

Оксана Зубкова | международно признанный эксперт по детоксу,
похудению и омоложению

Обнаженная
КРАСОТА

Курс пробуждения
здоровья, красоты
и женственности



ЭКСМО

Москва

2015

Глава 1

Мечты и реальность

Диеты, подсчет калорий, вегетарианство, таблетки для похудения, сыроедение, саунобертывания, масла и массажи от целлюлита, сыворотки против морщин, опять диеты, утомительные тренировки в спортзале, бесконечные тренинги и семинары, сокетерапия, аюрведа, «сидение» на кефире и гречке, инъекции гормона роста, теломеры, ресвератрол, кислородная терапия, омолаживающие кремы, голодание, уколы «красоты» и снова диеты... Ух сколько уже сделано! И сколько еще предстоит сделать!

Мы живем на пике своих возможностей, сил, желаний. Работаем много, спим мало. Выкладываемся для других, забывая о себе. Ругаем себя и впадаем в депрессию. Стесняемся любить себя от всей души и по-настоящему. Мы, конечно, следим за собой. Делаем все правильно: потеем в спортзале, сидим на диетах, очищаем организм как умеем, читаем много книг... и в глубине души надеемся, что обязательно наступит момент, когда жизнь изменится к лучшему, лишний вес уйдет, а здоровье снова станет хорошим.

В ожидании чуда

Как и большинство других женщин, мы трудимся все больше и больше, но все меньше и меньше наслаждаемся жизнью. Истощение от постоянного стресса и хронической усталости стало нормой для женщины независимо от ее возраста, профессии и финансового положения.

А в мире сегодня правит бал наука «современного питания». Ежедневно мы слышим в новостях об очередном «волшебном» открытии в области похудения и оздоровления, о пользе либо вреде того или иного продукта питания. Книжки о диетах становятся бестселлерами во всем мире. И каждая новая диета (программа, система) обещает чудо: быстрое похудение и неувядаемую молодость.

Но чуда не происходит.

Почему?

Почему быть здоровой, стройной и счастливой стало так сложно и дорого? Почему чем больше вы пытаетесь найти правду, тем больше запутываетесь? Почему вы делаете все возможное, чтобы обрести здоровье и стройность, а результата нет? Почему, потратив деньги на бесчисленные упаковки витаминов и других БАД, сдав огромное количество анализов и пройдя бесконечные обследования в самых лучших клиниках мира, вы все равно понимаете, что старость и болезни не за горами?

Так почему же вы:

- ~ продолжаете чувствовать себя обессиленной, недооцененной дома и на работе, ощущаете нехватку любви или вообще не знаете, что такое любовь;
- ~ не можете расслабиться в кругу подруг, в обществе близкого мужчины, даже просто наедине с собой;
- ~ слишком устали, чтобы вести жизнь, о которой мечтали, и все больше времени уделяете счастью экранных героинь или героев книжных романов;
- ~ потеряли доверие к себе и веру в себя, в результате чего страдаете не только вы, но и мир, лишенный вашей уникальной красоты и силы;
- ~ не можете находиться рядом с красивыми женщинами, остро ощущаете, что они привлекательнее и сексуальнее вас (и почему при одном лишь взгляде на эту тощую девицу с искусственной грудью вы испытываете непреодолимое желание спрятать свое тело под пляжным полотенцем?);
- ~ не находите внутри себя гармонию: сколько ни заглядываете себе в душу, а там только надоедливые грустные мысли и страхи, неуверенность в будущем;
- ~ стараетесь остаться незамеченной, прячете свою красоту под одеждой, набрасываетесь на еду, которая вам не нужна, вечно остаетесь недовольны своим отражением в зеркале;
- ~ в конце концов, просто потеряли ту ниточку, которая связывает вас с настоящей женской красотой и силой?

И почему ваше магическое зеркало — ваше тело — постоянно напоминает о себе:

- ~ выпадением волос;
- ~ нарушением сна;
- ~ переменами настроения;
- ~ лишними килограммами;
- ~ усталостью;
- ~ целлюлитом;
- ~ отеками;
- ~ сухой кожей;



- ~ запорами;
- ~ гормональным дисбалансом;
- ~ _____ (впишите свой вариант)?

Если вы задааетесь всеми перечисленными вопросами, то знайте: эта книга для вас.

Это не очередное описание новой диеты. И не рассказ о последних научных прорывах в области похудения. И не сборник «волшебных» диетических рецептов. И не инструкция по применению ужасно дорогих (а значит, наверняка действенных!) способов и средств оздоровления.

