de réguler votre activité hormonale et des protocoles uniques de soins pour la peau. En bref, il s'agit de la solution holistique parfaite contre l'acné.

7. Plus jamais d'acné™ ne confond pas soins pour la peau et remède contre l'acné.

Vous occuper de votre acné à l'extérieur et éliminer la racine du problème sont des choses totalement différentes. Oui, des soins cutanés pour une peau sujette à l'acné sont obligatoires parce que vous devez maintenir un niveau de pH équilibré (nous en parlerons davantage plus tard), prévenir les infections, resserrer vos pores, éliminer vos points noirs et éviter la formation d'une certaine substance qui favorise l'acné. Le système Plus jamais d'acné™ aborde tous ces aspects en utilisant des protocoles quotidiens uniques de soins pour la peau. Cependant, pour éliminer votre acné de manière permanente, vous devez neutraliser l'« environnement de l'acné » (nous aborderons ce sujet plus loin dans ce livre). Le système Plus jamais d'acné™ s'assurera que cet environnement cessera d'exister dans votre corps.

8. Plus jamais d'acné™ n'est pas une solution temporaire rapide.

Il offre une solution permanente que vous pouvez adopter en tant que mode de vie. L'intégralité du concept visant à guérir l'acné en tuant les bactéries à l'origine de cette dernière est imparfaite. L'intégralité du concept visant à guérir l'acné en utilisant divers traitements pour la peau l'est également. Lorsque vous dites que vous allez nettoyer votre peau, alors en fait vous insinuez que la guérison sera temporaire et qu'à un certain moment (lorsque votre acné aura disparu) vous conserverez vos mauvaises habitudes alimentaires et votre style de vie destructeur. Ce mode de pensée donne naissance à de nombreux « trucs » utilisés par des vendeurs assoiffés de profits qu'ils vous vendront avec des arguments comme « débarrassez-vous de l'acné en x jours », « débarrassez-vous de votre acné en x jours ou nous vous remboursons ». La vérité, c'est que la seule manière dont vous pouvez faire disparaître votre acné de manière permanente consiste à adopter de nouvelles habitudes et à les garder. Cela peut sembler un peu pénible au

début, mais elles s'intègreront rapidement dans votre vie de tous les jours et cela deviendra simple, naturel, et même agréable.

9. Plus jamais d'acné™ est une solution simple.

Avec la surcharge d'informations disponibles sur internet, il est totalement naturel que vous ayez l'impression d'être submergé(e) par des théories contradictoires et par des fausses informations qui embrouillent votre esprit. Ce qui m'a poussé à créer ce programme, c'est l'idée d'éliminer tous les doutes et de simplifier le processus au maximum. Plus les stratégies sont simples, plus vous trouverez qu'elles sont simples à mettre en pratique, et plus les résultats seront positifs.

10. Plus jamais d'acné™ vous permet de bénéficier de conseils GRATUITS par e-mail 24h/24.

Le système Plus jamais d'acné™ est le seul programme contre l'acné qui propose un service exclusif de conseils de qualité 24h/24. Je vous défie de trouver des offres similaires sur internet. Le système Plus jamais d'acné™ est la solution parfaite pour lutter contre l'acné, mais ce qui fait véritablement sa valeur, ce sont les conseils et le soutien personnels que j'offre à mes clients. Je suis totalement dévoué à votre réussite, et je ferai tout ce qui est en mon pouvoir et dans mes capacités pour vous permettre de faire disparaître votre acné le plus rapidement possible, tout en respectant vos besoins individuels et vos limites personnelles. La plupart de mes clients qui choisissent de faire appel à cette offre exclusive correspondent quotidiennement avec moi. Répondre à ces e-mails au quotidien exige du temps et de l'énergie, c'est la raison pour laquelle j'ai choisi de ne fournir ce service qu'aux personnes qui achètent ce programme. Si vous commandez le système Plus jamais d'acné™, je vous invite également à utiliser ce service. Je serai ravi de discuter avec vous.

support@plusiamaisdacne.com

Mon histoire

Mon nom est Mike Walden, j'ai souffert d'une forme sévère d'acné pendant plus de 13 ans. En tant qu'ancienne victime de cette maladie et ayant vécu l'acné d'une manière extrêmement intense, je dispose du privilège spécial de vous dire personnellement que je comprends vraiment de tout mon cœur la situation dans laquelle vous vous trouvez aujourd'hui, ainsi que votre douleur.

Tout comme vous, je suis passé par le désespoir, la frustration, la gêne, la douleur et même la culpabilité que ressentent quotidiennement tous ceux qui ont de l'acné.

Le type d'acné dont je souffrais était une forme sévère d'acné vulgaris. Au pire moment, mes joues étaient recouvertes de gros nodules douloureux qui formaient des bosses dures sur la surface de ma peau. J'avais des kystes sur le cou et sur les ailes de mon nez, et plusieurs d'entre eux s'étendaient de manière inégale en haut de mon dos. Ceux qui n'ont pas été victimes de ces énormes bosses rebutantes sous leur peau ne peuvent pas comprendre combien elles peuvent être physiquement douloureuses, sans parler du découragement émotionnel et mental.

J'étais constamment sujet à des éruptions imprévisibles qui avaient un profond effet psychologique sur moi. D'aussi loin que je m'en souviens, je n'ai jamais eu ce que vous pourriez appeler une enfance « normale » à cause de mon acné. Pendant la majeure partie de ma jeunesse, j'ai toujours été tyrannisé parce que j'étais différent des autres enfants.

J'ai passé la plus grande partie de mon adolescence et de ma post-adolescence chez moi. J'évitais les interactions sociales et j'étais toujours prêt à recevoir les remarques cyniques ou les regards fixes et grossiers dont j'étais victime lorsque je faisais la queue au supermarché.

Je n'avais que deux bons amis, ils étaient d'un grand soutien et ils étaient suffisamment compréhensifs, sages et sensibles pour voir celui que j'étais derrière la couche de ma peau. Ils m'encourageaient, mais leurs encouragements n'aidaient en rien à améliorer mon image de moi déjà détruite et mon sentiment d'insécurité grandissant.

J'ai pris tous les médicaments, toutes les crèmes et toutes les lotions contre l'acné connus de la médecine occidentale. J'ai pris de la tétracycline, de la doxycycline et de la minocycline, j'ai pris des compléments à base de vitamine B-5, j'ai pris de l'Accutane, du Zenmed, du Proactive, j'ai appliqué du peroxyde de benzoyle, j'ai utilisé des produits nettoyants aux AHA et j'ai utilisé plus de médicaments avec ou sans ordonnance que ce dont je peux me rappeler.

