

AntyPryszcz czyli jak pozbyć się trądziku?

AntyPryszcz  
czyli jak pozbyć się trądziku?

Autor : Tomasz Ptak

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[Antypryszcz.pl](http://Antypryszcz.pl)

© Copyright for Polish edition by Tomasz Ptak 01.04.2011

Niniejsza publikacja, ani **żadna jej część**, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w **środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy**. Wykonywanie kopii **metoda kserograficzna, fotograficzna**, a także kopiowanie **książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym** powoduje naruszenie **praw autorskich niniejszej publikacji**.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

## Wyłączenie Odpowiedzialności

Autor kursu dokłada wszelkich starań w celu zapewnienia aktualności oraz wysokiej jakości materiałów prezentowanych na kursie. Wszelkie informacje podane na stronie AntyPryszcz.pl zostały wcześniej dokładnie sprawdzone. Nie jesteśmy w stanie zagwarantować, że w jakiś sposób nie wpłyną one negatywnie na Twoją sytuację. Wszystkie informacje, które możesz znaleźć na kursie mają charakter informacyjny i edukacyjny. Nie można ich brać za profesjonalne porady specjalisty. Korzystasz z nich na własną odpowiedzialność. Zawsze przed skorzystaniem z którejkolwiek rady powinieneś skonsultować się z odpowiednim specjalistą. Informacje sprzedawane na stronie antypryszcz.pl nie są i nie powinny być traktowane jako porada medyczna, dietetyczna ani żadna inna, która ma pomóc pośrednio lub bezpośrednio wyleczyć jakąkolwiek chorobę lub dolegliwość. Wszelkie informacje dietetyczne i kosmetyczne przez nas dostarczane powinny być traktowane jako materiał informacyjny, dlatego przed jakimkolwiek użyciem informacji z kursu należy się skonsultować ze swoim lekarzem w celu oceny czy porady będą odpowiednie dla ciebie i czy nie zagrażą twojemu zdrowiu. Skuteczność metody zaprezentowanej w kursie AntyPryszcz jest bezwątpienia bardzo wysoka, to nie dajemy jednak żadnej gwarancji na skuteczność jej działania ani bezpośrednio ani pośrednio, ponieważ każda osoba jest inna i cały efekt zależy od sumienności, pracy oraz zaangażowania. Istnieje również bardzo wiele innych czynników wpływających na efekty jakie można osiągnąć z naszymi informacjami, dlatego nie jesteśmy w stanie dać żadnych konkretnych gwarancji co do ich skuteczności. Autor kursu nie bierze tym samym żadnej odpowiedzialności za wszelkie urazy i straty doznane przez użytkownika podczas przestrzegania porad zawartych w kursie.

Kurs jest wykonywany przez użytkownika na **własną odpowiedzialność** i powinien być wykonywany po **wcześniejszej konsultacji z lekarzem**.

# WSTĘP

Czy marzysz o zdrowej, pełnej blasku, pięknej skórze? Starasz się pozbyć trądziku, który w znaczący sposób kontroluje Twoje życie? Czujesz się sfrustrowany, nie będąc w stanie uporać się z nim, mimo tak licznych prób oraz wydanych dużych sum pieniędzy? Jeżeli odpowiedź na te pytania brzmi „tak”, to lektura tej strony będzie najlepiej zainwestowanym czasem w Twoim życiu !

Moja walka z ciężkim trądzikiem trwała kilka dobrych lat. Ludzie zawsze szukają najlepszych rozwiązań, żeby wyleczyć swój trądzik. Każdy producent twierdzi, że ich produkty są najlepsze, ale które z nich są rzeczywiście dobre? Dla mnie znacząca większość z nich jest całkowicie nieskuteczna. Nigdy nie działały one tak, jak zapewniali producenci, musiałem więc metodą prób i błędów znaleźć własny sposób na pożegnanie raz na zawsze trądziku. Ten koszmar trwał bardzo długo, dopóki nie znalazłem jednego z najskuteczniejszych sposobów, który zarówno mnie, jak i tysiącom innych ludzi pomógł raz na zawsze uporać się z trądzikiem!