«Обнаженная красота» — не диета. Это — ваше решение.

Решение простое и очевидное, которое находится на расстоянии вытянутой руки.

 *Здоровье и красота не приходят к вам извне и никуда не уходят — они всегда есть внутри вас. Все, что вам надо сделать, — воспользоваться резервами, заложенными природой, чтобы разбудить и показать миру ваше природное величие.* 

Вы — сильная, магнетическая, сексуальная женщина! Женщина, которая носит прекрасную одежду на прекрасном теле. Женщина, которая заставляет всех смотреть на себя и восхищаться собой (и не потому, что у нее богатый муж или успешный бизнес).

Я покажу вам дорогу к настоящей себе. Шаг за шагом я научу вас, что, как и зачем есть и пить, о чем думать. Объясню, как обеспечить себе отличное пищеварение, хорошее настроение и вернуть плоский живот. Докажу, что так называемые здоровые продукты зачастую оказываются совсем не такими: они добавляют вам килограммов и забирают вашу красоту.

Отбросьте иллюзии

Похудеть навсегда и оставаться стройной всю жизнь очень сложно. Взять власть над своим здоровьем невозможно. Чтобы быть красивой и молодой, требуется много времени и денег. Мы стареем и ничего не можем с этим сделать. Все это прописные истины, не правда ли?

А что, если не правда? Что, если это одна из иллюзий, навязанных нам бесчисленными «специалистами» по похудению? Или корпорациями, производящими продукты питания? Или медициной, в которую мы свято верим? Или индустрией

красоты? Ведь сегодня красота стала продуктом, который надо купить, и желательно за большие деньги.

«Правила» питания, «секреты» идеальной внешности, салоны красоты, пластические операции, новые технологии во всем — от причесок до маникюра-педикюра... Как случилось, что мы стали считать одних женщин красивее других? Когда объемы тела, весы в ванной, размер одежды стали мерилom женской красоты и начали определять, достойны мы любви или нет? Что побуждает вас в погоне за красотой снова и снова тратить деньги — большие деньги? Почему в поисках красоты мы пошли именно этим путем? И почему именно современный стандарт стал идеалом красоты?

У каждой из нас свое тело, своя сила, своя красота. Каждая из нас должна жить в соответствии со своими потребностями, не пытаясь быть той, кем не является. Нельзя ко всем подходить с одной меркой. Когда все многообразие женской красоты сводят к единственному идеалу, это ущемляет наше тело и душу, лишает нас свободы. Это обедняет и нас, женщин, и мир вокруг нас. Не зря ведь Кларисса Эстес, автор знаменитой книги «Бегущая с волками», сказала: «Умение получать большую радость в мире, где есть много разновидностей красоты, — это счастье, для которого созданы все женщины».

Не может быть единственно правильной разновидности детей, мужчин, женщин. Не могут грудь, талия, ноги быть у всех одного размера. Пытаясь убедить нас в обратном, общество порождает нездоровые модные веяния, разрушительные для тела и психики: повальное увеличение груди и губ (как будто от этого прибавляется счастье или здоровье), бесконечные диеты и голодания, порой доводящие до анорексии. Я не говорю уже об эпидемии комплексов неполноценности, охватившей абсолютно нормальных, привлекательных женщин.

Полная женщина считает себя слишком толстой, а стройная — слишком худой. Мы перестаем любить свое тело, из-за чего неизбежно утрачиваем уверенность в себе. Мы начинаем постоянно сомневаться в том, достаточно ли хороши, и ставим самооценку в зависимость от соответствия своей внешности навязанному идеалу. Это и заставляет нас тратить энергию на подсчет количества съеденной пищи, на вечное беспокойство по поводу калорий, граммов и сантиметров. Это окрашивает тревогой все наши планы и мечты, а нередко и вовсе вызывает хроническую депрессию.

Есть еще одна проблема, мешающая женщинам вернуть себе утраченную гармонию.

Мы стали нетерпеливы.

Нас не научили **основополагающим принципам красоты и здоровья:**

- ~ принципу двигаться медленно, но верно — шаг за шагом;
- ~ принципу уважения собственной мудрости;

- ~ принципу «Красота идет изнутри». То, чем мы питаем клетки своего организма, напрямую влияет на его состояние;
- ~ принципу защиты организма как самого дорогого, что есть в жизни. Не с помощью прививок, таблеток, обследований и тестов. А с помощью еды, которую вы кладете в рот; крема, который вы наносите на кожу; мыслей, которые наполняют ваш разум.

