



Natura Life présente...

NaturaDerme®

***En finir avec
vos problèmes de peau***

Acné, boutons rouges, points noirs...

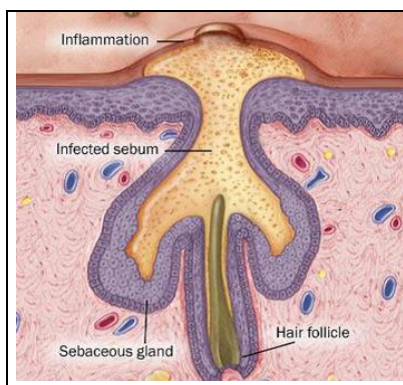


AVANT-PROPOS

Ce livre a pour but de vous proposer une liste des solutions les plus efficaces pour soigner sa peau rapidement et naturellement sans avoir recours aux médicaments ou aux traitements du commerce. Il propose plusieurs méthodes simples à tester en fonction de votre type de peau et de vos boutons. Le livret propose d'une part des méthodes pour soigner naturellement une peau acnéique et d'autre part des solutions pour éviter l'apparition des boutons d'acné.

UN PEU D'ANATOMIE POUR COMMENCER

L'acné commence généralement à l'approche de la puberté. Les lésions folliculaires caractéristiques sont précédées par la survenue d'une séborrhée. L'évolution est régressive de façon spontanée dans la majorité des cas autour de 20 ans pour les hommes et 22/25 ans pour les femmes. Trois éléments sont nécessaires à la formation de l'acné :



- Séborrhée : production excessive de sébum par les glandes sébacées sous l'effet des androgènes
- Kératinisation infundibulaire : accumulation du sébum => comédons et microkystes
- Inflammation folliculaire
- Bactériologie de l'acné : Pullulation microbienne => pustules et macrokystes

Lésions élémentaires de l'acné :

1. **La seborrhée** : condition préalable au développement des lésions acnéiques. La peau a un toucher gras, et un aspect huileux et brillant, surtout sur le nez, le front, les joues et la région thoracique supérieure.
2. **Les comédons** : sont les points noirs, de 1 à 3 mm situés dans les orifices des follicules sébacés. Ces comédons sont faciles à exprimer par la pression des doigts ou d'un tire comédon : petit filament gras jaunâtre avec une extrémité noire (oxydation des graisses + dépôt de mélanine).
3. **Les microkystes** : petites élevures blanches de 2 à 3 mm siégeant préférentiellement sur les joues et menton. Ils correspondent à l'accumulation dans l'entonnoir fermé d'un follicule sébacé de sébum et de kératine mélangés à des colonies bactériennes : bombe à retardement.
4. **Les papules** sont des lésions inflammatoires, diamètre inférieur à 10 mm. Ce sont des élevures rouges fermes parfois douloureuses pouvant évoluer vers la résorption
5. **Formation de pustules** (papule à contenu purulent apparaissant à la partie apicale)
6. **Les nodules** : sont des lésions inflammatoires ayant une évolution suppurative et cicatricielle. Par convention, c'est une lésion solide d'un diamètre supérieur à 10 millimètres. Ces nodules s'observent le plus souvent dans l'acné grave

Comment éviter d'avoir des boutons ?

Si ce livre propose des solutions pour faire disparaître vos boutons et vos points noirs... il faut aussi bien avoir conscience que vos boutons pourront disparaître et surtout ne plus réapparaître à partir du moment où votre peau sera plus saine. Il faut donc aussi avoir en tête les précautions à

prendre pour éviter d'avoir des boutons ou éviter qu'ils ne reviennent après quelques jours.

L'alimentation

UNE ALIMENTATION ADAPTEE

Afin de décourager les poussées éventuelles d'acné, les personnes ayant de l'acné doivent miser sur une alimentation saine composée de fruits et de légumes frais et de fibres. D'ailleurs, afin de déterminer quels aliments jouent un rôle dans le développement de leur acné, les personnes ayant de l'acné devraient tenir un journal alimentaire en notant tous les jours les aliments consommés. Si l'acné apparaît deux à trois jours après la consommation d'un aliment suspect, ce dernier est à éliminer définitivement de la diète.