Je partagerai plus en détail mes expériences de la médecine conventionnelle plus tard, mais pour le moment disons juste que ce n'était pas joli joli. Non seulement cela me ruinait (les traitements conventionnels contre l'acné peuvent revenir très cher), mais je ressentais aussi beaucoup de frustration et de déception en n'observant aucun ou peu de résultat, ou alors il s'agissait de résultats qui ne duraient pas. Dans certains cas, mon acné a même grandement empiré.

Lorsque la médecine occidentale a montré son incapacité à m'aider, j'ai essayé différents types de régimes, d'approches nutritionnelles, de thérapies homéopathiques, de thérapies légères, et j'ai même essayé l'hypnose. Certaines de ces méthodes ont eu un effet positif sur mon acné, mais de nouveau cela ne durait que sur une courte période. Malheureusement, rien de spectaculaire ne s'est produit, et il semblait que mon acné ne serait pas appelée à disparaître.

J'ai très souvent sincèrement pensé que je ne m'en débarrasserais jamais. J'ai commencé à croire que mon acné était une partie essentielle de ma vie, comme la couleur de mes yeux ou ma taille. Mais au plus profond de moi, je

savais que je ne pourrais jamais l'accepter - qu'abandonner n'était pas une option et que cette acné était en fait une maladie qui ne devait pas être acceptée comme une partie naturelle de la vie. Je savais qu'il devait y avoir un remède -- je ne l'avais tout simplement pas encore trouvé.

Il était juste évident qu'il fallait faire quelque chose.

Le vieil homme sur la colline

C'est lors d'un de mes voyages à l'étranger pour aller voir des amis en Israël que j'ai entendu parler pour la première fois du vieil homme de 84 ans que je considère aujourd'hui comme l'homme qui m'a rendu ma vie. Le nom de cet homme était Elisha Levi, et je l'ai entendu parler pour la première fois pendant une émission de radio nocturne. Selon mes souvenirs, il parlait des miracles des approches holistiques pour guérir et de leur impact puissant sur le corps humain. Elisha avait parlé longtemps, il avait abordé de nombreux détails, y compris sur son expérience personnelle en tant que victime de graves maladies de la peau et de troubles digestifs. Il affirmait également avoir réussi à se guérir totalement de toutes ces affections en conservant et en intégrant simplement la bonne combinaison de méthodes naturelles dans ses habitudes quotidiennes.

Évidemment, j'étais intrigué et lorsque j'ai entendu Elisha Levi parler lors de ma dernière soirée en Israël, cette fois à la télévision, j'ai considéré cela comme un signe du destin. Il s'agissait d'une émission programmée tard dans la nuit sur les approches naturelles dans le domaine de la santé et du bien-être. Voir Elisha, cet homme de 84 ans, dans cette émission a vraiment été un choc. Il était grand et beau, il se tenait droit et il n'avait quasiment aucune ride sur le visage. Il était bien bâti, il ne portait pas de lunettes, il s'exprimait clairement et il semblait avoir les idées claires et les sens en éveil. Il vivait dans une maison située au nord d'Israël, en haut d'une colline.

« L'acné est un avertissement indiquant un déséquilibre majeur dans votre organisme. »

Elisha a de nouveau parlé avec beaucoup d'enthousiasme des miracles des méthodes holistiques, en mettant l'accent sur le fait que le véritable secret pour guérir la plupart des maladies, et l'acné en particulier, consiste à appliquer une certaines combinaison de ces méthodes dans un ordre précis. Il affirmait avoir mis en pratique ces méthodes pendant des décennies, et il disait que c'était la raison pour laquelle il n'avait ressenti aucun symptôme de maladie au cours des 35 dernières années. Il disait également qu'il courait 8 kilomètres tous les matins et qu'il travaillait dans son jardin biologique environ 10 heures par jour.

Quand j'y repense, il y avait deux phrases très intéressantes qu'il répétait encore et encore à chaque fois qu'il parlait de l'acné. Cela ressemblait à quelque chose comme : « L'acné est un avertissement indiquant un déséquilibre majeur dans votre organisme », et « L'acné est un message de votre corps qui vous dit qu'il y a un problème à l'intérieur. »

À la fin de l'interview, il a été demandé à Elisha quels étaient ses projets pour le futur. Il a souri, puis il a murmuré : « J'ai beaucoup de projets, mais j'ai surtout l'intention de vivre éternellement. »

La courte interview bouleversante d'Elisha -- le vieil homme impressionnant qui parlait avec tellement de passion et qui avait l'air si jeune et si plein de vie -- et les deux phrases troublantes qu'il répétait sans cesse ont été ce qui a principalement déclenché ma longue quête d'un remède durable contre l'acné, quête qui a été couronnée de succès.

Le succès est à votre portée

J'ai 33 ans et je suis libéré de l'acné depuis maintenant plus de sept ans. J'ai réalisé mes rêves. Je suis marié à une femme magnifique et j'ai deux fils

adorables qui sont toute ma vie. Ma peau est quasiment parfaite et je mène une vie remplie, riche et normale.

Les nombreuses personnes qui ont lu ce livre ou qui sont associées à moi et qui ont mis en pratique les méthodes contenues dans cet ouvrage sont la preuve vivante qu'il est possible de bannir l'acné. Elles sont la preuve vivante que se débarrasser de l'acné, même dans les cas d'acné les plus sévères, ne relève pas de la science-fiction. Il est inutile d'investir des milliers de dollars et ni d'avaler dénormes quantités de pilules ou de vitamines, ou de dépenser des sommes invraisemblables dans toutes sortes de lotions et de crèmes car tout cela ne fera que masquer les symptômes. En fait, l'acné est une maladie, une maladie horrible qui crée de grandes souffrances -- mais elle n'est pas incurable ni incontrôlable.

Le traitement indiqué dans ce livre est le résultat de plus de quatre années de recherches holistiques intensives, et il se base sur ma propre expérience personnelle ainsi que sur celles de nombreux lecteurs qui se sont gracieusement portés volontaire pour communiquer leurs propres avis et leurs propres commentaires. Il est possible de se débarrasser de l'acné et de nettoyer votre peau de manière naturelle. C'est possible, mais comme pour tout ce qui en vaut la peine, cela nécessite du dévouement, de la persévérance et de la patience.

Mes recherches personnelles ont donné naissance au système Plus jamais d'acné™ qui est au cœur de ce livre. S'il y a une chose importante que j'ai apprise sur l'acné, c'est qu'elle ne peut pas être guérie en utilisant un protocole à une seule dimension. Une solution à long terme contre l'acné se doit d'être une certaine combinaison de mesures qui conduisent ensemble à son élimination et à sa prévention ultime.