Мы забыли, кто мы на самом деле! Забыли, когда по-настоящему чувствовали себя хорошо, когда с самого утра испытывали прилив энергии без чашечки кофе, чая или сигареты. Мы живем как придется. Мы так долго прожили в лесу, что вы перестали замечать деревья — себя.

А похудеть так Просто. Нет — очень Просто!



Обнаженная красота: Людмила, 37 лет

Раньше я тратила на кремы сотни долларов в месяц. Раньше я сутками пропадала в салонах красоты и спа – что-то подтягивала и увеличивала. Раньше моя кожа нуждалась в постоянной чистке, увлажнении, насыщении, питании... и все равно выглядела уставшей: то сухой, то жирной, то тусклой. Раньше я то полнела, то худела.

Сейчас совсем другое дело! Мне так приятно следовать программе: она дарит незабываемое внутреннее ощущение безграничной красоты. К тому же соблюдать правила удивительно просто. Меня это дисциплинирует, хочется парить и летать! Я многому учусь, и это такой благодарный процесс, что о труде и речи быть не может – сплошное удовольствие. Я поняла, что люди вокруг стали заглядываться на меня. Они тянутся ко мне: и мужчины, и женщины, и дети, и старики. Как будто хотят прикоснуться к настоящей красоте и удержать этот миг. Я теперь в жизни вообще не пропаду.

То же самое я могу сказать и о себе, поскольку прошла такой же путь, как и миллионы других женщин, прежде чем открыла секрет красоты. Судите сами.

Что я покупала для своей красоты **в 30 лет**? Крем для лица, крем для глаз, крем для шеи, крем для груди, крем для рук, крем для губ, духи, тени, скраб для тела, консилер для век, скраб для лица, скраб для пяток, тональная основа, пудра, аппаратная косметология, чистки лица, сужение пор, борьба с сухой-жирной кожей, бесконечные антицеллюлитные массажи...

Стоимость вышеперечисленного — 500 долларов в месяц.

Что мне это давало? Гордость за то, что я могу себе позволить все самое лучшее.

Что я покупаю для своей красоты **в 44 года**? Спонж для лица, кокосовое масло, глина, щетка для тела — и все. И так на протяжении вот уже семи лет.

Стоимость вышеперечисленного — 15 долларов в месяц.

Что мне это дает? Выгляжу я моложе, чем 10 лет назад, а мой вес стабилен в течение 12 лет (даже после родов). Теперь я горжусь, что «самое лучшее» — это я сама, а не дорогие процедуры и косметика.

Чудеса? Нет, реальность.



Обнаженная красота: Надежда, 53 года

Уже через месяц соблюдения программы «Обнаженная красота» появились отличные результаты. Моя массажистка, у которой я не была чуть больше двух месяцев, сказала, что я в отличной форме: так построилась! Она также заметила, что тело обрело красивые формы, а состояние мышц значительно улучшилось (более эластичные, без целлюлитных комков и бугров). А косметолог, которого я посетила на следующий день, обратила внимание на великолепный тургор кожи, уменьшенные поры, исчезновение акне и общее улучшение состояния кожи — та помолодела и стала гладкой. И это без каких-либо дорогостоящих кремов, инъекций и других процедур! Кстати, она еще отказалась делать мне уколы красоты. Говорит: «Нет необходимости».

Да, мы все разные. Но все одинаково прекрасные. Наша красота не зависит от размера груди, объема губ или бедер! И если даже она затерялась где-то в потоке будних дней, в заботах о семье, в работе; если она спряталась за слоем жира или вялой кожей, за постоянной и уже надоевшей усталостью и стрессом; если она уже почти позабыта и давным-давно положена на полочку «до лучших времен», — она все равно есть, она осталась, она здесь! Надо лишь разгрести завалы, отбросить все лишнее и ненужное, пересадить красоту, как любимый цветок, в новый яркий горшочек, одарить теплом, светом и любовью. И как результат, вот она, вы — лучше, свежее и лучистее, чем когда-либо прежде!

Все возможно ☺

Разумеется, все мы хотим сохранить красоту навсегда — жить не только долго, но и счастливо. А стало быть, простого долголетия для нас с вами недостаточно. Продолжительность жизни (то, как долго вы живете) не всегда равна продолжительности здоровья (тому, как долго вы остаетесь здоровой и молодой). А что значит здоровье для женщины? Это способность оставаться цветущей, порхающей, летящей. Это способность зачать и родить ребенка когда захочется, а не когда придется. Это способность познавать прелести любви даже в преклонном возрасте. В конце концов,

это способность радоваться каждый день, носить красивые платья, не переживая из-за своего слишком большого размера, и т.д.