Manger des chips, des hamburgers, de la charcuterie et du chocolat, boire des boissons gazeuses ne causent pas « directement » l'acné, mais il est évident qu'une alimentation riche en gras ne favorise pas la disparition des boutons.

Les sucreries, les aliments frits, gras ou épicés, le chocolat, les boissons gazeuses, les produits laitiers et le beurre d'arachide qui renferment de grandes quantités de gras, de sel et de sucre peuvent souvent entraîner la poussée de boutons d'acné. Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'éliminer complètement ces aliments de leur alimentation, les personnes à risque doivent être conscientes qu'une diète saine et variée est moins susceptible de provoquer l'acné.

Les restaurants rapides et les vestiaires de sports sont des environnements très fréquentés par les adolescents pour leur travail ou leurs loisirs. Ces environnements gras et humides peuvent aggraver l'acné ou faciliter son développement. Il est sage de limiter leur exposition à ces

environnements de même qu'à des températures extrêmes pouvant irriter la peau.

Certains médecins préconisent d'éviter de consommer du pain blanc, du riz et tous types de gâteaux ! À tester donc...

Quel que soit le traitement adapté ou la solution choisie, **il est indispensable de boire tout au long de la journée afin d'hydrater et de purifier la peau et tout l'organisme.** On choisira idéalement une eau de source.

Les aliments simples permettant d'avoir une peau saine

La peau est en grande partie le reflet de ce que nous mangeons : sa santé et son éclat dépendent étroitement de l'alimentation. Elle se renouvelle en permanence, ce qui nécessite au quotidien des apports nutritionnels bien adaptés. Les secrets d'une jolie peau...

Une peau en bonne santé, ni sèche, ni rêche, c'est une peau bien nourrie, dont toutes les cellules se renouvellent d'une façon optimale. Pour cela, il est nécessaire que l'alimentation leur fournisse en quantité suffisante :

> La **vitamine A**, qui améliore la régulation du taux de kératine dans la couche superficielle de la peau, et lui évite d'être sèche et rugueuse.

Dans quels aliments la trouver ?

Le jaune d'œuf ;
Le foie ;

Vous la trouverez aussi sous forme de provitamine A parmi ces aliments :
Les légumes verts bien colorés ;

Les carottes et le potiron ;
Le melon, l'abricot, la mangue.

On en trouve bien évidemment aussi dans les gélules multivitaminées du commerce.

> Le **zinc**, un oligo-élément indispensable à la synthèse des protéines et à la division cellulaire. Une carence en zinc rend la cicatrisation difficile, et favorise des problèmes de peau comme les dermatites ou de l'acné.

Dans quels aliments le trouver ?

Les huîtres et les fruits de mer ;
La viande ;
Le foie ;

Si vous n'en consommez pas régulièrement, tournez-vous vers :
Les germes de blé ;
Les noix et noisettes.

Vous pouvez aussi acheter du Zinc en gélule en pharmacie (en ne dépassant pas les doses journalières autorisées)

2) HYGIENE DE LA PEAU

NE PAS GRATTER, NE PAS PERCER ! On ne le dira jamais assez, mais on ne doit pas gratter ses boutons... même si c'est tentant ! Ils disparaissent plus vite quand on n'y touche pas et cela évite de propager le bouton à d'autres zones du visage en exacerbant les lésions inflammatoires et ainsi d'augmenter les risques d'infections.

Oubliez les nettoyants abrasifs et préférez-leur une lotion sans rinçage qui n'irritera pas votre peau. Nettoyez cette dernière matin et soir et appliquez une crème hydratante spéciale « peau grasse » ou « à problèmes ».

Plutôt que de gratter ou de percer votre bouton, soignez-le à l'aide d'un stick purifiant et camoufflez-le sous un zeste d'anticernes et de poudre.