Le système Plus jamais d'acné™ est simple à comprendre et il peut contenir plusieurs méthodes et plusieurs approches dont vous avez peut-être entendu parler avant, mais la clé réside dans la gestion de chaque étape, ainsi que

dans le bon ordre et dans la bonne combinaison de ces étapes. Le programme est simple, mais il est révolutionnaire. Les grandes choses se présentent souvent sous des formes simples.

Ce programme fonctionne. Je le sais très bien parce que je suis passé par là, et les résultats parlent d'eux-mêmes. Je n'ai pas encore rencontré la personne qui aurait suivi le système Plus jamais d'acné™ sans constater un changement remarquable par rapport à son acné. De plus, beaucoup de personnes ont observé un impact positif extraordinaire sur leur bien-être mental et émotionnel. Je vous encourage sincèrement à devenir une des ces personnes. Je vous invite à essayer ma méthode afin que je puisse vous offrir une meilleure vie -- une vie sans acné.

Comment tirer le meilleur parti de ce livre

Ce livre offre une approche naturelle complète pour le traitement de l'acné. Il vous est destiné, à vous qui souffrez d'acné -- vous qui en avez marre des traitements conventionnels et de leurs horribles effets secondaires, vous qui souhaitez essayer une méthode naturelle, pratique et durable pour vous débarrasser de l'acné.

Ce livre est destiné aux personnes qui souffrent de tous les types d'acné, quel que soit le niveau de sévérité de la maladie. Il est destiné à ceux qui ont des types de peau différents et des types d'acné différents, ou à ceux qui souhaitent uniquement améliorer l'apparence de leur peau et qui veulent paraître et se sentir plus jeunes et plus vivants.

Ce livre vous emmènera dans un voyage qui vous mènera à une peau sans acné grâce à une méthode holistique, en traitant le corps dans son ensemble, en le nettoyant de l'intérieur, en l'aïdant à retrouver des niveaux normaux de fonctionnalité et en lui permettant ainsi de se guérir lui-même de l'intérieur.

Je suis sincèrement persuadé que ce livre changera votre vie. Si vous lisez ces lignes, vous êtes vraiment bénis.

En suivant le système Plus jamais d'acné™ à la lettre, vous pourrez faire plus qu'obtenir une peau visiblement plus saine, sans boutons et sans pustules. Vous vous sentirez plus jeune, en meilleure santé et plein(e) de vie. Vous pourrez surmonter toutes les maladies et tous les dysfonctionnements dont vous avez été victime avant le traitement, comme la constipation, l'obésité, les éruptions cutanées et les candidoses. Vous obtiendrez tout cela sans aucun effet secondaire horrible. Le système Plus jamais d'acné™ élimine les facteurs qui sont à la racine de l'acné, vous permettant ainsi d'atteindre un véritable succès sur le long terme.

J'ai passé plus de 4 ans à faire des recherches, à effectuer des enquêtes et à analyser des informations sur l'acné, ainsi qu'à tester toutes les solutions naturelles existantes. Au cours de cette période, j'ai éliminé ce qui ne marchait pas et j'ai mis de côté ce qui était efficace. Plus tard, j'ai combiné toutes les connaissances que j'avais recueillies grâce à d'autres méthodes holistiques dans le but de développer le système complet Plus jamais d'acné™.

Comme indiqué précédemment, traiter l'acné n'est pas un processus de courte durée. Il faut de la persévérance et de la patience. Les résultats peuvent ne devenir visibles qu'après 4, voire même 6 semaines. De plus, chaque personne est unique dans la manière dont elle s'adapte et dont elle réagit aux traitements. Les résultats peuvent varier selon différentes personnes avec différents types de peau, différents niveaux de sévérité d'acné et des sensibilités différentes à certains aliments. Gardez à l'esprit qu'il faut du temps pour que le corps se soigne seul et qu'il faut de l'entretien pour garder le contrôle de la situation.

La persévérance et la foi sont vitales si vous souhaitez réussir à nettoyer votre peau. Cependant, pour finaliser le programme et pour que les résultats durent, vous devez suivre toutes les étapes mises en avant dans le programme, telles qu'elles sont écrites. Vous devez comprendre que ne suivre qu'une seule étape ne mènera qu'à des résultats à court terme. La combinaison de toutes les étapes du système Plus jamais d'acné™ est la seule clé pour une peau sans acné sur la durée.

Ce livre est divisé en 8 chapitres et une annexe.

Les chapitres 1 et 2 constituent la section générale de ce livre destinée à développer une base de connaissances sur l'acné et à créer une approche holistique. C'est dans cette partie que je parlerai de mon expérience personnelle avec les traitements contre l'acné, de la bonne motivation mentale, des différences cruciales entre la médecine conventionnelle et la

médecine naturelle et de l'équation de l'acné (les facteurs réels impliqués dans la formation de l'acné).

Le chapitre 3 révèle la solution holistique complète étape par étape — le système Plus jamais d'acné™ où chacune des étapes chronologiques est expliquée de manière générale.

J'ai récemment ajouté le **Mini-programme pour des résultats rapides (page 66)**. Il est spécialement destiné à ceux qui mènent une vie trépidante et qui ont peu de temps à leur disposition, mais qui souhaitent **observer des résultats au plus vite**, et pour ceux qui souffrent d'une forme d'acné très légère. Il ne s'agit pas d'une solution miracle, mais c'est une approche pratique et extrêmement simple à appliquer.

Dans les chapitres 4 à 8, j'évoquer et je révèle les spécificités de chaque étape pratique du système Plus jamais d'acné™ en vous exposant tous les détails essentiels sur le pourquoi, le quand et le comment liés à la manière dont mettre en pratique avec succès chaque étape individuelle.

L'annexe révèle tout ce que vous devez savoir et faire pour réussir à réduire ou à éliminer les cicatrices dues à l'acné que vous pouvez avoir après que les boutons, les taches et les kystes aient disparu.

Le mini-programme pour des résultats rapides Plus jamais d'acné™ contient **uniquement les principes devant être respectés pour obtenir une peau nette**. Il est destiné aux personnes qui ont des emplois du temps très serrés et qui préfèrent se débarrasser de leur acné à leur propre rythme au lieu de devoir suivre un programme strict étape par étape.

Le livre sur le système Plus jamais d'acné™ contient également de nombreuses précieuses informations théoriques et pratiques pour apporter au lecteur la vision la plus claire, la plus précise et la plus cohérente de la maladie et de ce qui doit être fait pour éliminer ses symptômes. En suivant

cette méthode, vous deviendrez plus « savant(e) sur l'acné », plus motivé(e) et plus concentré(e) sur le fait d'atteindre votre objectif : éliminer les facteurs menant à la formation de l'acné et avoir une peau nette avec tout les aspects positifs que cela implique.