Jednak to nie był jeszcze koniec mojej drogi do stworzenia schematu działań, który miał być kompleksowym rozwiązaniem problemu. Trądzik całkowicie zniknął, lecz po pewnym czasie powracał. Trzeba było więc szukać kolejnych metod na utrzymanie tego świetnego efektu. Po miesiącach czytania różnych publikacji naukowych, tłumaczenia drogich książek zagranicznych, konsultacji z lekarzami udało mi się znaleźć najskuteczniejszą receptę na zdrową, piękną i czystą cerę! Metody, które opisałem w książce są zmodyfikowanymi najbardziej skutecznymi metodami do walki z trądzikiem, które biją furorę w Stanach Zjednoczonych Ameryki.

Do tej pory nie mogę uwierzyć, ile człowiek przez trądzik traci nerwów, pieniędzy, cierpliwości, pewności siebie, szczęścia... Pewnie wiesz o czym piszę... Te odwołane liczne imprezy, spotkania, randki po zobaczeniu odbicia swojej twarzy w lustrze... Ciągłe wizyty u dermatologów, każdy z nich mądrzejszy, proponując coraz to inne leki, maści, kosmetyki, powoduje nie dość, że w Twoim portfelu znajduje się coraz mniej pieniędzy, to stosowanie owych leków na dłuższą metę jest bezskuteczna.

Musisz zapamiętać podstawową zasadę, celem dermatologów jest pozyskanie jak największej ilości pacjentów, a nie ich wyleczenie. Jak oni to robią ? Bardzo prosto i chytrze, leczą skutki trądziku, a nie jego przyczynę, tym samym narażając Ciebie na coraz większe koszty i dalsze wizyty ! Na szczęście jesteś na dobrej drodze...

Dzięki temu, że zdecydowałaś się na zakup mojej książki, to o czym przed chwilą pisałem, stanie się tylko zakończonym, kolejnym rozdziałem życia, którego już niedługo będziesz wspominał z uśmiechem na twarzy, gdy ludzie będą mówili "Jak Ty świetnie wyglądasz, jak to zrobiłeś ? ". Dostaniesz zestaw najskuteczniejszych sposobów (o kluczowych nie miałeś nigdy zielonego pojęcia, że istnieją), które w połączeniu, raz na zawsze sprawią, że Twoja cera ulegnie niesamowitej poprawie, a w większości przypadków trądzik całkowicie zniknie.

## Naturalny cykl dobowy człowieka

Dzisiaj wiele osób szuka prostych sposobów, aby schudnąć, poprawić zdrowie, a także wyeliminować choroby. Do tych zadań niezbędne będzie przestrzeganie zasad naturalnego cyklu dobowego człowieka, który składa się z 3 faz. Aby wejść w naturalny cykl dobowy, trzeba będzie zmienić nawyki żywieniowe. Jeżeli poważnie myślisz o swoim zdrowiu, a wierzę, że tak jest, nie będzie dla Ciebie to

problemem, a wyzwaniem. Przez kilka pierwszych dni kiedy będziesz przestrzegał naturalnego cyklu dobowego, możesz odczuwać pewne skutki uboczne, takie jak biegunka, bóle głowy, przeziębienia, jednak głowa do góry. To bardzo dobry znak - Twój organizm po wielu latach zakłóconego rytmu biologicznego, w końcu zaczyna się z nim synchronizować i tym samym wyrzucać z siebie nagromadzone pokłady toksyn i odpadów. Oto 3 naturalne cykle organizmu :

**Cykl 1** - od 4 rano do 12 w południe - Podczas tego cyklu ciało usuwa kwasy, toksyny przez odpady, pot, mocz, śluz i inne wydzieliny.

Podczas cyklu eliminacji, należy jeść asortyment różnych owoców. Możemy wybrać świeże owoce, bądź soki owocowe lub warzywne (zielone szejki działają naprawdę niesamowicie). Pamiętaj jednak, że zjedzenie całego owocu dostarczy nam błonnika, który ma działanie jak sprzątaczką w naszym układzie pokarmowym (nie można jednak przesadzić z jego ilością, gdyż może wyrządzić szkody w naszych jelitach podrażniając ścianki). Pamiętaj, w tej fazie staramy się jeść tylko owoce, soki owocowe bądź warzywne (tylko nie te kupowane, tylko własnej roboty, no chyba, że jednodniowe!) Produkty te dodatkowo zalkalizują nasze ciało, co nosi niesamowicie pozytywne skutki. Z samego rana polecam wypicie rozcieńczonego z wodą soku z wyciśniętej cytryny. Po jakimś czasie, możemy zjeść owoce, bądź wypić zielonego szejka. Spożywanie w cyklu 1 innych produktów spowoduje, że organizm nie wydalą tyle, ile powinien toksyn, i zaburzy harmonie ciała powodując choroby oraz sprzyjając otyłości. W tym cyklu starajmy się spożywać tylko świeże, surowe warzywa oraz owoce.