Si l'acné n'est pas due à une mauvaise hygiène, pour éviter l'engorgement de sébum et ses complications, il faut néanmoins nettoyer, gommer et hydrater sa peau très régulièrement. Pour cela utilisez de préférence des savons dits surgras plutôt que des solutions alcooliques ou soufrées qui agressent la peau. Des gommages réguliers empêcheront les peaux mortes de s'accumuler et de gêner l'écoulement du sébum. Attention néanmoins aux produits trop abrasifs, choisissez plutôt un gommage doux. Enfin une crème hydratante légère vous évitera tout risque d'irritation.

II – Les solutions pour faire disparaître une acné persistante

Les problèmes d'acné et de points noirs nous concernent tous. Mais, vous l'avez sûrement constaté, il est très difficile de trouver un produit, un médicament ou une crème pour régler définitivement ce problème. Pourquoi ? Parce que chaque peau présente des caractéristiques différentes. Il n'y a donc pas à priori un remède universel pour régler votre problème. Mais rassurez-vous, il y a parmi plusieurs types de remèdes, la solution à votre problème d'acné. À vous de la tester parmi les différentes solutions proposées ci-dessous et à vous de suivre les conseils donnés dans cette méthode.

1) A propos des traitements du commerce

Face à une acné persistante, les dermatologues proposent bien souvent les médicaments ou composés du commerce

tels que Erythromycine, Clindamycine, Minocycline, Peroxyde de Benzoyle, etc.

Ces médicaments peuvent avoir une efficacité momentanée sur certaines acnés mais ne permettent pas, hélas, de les éradiquer définitivement en profondeur.

Seul Roaccutane®, ou ses équivalents, à base d'isotrétinoïne, est relativement efficace (pour sécher la peau) mais se trouve être d'une part, réservé aux plus de 15 ans et présente d'autre part des effets secondaires assez lourds et parfois risqués.



2) A propos des crèmes du commerce

Tout comme les composés cités ci-dessus, les crèmes du commerce ont une efficacité limitée et superficielle. Nous citons ici les plus connues et les plus efficaces :

- *Cutacnyl*
- *Elcaran*
- *Retacnyl*
- *Ketrel*
- *Roaccutane Gel*
- *Erythrogel*
- *Erylik*
- *Zeniac*

- *Skinoren*

Ces crèmes vont vous aider à traiter le problème en surface, en séchant le bouton et en agissant au niveau des premières couches de la peau. Mais les crèmes, même si elles sont efficaces et ont un rôle dans la guérison, ne traiteront jamais définitivement un problème d'acné.

3) Des remèdes naturels pour une action externe

On parle souvent de « remèdes de grand-mère » pour soigner les boutons et chacun propose sa solution miracle. La plupart du temps, ces fameuses recettes secrètes ont, comme les crèmes, un effet apaisant et font disparaître temporairement les boutons.

Ces remèdes fonctionnent plus ou moins bien selon les types de peau et les types d'acnés. Ainsi un remède pourra ne pas fonctionner pour une personne et faire des merveilles sur une autre !

Voici les remèdes courants les plus efficaces à tester :

- Le vinaigre de cidre

Le soir

Mettre 2 cuillères à café de vinaigre de cidre dans un bol

2 cuillères à soupe d'eau

2 cuillères à soupe de farine

Mélangez le tout de manière à obtenir une pâte

Étalez cette pâte sur les boutons (en évitant le contour des yeux et de la bouche)

Laissez reposer et durcir pendant 10 minutes

Rincez à l'eau chaude sans frotter

Les lésions sont alors rouges et légèrement chaudes

Le lendemain matin, les boutons sont atténués

- Le Sel et le Citron

1 casserole d'eau bouillante

20 g de sel fin

10 g de sel de mer idéalement brut (type sel de Guérande)

1 cuillère à soupe de citron

Une cuillère à soupe d'eau oxygénée

Une petite cuillère d'alcool à 70% non modifié

Mélanger les ingrédients dans l'eau bouillante et laisser refroidir

- 1) se nettoyer le visage
- 2) appliquer le mélange liquide sur les boutons
- 3) laisser sécher et agir pendant 20 mn
- 4) compléter par un masque d'argile verte

En 2 heures, vos boutons sont résorbés !