Soyez patient(e) au début. Toutes les informations contenues dans les premiers chapitres seront réunies à la fin. En commençant à lire, il est possible que vous vous sentiez submergé(e) par toutes les informations que vous recevrez. Ne le soyez pas. Les chapitres ont été organisés dans cet ordre pour une raison précise. C'est la raison pour laquelle je vous encourage à commencer par lire ce livre dans son intégralité avant de commencer à mettre le programme en pratique. Ainsi, vous obtiendrez une vision complète des choses qui se mettront lentement en place et qui finiront par s'intégrer dans un ensemble à la fin. Vous ne serez pas donc pas trop perturbé(e) (à propos des raisons pour lesquelles vous devez faire ceci ou cela dans un certain ordre) et vous ne passerez pas à côté d'informations nécessaires pour réussir à finaliser le programme et pour atteindre vos objectifs.

Beaucoup d'efforts ont été faits pour que ce livre soit aussi simple et direct que possible. À chaque fois que je l'ai pu, je me suis efforcé de réduire le nombre de mots au minimum et d'utiliser un langage simple et des expressions compréhensibles pour les profanes afin de rendre la lecture de ce livre plus simple, plus agréable et plus facilement compréhensible. Ce livre contient également de nombreux liens vers d'autres parties qui se trouvent en son sein, ainsi que vers des ressources utiles, alors restez connecté(e) à internet pendant votre lecture.

Il est important que vous vous engagiez à passer à l'action et que vous définissiez des dates limites pour vos objectifs si vous voulez réussir. Sans la volonté, sans une date limite et sans la motivation et le dévouement appropriés pour éliminer votre acné, vous n'obtiendrez que des résultats médiocres ou à court terme. Nous vous conseillons d'adopter le système Plus jamais d'acné™ car il a été spécialement pensé pour que votre acné fasse

partie de votre passé. À cette fin, j'ai inclus la section « Vous préparer mentalement » ci-dessous simplement pour alimenter votre moteur mental avant de vous jeter à l'eau.

Avant de commencer le programme, prenez une photo de votre peau et gardez-la tout le long du processus. Je vous suggère même de commencer à tenir un « journal de votre acné » pour pouvoir prendre note des progrès liés à l'apparence de votre peau ainsi que de vos émotions générales. Au début ou à la fin de chaque semaine, vous pouvez prendre une autre photo de votre peau. Notez que si l'intoxication et le déséquilibre sont profonds, l'état de la peau peut, dans les premiers temps, connaître une petite phase d'aggravation avant de s'améliorer. Ne soyez pas découragé(e). Soyez patient(e). Cela vaut la peine d'attendre. Je vous le garantis !

Vous préparer mentalement

À ce stade, vous devez vous poser les questions suivantes : **À quel point est-il important pour vous que votre peau soit nette ? Est-ce que vous êtes prêt(e) à faire des efforts et à obtenir ce résultat une fois pour toutes ?**

En avançant dans ce livre, vous remarquerez qu'éliminer votre acné est un processus exigeant de manière temporaire qui nécessite un certain degré de persévérance et certains changements. Vous devrez modifier vos habitudes alimentaires, remplacer vos anciennes habitudes familiaires par de nouvelles, et réduire ou abandonner les aliments qui sont nocifs mais qui vous donnent en même temps beaucoup de satisfaction. Il est possible que cela ne soit pas simple, mais cela en vaut la peine n'est-ce pas ? Ma réponse est un oui absolu et positif !

La vérité c'est que selon votre situation actuelle, il serait difficile de vous en vouloir de penser (au fur et à mesure que vous avancez dans le livre) « Mais de quoi est-ce qu'il parle ? Abandonner complètement le sucre ? Il doit être complètement fou. Je ne vais pas abandonner ma vie pour avoir une peau nette ! » En fait, il s'agit simplement de la manière dont toutes les personnes dépendantes réagiraient si on leur offrait une manière de s'en sortir. Oui, même moi. Nous sommes tous enchaînés par notre dépendance aux graisses, au sucre et à toutes sortes d'aliments malsains, ainsi que par des habitudes alimentaires qui promettent une grande satisfaction et qui nous font croire que nous sommes sans défenses ou émotionnellement vides sans elles. Ce n'est que lorsque vous dépasserez ces obstacles liés aux dépendances et que vous modifiez vos habitudes que vous pouvez prendre de la distance et vous apercevoir combien tout cela est futile... dénué de sens. Oui, vous réduirez votre consommation de sucre blanc et à la place vous mangerez beaucoup de légumes et de fruits crus et frais. Et devinez quoi : **rien ne changera**. Vous ressentirez toujours du bonheur et de la

satisfaction, et cela n'aura rien à voir avec la nourriture ! Vous aurez réussi quelque chose. Vous serez bien plus équilibré(e) et vous aurez bien plus de contrôle en tant qu'être humain. Vous êtes libre, et mieux que tout votre peau est superbe.

Vous libérer de l'acné et de l'esclavage mental lié à la nourriture et aux habitudes alimentaires requiert un certain changement mental. Vous devez vous préparer mentalement pour mieux dépasser vos manies. Pour vous adapter à ce nouveau style de vie, il est possible que vous deviez vous adapter pour avancer dans le processus.

En plus d'avoir la force de volonté, qui est l'outil premier dont vous aurez besoin pour mettre en œuvre votre programme, vous devez vous doter d'autres outils mentaux dans ce voyage vers une peau saine.

Non, je n'attends pas de vous que vous changez votre comportement de manière radicale à cause de ce que vous allez lire, mais je veux que vous soyez ouvert(e) et que vous donnez au moins une chance à ce système.

Commençons.

1. Définissez des objectifs clairs, impératifs et positifs qui vous rempliront d'une motivation puissante.

Le fait de définir vos objectifs est une procédure simple que vous devez réaliser avant de commencer n'importe quel programme qui requiert un certain niveau de changement. Vous ne pouvez pas ignorer la définition des objectifs. C'est une étape cruciale. Vous devez clairement définir vos objectifs. Les objectifs sont le seul lien entre le fait de savoir ce que vous devez faire et le fait de le faire réellement. Dans le sujet qui nous intéresse, un bon exemple de définition des objectifs consiste à décider d'avoir une peau sans acné et d'être plus séduisant(e). Pour atteindre vos objectifs, vous devez programmer votre subconscient avec des visions claires et précises de

ces derniers. Ce n'est qu'à partir de là que votre esprit agira en votre faveur et que vous atteindrez vos buts. De plus, vous devez avoir des pensées positives par rapport à vos objectifs. Sinon, votre subconscient agira en votre défaveur au lieu de travailler avec vous.