«Невозможно!» — скажете вы, на что я отвечу: «Нет ничего невозможного». Все, что вам потребуется, — очистить свой организм и накормить его как следует. И больше ничего.



Только представьте: вы просыпаетесь счастливой, полной сил, чтобы прожить лучший день в жизни. Ваша кожа выглядит свежей, гладкой и светящейся, вы полны энергии, сил и страсти. Похоже на рекламу, не правда ли? Рекламу чудодейственного средства, которое подарит мгновенный результат. Однако так бывает лишь на телеэкране, но не в жизни. А если средство и действует, то недолго.

Как же сохранить чудо надолго? Ответы очевидны:

- ~ надо действовать потихоньку, но постоянно — день за днем;
- ~ надо двигаться маленькими шагами — но вперед и без остановки;
- ~ надо кирпичик за кирпичиком возводить прочный фундамент своего здоровья и красоты.

Только так вы научитесь относиться к своему телу как к драгоценности, только так вы сможете действительно полюбить его (и себя заодно).

Повторю: для этого совсем не обязательно испытывать на себе бесчисленное количество диет, супердорогих витаминов, новейших процедур в салонах красоты. Все гораздо проще. Иначе как бы смогли выжить, сохранив здоровье и красоту, наши бабушки-дедушки, которых не атаковала со всех сторон информация о последних тенденциях в похудении и новых чудо-диетах? Наши предки просто знали, в чем нуждается организм. Они просто жили в гармонии с окружающей природой. Они просто ели продукты, которые были произведены или выращены неподалеку и которые соответствовали сезону.

 Современная наука питания
(в том числе все диеты без исключения) 
забыла самое главное: каждый человек индивидуален.

Как нет одинаковых рисунков на ладонях, так нет единых для всех рекомендаций по питанию. Нет единственно верного пути к здоровью. Продукты, которые чудесным образом вернули стройность вашей подруге, могут запросто добавить вам пару лишних килограммов.

Научитесь слушать себя. Реакция вашего организма и даст ответ, который вы до сих пор искали повсюду вокруг себя — и не находили. Так не пора ли заглянуть внутрь? Если после тарелки салата вас клонит в сон, а через час после приема пищи

вы готовы порвать всех на кусочки или проглотить пару плиток шоколада, значит, чего-то в обеде вам не хватило. И даже «полезный» салат не помог.

Нет хорошей или плохой еды — есть ваша реакция на нее. А еще есть некоторые правила питания, которые желательно соблюдать (о них речь пойдет ниже).

Подумайте, из каких ингредиентов состоит ваша красота? То, что вы сегодня съели, продлевает вашу молодость или приближает вашу старость? Культивируете ли вы свою женскую силу или пренебрегаете ею?

И забудьте набившую оскомину фразу «Красота требует жертв». Не думайте, что чем сложнее (дороже, дефицитнее, новее), тем лучше (круче, правильнее, полезнее). Все нет.



Простота — основа основ.



Консультируя женщин по всему миру на протяжении многих лет, я поняла одну важную вещь. Если женщина не научилась любить себя и слушать свое тело (а это умение никак не зависит от места жительства, социального положения или материального достатка), она принимается искать решение в экзотических эликсирах красоты, новейших таблетках для похудения и жестких диетах. При этом количество потраченных усилий и средств не влияет на результат. Однако как только женщина докапывается до источника проблем — все меняется чудесным образом. Она осознает, что только простые средства, которые казались поначалу такими бесполезными, действуют по-настоящему эффективно.



Обнаженная красота: Лазиза, 49 лет

После нескольких месяцев следования программе я не только вернулась к своему здоровому весу и избавилась от «болезней возраста», но и открыла в себе новый талант — я начала рисовать, чего никогда раньше не делала! Я поняла, что каждый из нас — единое целое. Наше тело, наши мысли, наши действия и, следовательно, наш жизненный результат неотделимы друг от друга! Ведь как мы накормим и напоим свое тело — такой результат и получим. Красивая еда и забота о себе дают красивый результат. Мои картины тому подтверждение!

Итак, если я вас убедила, то самые удивительные годы у вас впереди! Все самое лучшее только начинается. И неважно, сколько вам лет, какой у вас вес, здоровы ли вы, как обстоят дела с вашей личной жизнью и работой. Важно, какой путь вы выбираете. Путь, который я вам предлагаю, — единственно верный. Потому что не я его придумала — он проложен самими законами природы. И он открыт для каждой из нас.