- La gousse d'Ail

Le frottement des boutons avec des gousses d'ail frais permet d'atténuer certaines acnés.

- Citron, Argile et Œuf

Dans un bol, mélanger le jus d'un demi-citron, une petite cuillère d'argile verte et un jaune d'œuf. Appliquer ce mélange sur les lésions

- Le persil ou la pomme de terre contre les points noirs

Prendre du persil frais. Préparer un jus avec le persil et appliquer le jus avec un coton directement sur les points noirs.

Les pommes de terre râpées peuvent être appliquées pour traiter les points noirs, les boutons, l'acné, ainsi que les rides.

- La prune et le soufre

Écrasez la pulpe de quelques prunes rouges bien mûres
Ajoutez une cuillère à café de poudre de soufre
Ajoutez un peu de jus de citron
Étendez sur les zones acnéiques en couche épaisse (en masque)
Laissez agir pendant 15 minutes puis rincez à l'eau citronnée
Séchez. À faire 2 fois par jour.

- Les tisanes

Pour purifier l'organisme et notamment la peau : tisanes à base d'échinacée, de chardon marie et/ou de menthe poivrée.

- Le lait et la teinture de Benjoin

3 cuillères à soupe de lait
10 gouttes d'alcool camphré
1 cuillère à soupe de teinture de Benjoin
1 verre d'eau de rose
À appliquer sur les boutons avec un coton

- Le tomate et le Citron

Mélanger le jus d'un citron et un jus d'une tomate fraîche
Ajouter une petite quantité de glycérine.
Agiter fermement jusqu'à obtenir une émulsion.
Appliquer sur les boutons d'acné en massages circulaires

Et d'autres solutions naturelles à tester en fonction de votre peau et de votre type de boutons :

1. Un **glaçon** peut être appliqué sur la peau pendant environ 10 à 15 minutes pour resserrer les pores de la peau. Afin de resserrer les pores de peau, le jus de **concombre** peut également être appliqué et laissé pendant 15 minutes, puis il est nécessaire de se rincer le visage.
2. Vous pouvez faire un mélange de **cannelle** en poudre et de **miel**, cette pâte s'applique sur l'acné au coucher et doit être enlevée au réveil.
3. Le **basilic séché** peut être mélangé avec 2 à 3 sachets de **thé bouilli**, ce mélange s'applique sur l'acné à l'aide d'un coton.
4. Le mélange de **farine** avec du **lait** est un moyen efficace pour laver la peau quotidiennement.
5. Un demi-verre de **lait** bouilli mélangé avec du jus de **citron** peut être appliqué sur la peau afin de traiter les points noirs et les boutons d'acné.
6. Une cuillère à soupe de **d'huile d'arachide** mélangée à une quantité égale de jus de **citron vert** est également un traitement efficace des boutons d'acné.
7. Le jus de **menthe fraîche** peut également être utilisé comme un traitement contre l'acné, et peut être appliqué tous les soirs.
8. Le mélange de **jus de menthe** et de **curcuma en poudre** peut être appliqué sur la peau pendant environ 15 à 30 minutes, rincer le visage à l'eau tiède.
9. **L'eau de rose** et de **jus de citron vert** en quantité égale peut également être utilisé pour traiter l'acné. Garder le mélange sur la peau pendant environ 30 minutes avant de

le rincer. Pour de meilleurs résultats, faire une application quotidienne pendant 15 jours.

10. Mélanger du **lait**, une cuillère à café de **curcuma** en poudre et une cuillère à café de **bois de santal en poudre**. Cette pâte est un remède contre l'acné.

4) Une solution simple, efficace et définitive !

Les conseils, les solutions et les remèdes présentés dans ce livret peuvent évidemment être suivis et testés un par un. Mais il faut savoir qu'il existe une solution qui fonctionne chez les adolescents, les adultes, les hommes et les femmes et qui permet de purifier définitivement la peau afin de n'avoir plus que très rarement des boutons !

Cette solution permet de régler la majorité des problèmes d'acné en seulement un mois, si vous êtes rigoureux et constant. La cure se fait par ingestion de produits naturels et sans danger, provoquant une purification de la peau à partir de l'intérieur du corps et non par une action externe sur l'épiderme.