Une fois que vos objectifs ont été définis, remplacez les pensées négatives que vous pouvez avoir et associez des pensées positives à vos objectifs. Au lieu de vous dire « Je ne peux pas faire disparaître cet acné tenace quoi que je fasse », dites-vous « Comment est-ce que je peux assainir ma peau et prendre plaisir à le faire ? » Au lieu de vous dire « Ce n'est pas de ma faute si j'ai de l'acné. C'est dans mes gènes », dites-vous « Je suis responsable à 100% de ma peau et de ma santé. » Au lieu de vous dire « Je ne peux rien faire pour changer les choses pour ma peau », dites-vous « J'ai du temps pour tout ce dans quoi je m'engage. » Au lieu de vous dire « Je déteste mon visage couvert d'acné kystique », dites-vous « Je m'aime. » Et au lieu de vous dire « Je ne peux pas », dites-vous "Je peux faire tout ce pour quoi je programme mon esprit. »

2. Faites une liste de ce que vous désirez voir changer et des raisons qui vous motivent.

Vous ne réussirez que si vous créez une image précise de ce que vous voulez voir arriver et de la **raison pour laquelle** vous le voulez. Votre esprit a besoin d'une justification et d'une raison pour emprunter une certaine direction. Une raison expliquant votre désir ajoute des émotions à ce dernier. Vous impliquer émotionnellement vis-à-vis de votre objectif affectera votre subconscient qui vous aidera alors à le matérialiser.

Faites une longue liste de toutes les raisons convaincantes pour obtenir une peau saine, et les méthodes seront bien plus simples à mettre en pratique.

3. Vous devez modifier vos croyances pour changer votre comportement.

Si vous essayez de modifier la manière dont vous vous comportez sans changer vos croyances (ce que vous pensez et ce que vous ressentez par rapport à ce qui doit être fait pour éliminer votre acné), alors vos croyances vous « tireront toujours en arrière », vers là où vous avez commencé, et vous recommencerez à faire ce que vous faisiez avant de changer. Vous devez modifier vos perceptions et vos croyances pour pouvoir suivre de manière constante différents schémas comportementaux.

Alors avant d'adopter les conseils et les règles contenus dans ce livre et avant de les intégrer dans votre vie, essayez de commencer par changer vos perceptions. La meilleure manière de faire consiste simplement à oublier tout ce qu'on vous a dit à propos de l'acné et à propos de votre santé en général.

Oui, c'est vrai. De fait, la plupart d'entre nous ont entendu dire des choses, non seulement à propos de l'acné mais également à propos de nos corps de manière générale (votre corps n'est pas fragile), sur ce qui est sain et sur ce qui ne l'est pas (le lait vous permettra d'avoir des os solides -- l'opposé est également vrai) ; ces choses sont essentiellement des idées fausses et des gros mensonges.

Presque tous les Occidentaux ont été ou sont victimes d'une certaine sorte d'hypnose. La vérité c'est que chaque jour vous êtes inondé de mensonges par un système qui ne se soucie absolument pas de votre santé et qui vous empoisonne au quotidien sur un plan physique et mental.

Le système Plus jamais d'acné™ vous offre le liquide vital nécessaire, mais pour le boire vous devez d'abord vider votre verre rempli de poison (vos anciennes croyances et vos anciennes idées fausses). Par exemple, je sais de manière sûre qu'il est possible de gérer et de guérir l'acné de manière permanente sans aucune intervention de la médecine conventionnelle, et sans utiliser des crèmes et des médicaments sans ordonnance.

Les médecins ne prescriront un médicament que pour masquer les symptômes de l'acné, et ils vous en prescriront un autre pour masquer les effets secondaires du premier... et ainsi de suite. La vérité c'est que plus vous comptez sur des médicaments pour soulager les symptômes, plus vous deviendrez dépendant(e) d'eux, et le cercle vicieux continue. Le fait est que certaines personnes sont tout simplement incapables de surmonter leur dépendance aux médicaments. Elles trouvent difficile de croire que l'acné peut être guérie sans médicaments - que la solution pour l'acné doit venir d'un changement dans leurs habitudes.

Vous devez changer vos perceptions pour adopter un nouveau comportement. Si vous aviez une jambe cassée, est-ce que vous insisteriez pour garder indéfiniment le plâtre, même après que vos os soient guéris ? Est-ce que vous feriez cela uniquement pour éviter la gêne liée au fait de l'enlever et de ressentir une faiblesse passagère et d'avoir des difficultés pour marcher ?

Il est temps de réaliser que les médicaments ne sont pas la réponse. Il est temps de retirer le plâtre des anciennes perceptions et des habitudes destructrices. Il est temps de retirer le plâtre de la peau pour faire un effort pour votre corps, votre santé et votre équilibre intérieur, de faire plus qu'appliquer simplement des crèmes sur votre acné et qu'avaler des pilules inutiles et nocives parce que certains dermatologues très savants vous ont dit de le faire. Il est temps d'écouter votre corps et de prendre vos responsabilités.

Il est temps de commencer à marcher.

4. Informez-vous.

Ce n'est que si vous comprenez les raisons pour lesquelles le changement est nécessaire, sur le plan mental et émotionnel, que celui-ci deviendra bien plus simple. Si vous vous plus informé(e) sur la raison pour laquelle il est

aussi nocif de consommer des aliments frits et trop cuits, des glucides raffinés et des huiles hydrogénées, sur ce qui se passe au niveau de vos hormones et de votre système digestif lorsque vous consommez des produits laitiers, sur la raison pour laquelle il est obligatoire de purifier votre corps et de ce qui se passe pour votre corps au cours de ce processus, sur la raison pour laquelle est important d'écouter ce que votre corps essaye de vous dire, sur la raison pour laquelle l'acné est un message venant d'un déséquilibre dans votre organisme que vous ne pouvez pas vous permettre d'ignorer, alors votre esprit vous fournira les justifications nécessaires pour que vous fassiez un effort pour changer.

Si vous visitez une usine de viande industrielle et que vous observez les bœufs et les poulets qui sont abattus sans merci, qui sont gavés d'antibiotiques et de stéroïdes et qui vivent dans un environnement immonde dans le seul but de devenir votre plat préféré, les émotions que vous évoquent cette expérience vous permettront d'être plus conscient(e) des aliments que vous consommez.

Ce n'est que si vous apprenez la vérité, que si vous creusez plus en profondeur et que vous si développez des liens affectifs qu'il deviendra naturel pour vous de changer.

Débarrassez-vous de l'acné de manière holistique

Vous pouvez vraiment vous débarrasser de l'acné - de manière naturelle et holistique. Comment ?

En apprenant ce qu'est un « environnement favorable à l'acné », en apprenant de manière précise quelles sont les conditions nécessaires pour qu'un environnement favorable à l'acné existe et comment les neutraliser afin que cette acné disparaisse pour toujours.