**Cykl 2** - Od 12 w południe do 8 wieczorem - W tym czasie Twoje ciało jest nastawione na pobieranie żywności i jego trawienie.

Faza 2 pozwala na cięższe, trudniejsze do strawienia produkty, składające się przede wszystkim z białek, oraz zdrowych tłuszczów. Pomimo tego, że cykl kończy się o godzinie 20, starajcie się zakończyć spożycie potraw do 18 godziny, tak będzie najlepiej.

**Cykl 3** - Od 8 wieczorem do 4 nad ranem - Podczas tego cyklu Twoje ciało będzie asymilowało składniki pokarmowe, które otrzymało w fazie 2.

Podczas cyklu 3 nie spożywamy jedzenia. Ciało karmimy tylko wodą. Pamiętaj, że jest bardzo znaczna różnica pomiędzy wodą źródlaną, a mineralną. Woda źródlana można powiedzieć, że wypłukuje z nas drogocenne minerały, a woda mineralna odwrotnie - dostarcza nam tych minerałów.

Spożywanie pokarmów zgodnie z naturalnym cyklem dobowym jest na dobrą sprawę, bardzo łatwe do zastosowania, gdyż po bardzo krótkim czasie, zaczniesz czuć się o wiele lepiej, będziesz spał jak dziecko, nie będziesz budził się z kacem, skończą się Twoje kłopoty z trawieniem oraz dostaniesz mnóstwo dodatkowej energii.

Jeżeli będziesz dostarczał wszystkich składników odżywczych pożądaných przez ciało, to głód w fazie 1 oraz 3 nie będzie stanowił problemu.

## Dieta Ptaka

Informacje, które Tobie tutaj przedstawię, sprawią, że stan twojej cery poprawi się NIESAMOWICIE. Dieta Ptaka jest mocno zmodyfikowaną wersją diety Paleo<sup>1</sup> - Jednej z najbardziej przystosowanych diet dla człowieka. Dieta wiąże się z niektórymi wyrzeczeniami, ale przecież decydując się na kurs, uważam, że jesteś na tyle zdeterminowany, aby podjąć odpowiednie działanie i raz na zawsze powiedzieć trądzikowi NIE. Do tego efekty jakie otrzymasz po ok. 2 tygodniach staną się motywacją do dalszych czynności. Pamiętaj, że moja dieta nie tylko wpłynie na to, że trądzik odejdzie, ale także twoje samopoczucie, zdrowie, metabolizm poprawi się kolosalnie, twoja waga unormuje się do naturalnego poziomu, a tym samym staniesz się atrakcyjniejszy dla płci przeciwnej. Obiecałem, że nie będę Ciebie zamęczał naukowymi dowodami, długimi wywodami na temat słuszności działań, które proponuję, dlatego także dostaniesz wszystko w pigułce. Jeżeli jednak jesteś dociekliwą osobą, to pewnie za jakiś czas ukaże się moja książka z dietą, którą proponuję.

Produkty, które wolno Tobie spożywać :

- Świeże warzywa oraz surowe owoce (Najlepiej ze sklepów organicznych) Nie spożywamy suszonych owoców, ziemniaków, orzechów.

---

<sup>1</sup> Zainteresowanych zapraszam do lektury : Loren Cordain, The Dietary Cure for Acne, Published by Paleo Diet Enterprises, Fort Collins, Colorado 2006

## **AntyPryszcz** czyli jak pozbyć się trądziku?

- Mięso - Jak najmniej smażonych, polecam gotowane, grillowane, pieczone, oraz surowe w postaci tataru. Jak smażyć to najlepiej na smalcu. Nie spożywamy : ryb konserwowych, wędzonych, mięsa wędzonego, konserw mięsnych, szynki.
- Ryby - Jak najmniej wędzonych, które są rakotwórcze.
- Owoce morza
- Oleje roślinne (Najlepiej oliwa z oliwek, olej lniany, olej kokosowy) -Przestrzegam przed używaniem olejów roślinnych do smażenia, o wiele lepsze w tym przypadku już są produkty bogate w tłuszcze nasycone, jak smalec czy te znajdujące się w boczku.
- Jajka

Kolejną ważną kwestią jest, aby starać się nie łączyć ze sobą węglowodanów oraz białek w jednym posiłku. Pamiętajmy o przestrzeganiu naturalnego cyklu dobowego.