Quels sont les ingrédients à consommer ?

Tout est résumé dans ces 2 plantes aux **propriétés exceptionnelles** :

Bardane
et
Pensée sauvage

Pourquoi ces 2 plantes agissent-elles très efficacement pour purifier la peau ?

- La bardane (plus exactement la racine de bardane) a une action dépurative de la peau par son rôle de draineur. Les acides-phénols favorisent l'élimination des toxines au niveau du foie (cholérétiques) et des reins (diurétiques). De plus, les polyènes présents sont des antibactériens et antifongiques (contre les champignons cutanés), renforçant l'action dépurative.



Bardane

- La pensée sauvage a des propriétés dépuratives, elle améliore la fonction des organes d'élimination : foie / vésicule biliaire, rein / vessie, intestins. Elle a des propriétés purifiantes pour la peau grâce à sa richesse en flavanoïdes et en saponosides qui favorisent l'élimination hépatique des toxines (responsables notamment de l'acné). La présence de Vitamine E aux propriétés antioxydantes complète ses effets sur la peau. Une association avec la Bardane, permet d'obtenir une synergie

parfaite vers une guérison optimale des affections cutanées.



Pensée sauvage

Comment guérir en seulement un mois grâce à ces 2 plantes ?

On trouve très facilement ces produits en pharmacie et en parapharmacie sous forme de gélules, notamment les ArkoGélules® à des prix très abordables.



Lien vers Amazon pour la Bardane :

https://www.amazon.fr/s?k=bardane&encoding=UTF-8&link_code=ws&tag=maison0b-21

Lien vers Amazon pour la Pensée Sauvage :

https://www.amazon.fr/s?k=pens%C3%A9e+sauvage&encoding=UTF-8&link_code=ws&tag=maison0b-21

Ces gélules sont à prendre ensemble **chaque Matin, Midi et Soir pendant un mois**. On peut aussi ne les prendre que le matin et le soir mais il faut s'y tenir et faire ce traitement sérieusement sans interruption pendant 1 mois minimum ! L'idéal étant de faire cette cure pendant 3 mois pour purifier définitivement votre peau.

On peut prendre ces gélules en buvant un jus de carottes ou un grand verre d'eau. Notamment pendant le mois du « traitement », **il faut boire souvent pour aider l'organisme à se purifier et à éliminer.**

Pour améliorer ce nettoyage de la peau : on peut aussi compléter ce traitement avec un pilule de levure de bière et une gélule de Zinc en poudre afin de la rendre plus résistante et plus belle. On évitera aussi durant cette période les aliments qui provoquent des boutons (charcuterie, chocolat...) et une exposition au soleil (une peau saine et lisse sera toujours plus belle qu'une peau bronzée mais malade !)

À ce jour la combinaison de ces 2 plantes semble être **la solution naturelle la plus efficace et la plus durable**. Si un mois ne suffit pas (acné importante ou ancienne), un traitement de 2 mois voire plus sera nécessaire.

Pour conclure...

Pour chaque peau, il existe un traitement efficace contre l'acné. Mais il faut garder en mémoire qu'un nettoyage en surface ne suffit pas et ne permet pas de résoudre un problème d'acné (ou autre) en profondeur.

La solution proposée permet en revanche de faire un véritable nettoyage de fond, qui élimine pour de longues périodes voire définitivement les boutons ! Cette solution ne coûte pas cher et il serait dommage de ne pas l'essayer même pour une acné légère (sur le visage ou sur le corps).

Soigner sa peau est un travail au quotidien qui passe par une bonne hygiène de vie, une bonne hygiène de la peau, une hydratation de la peau et du corps et le cas échéant, une cure réunissant les composés qui aident la peau à se défendre et à être belle.

INDEX

Anatomie de le peau

Comment éviter l'acné et les points noirs ?

Comment traiter une acné installée ?

- 1) Les traitements du commerce
- 2) Les meilleures crèmes du commerce
- 3) Les principaux remèdes naturels
- 4) Une solution efficace, naturelle et définitive !