En apprenant quel est le lien entre l'acné et le déséquilibre interne, et en apprenant comment restaurer rapidement l'équilibre dans votre corps.

En comprenant que l'acné est essentiellement un problème occidental et qu'il existe en fait un lien entre l'alimentation occidentale, le style de vie occidental et l'acné -- en dépit de ce que la médecine moderne et les médias veulent vous faire croire. Des chercheurs ont clairement montré que dans les sociétés non-occidentales dans lesquelles les gens ne consomment pas d'aliments occidentaux, il n'y a pas de cas d'acné.

En apprenant le lien évident entre un style de vie stressant, une insuffisance de sommeil, un manque d'activité physique et l'aggravation de l'acné.

En réalisant que la déshydratation et l'application de produits chimiques nocifs non naturels sur la peau peuvent en fait augmenter la production naturelle d'huile par la peau et aggraver l'acné.

Pour éliminer l'acné de manière permanente, renseignez-vous sur l'élimination des toxines, sur la purification externe et interne, sur l'équilibre hormonal, sur l'alimentation, sur le contrôle du stress, sur l'optimisation du

sommeil, sur les routines de soins pour la peau, sur l'éradication des candidoses, sur le lien avec les levures, sur les antibiotiques, sur les probiotiques et sur les prébiotiques.

Le système Plus jamais d'acné™ vous fournira toutes les précieuses informations que nous venons de citer. Mais il ne s'agit pas seulement d'un livre informatif. Il s'agit d'un système complet étape par étape qui vous fera passer de là où vous en êtes aujourd'hui à là où vous voulez aller - une peau magnifique et sans acné de manière permanente.

Tout ce dont vous avez besoin pour réussir se trouve dans ces pages. Mettez ces recommandations en pratique ! Un savoir appliqué est extrêmement puissant, mais un savoir inutilisé est sans valeur. Commencez à utiliser ces informations dès maintenant. Plus vous commencez tôt, plus vous constaterez rapidement des résultats par rapport à votre acné.

Commencez aujourd'hui. Commencez dès maintenant. Si vous avez besoin d'aide, vous pouvez me contacter facilement et toutes mes connaissances et toute mon expertise sont à votre disposition.

Voici mon adresse e-mail : support@plusjamaisdacne.com

Chapitre 2 - La vérité sur l'acné

La peau

La peau est le plus grand organe de votre corps et elle constitue un des sept canaux de l'élimination car elle contient environ 70% d'eau, 25% de protéines et 2% de lipides. Elle aide les organes d'élimination principaux (le foie, les reins, les intestins) à se débarrasser des déchets accumulés.

La couche supérieure de la peau est appelée l'épiderme. La couche plus profonde est appelée le derme, elle contient du collagène et de l'élastine qui lui permettent de rester souple et ferme. Le derme contient également des glandes sébacées, des glandes sudorales, des vaisseaux lymphatiques, des follicules pileux et des nerfs.

Sous le derme se trouve un tissu de cellules graisseuses.

Une infection peut apparaître lorsque le processus d'exfoliation (le renouvellement des cellules lorsqu'elles disparaissent pour faire de la place pour les nouvelles cellules) ralentit et que les pores de votre peau se bouchent.

Lorsque les toxines (qui sont généralement stockées dans la couche la plus profonde des cellules graisseuses) trouvent leur chemin vers une surface cutanée bouchée, cela peut provoquer de l'acné.

Une infection peut également apparaître lorsque la couche acide de la peau est endommagée suite à l'utilisation de produits nocifs ou de produits nettoyants plus abrasifs. Cette couche acide de la peau, qu'on appelle souvent le manteau acide, contient de la sueur et du sébum (de l'huile) et son

pH devrait normalement être compris entre 4 et 5. Lorsque vous utilisez des produits abrasifs comme des savons (avec un pH supérieur à 4 ou 5), ce manteau acide est détruit, ce qui rend la peau plus sensible aux infections.

Cependant, une infection seule ne suffit pas à causer de l'acné. La peau, qui est le reflet de notre système intérieur et de notre santé, devient plus sensible à l'acné en raison d'une combinaison plus profonde de certains facteurs.

La vérité c'est que le corps a une capacité naturelle extraordinaire à se purifier et à se soigner. Notre tâche consiste à faire en sorte que cela se produise, mais pas grâce à des méthodes externes et temporaires qui ne font que masquer les symptômes.

Afin de nous débarrasser de l'acné, nous devons adopter une approche plus révolutionnaire. Nous devons aider la peau à guérir par elle-même, de l'intérieur.

Peu importe ce qu'on vous a amené à croire, l'acné peut être éliminée de manière naturelle. C'est possible si nous comprenons les facteurs principaux qui mènent à sa formation et que nous les neutralisons une fois pour toutes.

L'acné et ses causes immédiates

L'acné est généralement décrite comme une maladie inflammatoire de la peau. La réaction inflammatoire est influencée par de nombreux facteurs « de surface », comme une surproduction de sébum (de l'huile) et de kératine par les glandes sébacées. Cette surproduction d'huile bouche les follicules pileux et mène au développement des bactéries. Les bactéries se multiplient et provoquent des inflammations, le résultat peut alors prendre la forme de ce que nous connaissons sous le nom de point noir (ou de comédon ouvert) ou de point blanc (sous la surface).

Les causes immédiates de l'acné

En gros, le processus lié à la formation de l'acné peut être divisé en 4 causes externes majeures :

1) L'obstruction des pores

Cela se produit lorsque les cellules épithéliales qui bordent les pores arrivent à maturation et meurent. Ces cellules se transforment, de kératinocytes elles deviennent des cornocytes, et elles sont alors plus plates et plus solides. Ces cornocytes écaillieux et rugueux obstruent les pores.

2) Un excès d'huile au niveau de la peau (du sébum)

Cela est causé par une grande présence d'hormones masculines qui circulent dans le système sanguin. Ces hormones amènent les glandes sébacées à produire des quantités excessives de sébum.

3) La colonisation bactérienne

Des pores bouchés, des quantités excessives de sébum et certaines toxines présentes dans le sang créent l'environnement parfait pour que les bactéries de l'acné se multiplient et prospèrent à l'intérieur des micro-comédons.

4) L'infection et l'inflammation des comédons et des tissus environnants.

Certaines substances présentes dans les parois cellulaires, à l'endroit où les bactéries se multiplient, stimulent le système immunitaire et l'amènent à produire des hormones pro-inflammatoires appelées des cytokines. Le système immunitaire crée alors un comédon enflammé à l'intérieur de l'unité pilo-sébacée.