Niezmiernie ważne są proporcje przyjmowanych kalorii z węglowodanów (owoce, warzywa), tłuszczy (oleje roślinne, jajka, tłuszcze zwierzęce) oraz białek (mięso, ryby owoce morza). Najlepiej będzie, jeżeli węglowodany będą stanowiły do 20 % dostarczonych w ciągu dnia kalorii, białka ok 30 %, a tłuszcze 50 %. Pamiętajmy o prawidłowym stosunku Omega 3 do Omega 6.

Proszę zapoznać się także z teorią doboru diety według grupy krwi. Np. Grupa krwi B nie toleruje drobiu, ani pomidorów, także mimo tego, że są one produktami należącymi do grup dozwolonych, należy ich unikać !

Do obliczania kalorii z poszczególnych produktów, znakomicie przydadzą się nam tabele kaloryczne. Proszę w Google wpisać "Tabele kaloryczne" bądź "kalkulator kalorii", a wszystko znajdziesz.

Jeżeli Twój trądzik odszedł, możesz zacząć powoli dodawać produkty do swojego jadłospisu. Obserwuj swój organizm jak reaguje na następujące produkty, które dodałeś do swojej diety. Pamiętaj, że skutki spożywania nowych produktów mogą nastąpić dopiero np. po 2 tygodniach, dlatego najlepiej jakbyś dodawał po jednym produkcie. Istotne jest także to jak często przyjmujesz dany produkt. Tort raz na tydzień może Tobie nie zaszkodzić, jednak jeżeli będziesz go spożywał codziennie, z pewnością.

Dieta niskowęglowodanowa jest bardzo istotna dla zdrowej cery. Nie pozwoli ona na przerost grzyba *Candida albicans*. Grzyb ten produkuje ogromne ilości mitotoksyn, które obciążają wątrobę, zanieczyszczają krew oraz są bezpośrednią przyczyną powstawania trądziku. Dopóki będziesz miał przerost tego grzyba, będziesz miał trądzik. Grzyb ten rozwija się w kwaśnym środowisku, dlatego dobrze abyś przyjmował produkty alkalizujące krew takie jak: trawa jęczmienna, zielone szejki - soki z zielonych warzyw, owoców, oraz przede wszystkim nie powinieneś spożywać nadmiaru cukru, który prowadzi do zbyt kwaśnego pH środowiska.

Diętę niskowęglowodanową rozumiem jako dietę, w której jest do 20 % węglowodanów, jeżeli patrzymy na dzienny bilans kaloryczny. Najlepiej jednak, kiedy węglowodany nie

przekraczają dziennej ilości 60 gram. Taka dieta będzie najbardziej skuteczna. Z białkiem nie przesadzajmy, spokojnie ok 1,5 gram / 1 kg masy ciała możemy dostarczać, jeżeli uprawiamy jakiś sport tak bardziej na poważnie, to ok 2 gram białka na każdy kilogram masy ciała. Reszta powinna pochodzić z tłuszczu.

Oprócz diety niskowęglowodanowej, bogatej w składniki alkalizujące krew, powinieneś dostarczyć również probiotyki, które przyczynią się do ochrony organizmu przed przerostem złych bakterii, grzybów.

Do zabicia grzyba *Candida albicans* polecam anty-grzybiczne suplementy, które posiadają składniki przeciwgrzybiczne takie jak :

- Kaprylan magnezu
- Kora Pau D'Arco
- Czarny orzech
- Mąka ryżowa
- Ekstrat z oleju oregano
- Czosnek
- Liść oliwki
- Koci Pazur
- Bylica piołunu

Najlepiej zastosować produkt, który zawiera mieszankę tych składników. *Candida clear* firmy NOW uważam za najlepszy suplement do zwalczania tego grzyba ! Świetną sprawą jest także picie soku z grejpfruta, który także posiada anty-grzybiczne właściwości.

Tylko kurs AntyPryszcz, ze strony AntyPryszcz.pl pomoże Tobie raz na zawsze uporać się z trądzikiem.

To był darmowy fragment kursu AntyPryszcz, jeżeli jednak chcesz uzyskać dostęp do całego kursu, wejdź na stronę AntyPryszcz.pl

[Poznaj sekret pozbycia się trądziku raz na zawsze >>](#)



**AntyPryszcz** czyli jak pozbyć się trądziku?