Этот путь возвращает нас к истокам, к самим себе, к корню и решению всех наших проблем! Как только мы начинаем кормить и поить свое тело — каждую его клетку — тем, что ему необходимо, начинаются чудеса, ведь организм освобождается от ненужного груза — токсинов.

Что же это за **чудеса**? Вот лишь часть из них.

- ~ Вы наслаждаетесь едой — и при этом худеете! Просто так, без диет, ограничений, напряжения силы воли и жесткой дисциплины.
- ~ Ваши эмоции, настроение и даже убеждения меняются — возникает необъяснимое чувство радости и покоя. Старые, укоренившиеся привычки, взгляды на жизнь, которые мешали жить, уходят.
- ~ Желание поесть «сладенького» (мучного, жирного, острого и т.д.), выкурить сигарету, выпить кофе или чая исчезает, потому что организм получает все необходимое и обретает внутреннее равновесие.
- ~ Вы становитесь добрее, светлее, оптимистичнее.
- ~ Вы легко просыпаетесь, а затем «порхаете» весь день, не чувствуя усталости и раздражения.
- ~ Ваша кожа очищается, улучшается ее тургор, исчезают целлюлит, запоры, аллергии, головные боли... И все это без лекарств, дорогостоящих кремов, массажей и других процедур.
- ~ Вы просто молодеете — как внешне, так и внутренне.

А все потому, что запускается внутренняя программа, заложенная в вас природой, меняется ваша биохимия — и организм исцеляется.



Обнаженная красота: Гульмира, 19 лет

Вчера мама угостила меня молочным шоколадом. Когда я его съела... стало странно. О, раньше я бы набросилась на него, а сейчас почувствовала, что это действительно «жалкое подобие шоколада», – мне было невкусно! В общем, молочный шоколад ушел из моей жизни окончательно. Я уже не ценю его. Оказывается, когда начинаешь питаться только здоровой пищей, проглотив буквально одну ложку нового блюда, понимаешь, подходит оно тебе или нет. Как мне нравится так жить! Ощущение, будто ты идеальна! А я знаю еще так мало... Но уже столько хорошего со мной случается!

Прежде чем приступать к чтению следующих глав, вы должны правильно настроиться.

- ~ **Забудьте** о том, что надо очень потрудиться, чтобы добиться результатов. О том, что без боли и силы воли ничего не достигнешь. О том, что болезни, депрессии и хроническая усталость — норма современной жизни.

~ **Помните**, что все хорошее дается легко, радостно и с удовольствием! Это и есть настоящий женский путь.

Это и есть ваша дорога к здоровью и красоте. Просто. Легко. С удовольствием. Вспомните облака, которые медленно и беззаботно плывут по небу. Вспомните цветы, которые расцветают без всяких усилий. Вспомните закат, который появляется и исчезает, не прилагая к тому волевых усилий. Все в мире подчиняется универсальному закону жизни. И вам решать, последуете ли вы ему или попытаетесь плыть против течения.

Ваш собственный эликсир молодости

Верните себе красоту, которой вы были наделены изначально.

Человеческое тело удивительно! Каждый его орган и каждая его клетка обладают необычайными способностями к восстановлению, исцелению. Оно постоянно обновляется — каждый день, каждую минуту — в течение всей жизни.

Молодость, долголетие, неувядающая красота перестали быть «секретом за семью печатями» и «уделом богатых и знаменитых». Потому что наше тело — это единственный эликсир молодости и красоты.

Останетесь ли вы красивой и молодой? Это больше не зависит от размера банковского счета. Я знаю многих состоятельных людей, рано постаревших и страдающих от целого букета болезней. Но я также знаю небогатых людей, которые в свои шестьдесят с хвостиком выглядят максимум на сорок лет! Звезды знают о своем организме не больше, а зачастую и меньше, чем вы. Этому не учат в школах и институтах, а глянцево-журнальные и популярные газеты пестрят лживой рекламой и вредной информацией о здоровье и красоте.

В итоге большинство людей до сих пор верят, что мы рождаемся с прекрасным, здоровым телом, которое с годами медленно деградирует, пока, наконец, здоровье не разрушится совсем. Мы смотрим на свое тело как на машину, которая время от времени нуждается в «техосмотре». А работа врачей, соответственно, заключается в «починке» и «замене поврежденных частей».

Однако механистическая модель организма не имеет ничего общего с настоящим исцелением, способность к которому заложена в нас природой. Если вы порежете палец, что произойдет? Почти мгновенно начнут образовываться новые ткани — и несколько дней спустя вы даже не заметите шрама на коже. Сломали руку? Опять