Les 4 causes ci-dessus ne sont que les causes immédiates de l'acné. Les questions que vous devez vous poser sont : **Pourquoi** y a-t-il une prolifération excessive de kératinocytes qui font que les cornocytes deviennent plus adhésifs et qu'ils obstruent les pores ? **Pourquoi** y a-t-il une présence excessive d'androgènes dans le système sanguin qui déclenchent une surproduction de sébum ? **Pourquoi** y a-t-il une réaction immunitaire excessive ?

La plupart des traitements conventionnels ont pour objectif de réduire la production de sébum, de tuer les bactéries de l'acné ou de réduire la fréquence de l'accumulation de cellules mortes - tout cela dans le but de réduire l'inflammation. En faisant cela, ces traitements ne s'adressent simplement qu'à la surface de la peau et ils ignorent complètement les véritables facteurs.

Une solution efficace et durable contre l'acné doit se concentrer sur les causes **plus profondes** qui déclenchent la surproduction de sébum menant à un développement des bactéries – et donc à l'apparition de l'acné.

L'acné va au-delà de la peau. Au-delà de l'inflammation, au-delà de votre type de peau (grasse, sèche, mixte), au-delà de la surproduction de sébum, au-delà des facteurs déclenchant l'inflammation, au-delà des pores bouchés et au-delà des bactéries qui causent l'acné, il y a des facteurs cachés qui jouent un rôle majeur dans la formation d'un « environnement favorable à l'acné ».

Occuez-vous de ces facteurs, et vous serez libéré(e) de l'acné, c'est certain.

Les types d'acné

Lorsque nous définissons un type d'acné, généralement nous précisons si elle est inflammatoire ou non, et nous parlons de la taille et de la forme de la lésion.

Il existe une petite forme microscopique d'acné **comédonienne** qui peut prendre la forme de **points blancs** (des comédons fermés) ou de **points noirs** (des comédons ouverts).

Les **nodules** et les **pustules** sont une forme d'acné plus sévère. Les nodules sont gros et fermes, et ils se trouvent sous la peau, alors que les pustules sont des bosses jaunâtres remplies de pus.

Il existe des formes d'acné non-inflammatoires qui ne contiennent pas de pus mais qui ressemblent à des points rouges. On les appelle souvent des **boutons**.

Les **kystes** sont le pire cas d'acné. Ce sont des sacs remplis de pus qui se développent sous le tissu cutané et qui peuvent atteindre un diamètre de 5mm ou plus. Le pus circule en profondeur sous la surface de la peau, ce qui provoque souvent de graves douleurs. Tous les kystes ne sont pas causés par des facteurs internes. Certains peuvent être dus au perçage d'une petite forme d'acné remplie de pus ayant permis à ce dernier de circuler encore plus profondément sous la peau, ce qui donc aggravé l'infection.

L'acné vulgaris est la forme d'acné la plus commune, elle implique la présence de points blancs et de points noirs.

L'acné rosacée se caractérise par un visage rouge en raison d'un élargissement des vaisseaux sanguins dû des boutons inflammatoires. Généralement, elle se positionne au niveau du menton et du front.

La dermatite périorale est la forme d'acné dont souffrent les jeunes femmes. Les minuscules papules apparaissent généralement autour de la bouche et sur le menton.

L'acné conglobata est une autre forme sévère d'acné qui affecte la poitrine le dos et le visage. Il s'agit d'une forme intense d'acné vulgaris où un grand nombre de kystes et de nodules se développent sur des zones importantes. Elle est plus commune chez les hommes.

Médecine naturelle vs. Médecine conventionnelle (les différences cruciales)

La médecine conventionnelle

Alors que la médecine naturelle perçoit le corps humain comme un système holistique complet en communion avec la nature, la médecine conventionnelle traite le corps en tant qu'organes physiques indépendants.

La médecine conventionnelle ne parvient pas à reconnaître la vérité selon laquelle l'homme, comme toutes les créatures vivantes, ne sera jamais compatible avec les produits chimiques artificiels, peu importe à quel point ces derniers peuvent sembler identiques en termes d'aspect, de sensation et d'odeur par rapport aux variétés naturelles (ex : une boisson aromatisée à l'orange par rapport à une orange fraîchement pressée).

Les produits chimiques synthétiques ne peuvent pas être totalement absorbés par le corps. En raison de leur forme artificielle, ils sont incompatibles avec le corps, quel que soit leur type. C'est la raison pour laquelle ces produits chimiques ne peuvent pas entrer dans votre organisme sans provoquer de déséquilibre.

Alors que l'intention de la médecine holistique consiste essentiellement à faire revenir le corps à un état d'équilibre intérieur, à améliorer les fonctions génétiques pour les rendre optimales et à aider le corps à se purifier et à guérir par lui-même, la médecine conventionnelle concentre tous ses efforts sur le fait de « mettre le patient à l'aise » en calmant les douleurs avec des médicaments et des onguents qui, dans la plupart des cas, ne font que cacher les symptômes de la maladie.

Quels traitements contre l'acné la médecine conventionnelle propose-t-elle ?

Vous trouverez ci-dessous une liste de plusieurs traitements que la médecine conventionnelle propose pour gérer l'acné. Je les ai tous utilisés, mais malheureusement aucun n'a pu purifier ma peau efficacement sur le long terme. Cela vient essentiellement du fait que ces traitements se concentrent sur les symptômes de la maladie (des follicules obstrués, une production excessive de sébum, une réduction des douleurs dues aux kystes, etc...) en agissant comme des « pansements » au lieu de gérer les facteurs racines.

1. L'utilisation de médicaments sans ordonnance à base de tétracycline ou de peroxyde de benzoyle pour tuer les bactéries cachées dans les follicules obstrués

Il ne s'agit pas simplement du fait que des antibiotiques comme la tétracycline ne fonctionnent tout simplement pas sur le long terme en tant que traitement contre les bactéries à l'origine de l'acné, ni contre l'acné en elle-même ; les antibiotiques sont également extrêmement destructeurs pour votre santé de manière générale, ainsi que pour votre acné (voir les antibiotiques, les probiotiques et les prébiotiques). Des crèmes et des onguents sans ordonnance comme le peroxyde de benzoyle sont destinés à traiter les zones touchées par l'acné en tuant les bactéries. Le problème ici, c'est que tuer les bactéries n'élimine pas le problème qui a causé la production excessive de sébum, par exemple. Les boutons d'acné traités peuvent disparaître, mais d'autres suivront.

Un autre problème avec ce traitement, c'est que certaines personnes peuvent être allergiques à la pénicilline ou au peroxyde de benzoyle, et ces allergies peuvent provoquer des éruptions cutanées extrêmes, des gonflements du visage ou même être à l'origine d'éruptions anormales.

De plus, le fait d'utiliser du peroxyde de benzoyle assècheront les couches supérieures de la peau et la feront peler et rougir. Un pelage plus important de la peau peut obstruer les pores ou amener les bactéries à se développer et à se multiplier, ou cela peut également stimuler les glandes sébacées. Cela crée une surproduction de sébum afin de compenser la sécheresse de la peau, ce qui peut provoquer un plus grand nombre d'éruptions acnéiques.

C'est la raison pour laquelle ceux qui recommandent d'utiliser du peroxyde de benzoyle au quotidien préconise également d'appliquer une crème hydratante après le traitement.

Certains chercheurs affirment que le peroxyde de benzoyle peut provoquer un vieillissement accéléré de la peau, un ralentissement de la guérison et une augmentation du risque de cancer de la peau.

Saviez-vous qu'en 1995 la FDA a publié un avertissement relatif à l'utilisation du peroxyde de benzoyle et qu'elle a fait passer son statut de produit sûr à celui de produit « incertain » ?

En utilisant du peroxyde de benzoyle, vous n'éliminez pas votre acné ; vous ne faites que tuer les bactéries. Une fois que vous arrêtez de l'utiliser, l'acné revient en force. Comme vous le verrez plus tard, il existe une raison qui explique pourquoi vous avez de l'acné. Cette dernière est un message de votre corps que vous ne devez pas ignorer.

L'acné peut être comparée à une personne qui cognerait à votre porte de manière constante. Elle ne partira pas si vous vous bouchez les oreilles ou si vous montez le volume de la musique. Ce n'est que si vous ouvrez la porte et que vous lui faites face que vous aurez une chance de la faire partir.

Note à propos de la bactérie à l'origine de l'acné

Même si de nombreuses maladies de la peau sont contagieuses, l'acné n'en fait pas partie. La bactérie à l'origine de l'acné n'est pas contagieuse, et elle n'est pas la cause de votre acné. Elle favorise la formation de cette dernière uniquement en cas de surproduction de sébum de la part de votre peau (causée par des facteurs plus profonds comme vous le verrez plus tard).

Elle est essentielle pour préserver la souplesse de votre peau. Le fait de détruire totalement cette bactérie peut nuire à la souplesse naturelle de la peau et vous donner l'air d'être plus vieux/vieille. La bactérie à l'origine de l'acné existe chez tout le monde, que vous souffriez ou non de cette maladie. Si vous concentrez tous vos efforts sur l'annihilation de cette bactérie, vous ne serez gagnant(e) qu'à court terme.

2. La prise quotidienne de dérivés de vitamine A (comme l'Accutane aux États-Unis et le Roaccutane en Europe) pendant quelques mois

Il est de notoriété publique que ces dérivés traitent plus de 80% des patients souffrant d'acné car ils réduisent considérablement la production d'huile par les glandes sébacées. Cependant, le traitement requiert que le patient passe des tests et des examens en raison des graves effets secondaires connus du médicament.

L'Accutane est un poison qui élimine (presque) totalement la production de sébum de la part des glandes sébacées. De nouveau, la production de sébum est uniquement le symptôme, pas la cause de l'acné.

Il est vrai qu'il faut prendre l'Accutane pendant plusieurs mois pour que le traitement soit efficace. Votre acné empirera au début, et dans la plupart des cas il reviendra dès que vous arrêterez de prendre de l'Accutane.

Mais ce n'est pas le vrai problème avec ce médicament, il y a également des effets secondaires sinistres qui ne doivent pas être ignorés.

Voici une liste partielle de ces effets secondaires : une peau sèche, des pellicules, une perte de cheveux, des dommages au niveau du foie, des saignements du nez, une vision nocturne réduite, des malformations congénitales et même de l'arthrite ou une perte totale de la vision, et la liste continue.

Mon expérience avec l'Accutane a été désastreuse, c'est le moins qu'on puisse dire. Au début, ma peau est devenue extrêmement sèche et j'ai souffert d'éruptions d'acné supplémentaires (ce qui est naturel au début). Un des tests sanguins que j'ai effectués dans le cadre de la routine de traitement de l'Accutane a montré une augmentation drastique de mes lymphocytes et j'ai dû arrêter le traitement. Après 3 mois, j'ai de nouveau suivi un cycle vicieux d'Accutane pendant 22 semaines. Cette fois, l'Accutane n'a pas réussi à faire disparaître la majeure partie de mon acné.

Pendant 6 mois j'ai été quasiment tranquille, mais l'acné est revenue et cette fois elle avait empiré. En plus, j'ai commencé à ressentir de graves douleurs au niveau des coudes et des genoux, et je continuais de souffrir de crises de douleur spontanées au niveau de ces zones. Un de mes amis très proches qui est un naturopathe expérimenté m'a dit que cela venait probablement de l'utilisation de l'Accutane.

Alors si vous prenez ce médicament, je vous conseille d'arrêter tout de suite. Si vous envisagez d'en prendre, ne le faites pas. C'est tout simplement trop dangereux.

3. L'utilisation de tissu, d'outils mécaniques ou de produits chimiques pour enlever les peaux en frottant la couche externe de la peau avec de l'acide salicylique ou de l'acide glycolique

Inutile de dire qu'il s'agit d'un autre traitement patchwork de surface typique de la médecine occidentale. La surface de la peau peut être purifiée au début

et les cicatrices en profondeur peuvent être réduites, mais la maladie demeure.

4. Les contraceptifs oraux

Les contraceptifs oraux – la prise d'hormones pour diminuer la surproduction d'hormones masculines, comme la testostérone — peuvent réduire la production d'acné dans le meilleur des cas. Dans des cas extrêmes, cela peut mener à un grave déséquilibre hormonal qui peut aggraver la maladie. De plus, le corps les identifie comme une autre toxine devant être éliminée en plaçant plus de pression sur votre organisme, causant une prolifération de l'acné au lieu de son élimination.

5. Les solutions proactives

Les solutions proactives - le kit de 3 produits (un produit nettoyant, un tonifiant et une lotion réparatrice) contenant du peroxyde de benzoyle et de l'acide glyconique, qui sont des ingrédients actifs — font exactement ce qu'on attend d'elles en tant que produit médical occidental non-naturel et externe. Elles ne font que tuer les bactéries en asséchant la peau (le peroxyde de benzoyle) et en exfoliant la sécheresse (l'acide glyconique).

Les solutions proactives, comme le peroxyde de benzoyle seul, aident à réduire la formation d'acné chez certaines personnes, mais elles ne résolvent pas le problème. De plus, elles provoquent une sécheresse et une irritation plus importantes.

Les solutions proactives ne font que réduire les symptômes de l'acné à court terme en plaçant un « pansement » sur ces derniers. Sur le long terme, dans la pratique elles se révèlent inutiles — et chères.

chapitres gratuits, termine ici...

Obtenir la Version Complète Maintenant!

