

Зубкова, Оксана Анатольевна.

3-91 **Обнаженная красота. Курс пробуждения здоровья, красоты и женственности / Зубкова Оксана Анатольевна.** — Москва : Эксмо, 2015. — 304 с. — (Академия женского здоровья).

ISBN 978-5-699-69479-2

Наверное, каждая из нас задается вопросом: почему быть здоровой, стройной и счастливой так сложно и дорого? Почему, потратив деньги на бесчисленные упаковки витаминов и БАДов, а также недешевую косметику, вы все равно понимаете, что старость и болезни не за горами? Если лишние килограммы, целлюлит, отеки, сухая кожа, бессонница, раздражительность и постоянная усталость стали вашими постоянными спутниками и отравляют вам жизнь — знайте: эта книга — для вас и о вас.

Ее автор, Оксана Зубкова, считает, что жизнь слишком коротка, чтобы вы могли быть толстой и больной, и предлагает уникальную авторскую систему оздоровления и омоложения. Своим примером Оксана доказывает: всегда оставаться молодой, стройной и здоровой — очень просто! Чтобы выглядеть на все сто и при этом хорошо себя чувствовать, вам не придется отказываться от маленьких радостей и вставать на путь суровых ограничений, это не очередная диета. Вы научитесь наслаждаться правильной едой — и при этом худеть! Просто так, без диет, ограничений, напряжения силы воли и жесткой дисциплины.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 613.2
ББК 51.230

Оглавление

Персональные посвящения	10
Несколько слов о себе	11
Что такое обнаженная красота	12
Введение	13

Часть I *Новый подход к похудению*

ГЛАВА 1. МЕЧТЫ И РЕАЛЬНОСТЬ.....	17
В ожидании чуда.....	17
Отбросьте иллюзии	19
Все возможно	22
Ваш собственный эликсир молодости.....	26
ГЛАВА 2. КАК ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ, ИЛИ ПОХУДЕТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ	30
Диеты — бег по кругу	30
Шесть основных мифов о похудении	35
ГЛАВА 3. Я УНИКАЛЬНА, ИЛИ НАУКА О СОБСТВЕННОМ ТЕЛЕ	40
Информация дороже денег	40
Болезнь — это подарок	49
Новая медицина — это вы.....	57

Часть II

Есть, двигаться, любить, или Искусство похудения и оздоровления

ГЛАВА 4. ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ «ХЛАМА»	66
«Еда Франкенштейна»	66
Пара слов о соблазнах	71
Враг красоты № 1. Кандида и дисбаланс микрофлоры	72
Враг красоты № 2. Глютен	78
Враг красоты № 3. Молоко	89
Враг красоты № 4. «Сахар»	99
Пять простых шагов к свободе от «еды Франкенштейна»	105
ГЛАВА 5. ДОБАВЛЯЕМ НАСТРОЕНИЕ	108
Безусловная связь: еда = настроение	108
Что поели, то и получили	112
Легенды и мифы... но не Древней Греции	115
Разденьтесь догола, освободитесь от пут, откройтесь мечте	128
Мой секрет	131
ГЛАВА 6. ДОБАВЛЯЕМ ЕДУ, ИЛИ ВАША ТАРЕЛКА – ВАША СУДЬБА	133
«Женские» крупки — путь к абсолютной женственности	134
Зелень — природный «фастфуд»	138
Зеленый суп — ваше зелье красоты	140
Капустные — любовь навеки	141
ГЛАВА 7. ДОБАВЛЯЕМ «СУПЕРеду»	144
Квашение по-новому	144
И снова зелень: суперверсия!	150
Кокосовое масло — райское наслаждение	156

ГЛАВА 8. ДОБАВЛЯЕМ «СУПЕРнапитки»	159
Зеленый сок: выпиваешь и сияешь	160
Забудьте о фруктовых соках	166
Волшебный смузи — «фастфуд» красивой женщины	168
Идеальное решение «молочного» вопроса	172
ГЛАВА 9. ДОБАВЛЯЕМ «СУПЕРвитамины»	175
А бутылочки все-таки нужны	176
Добавки: казнить нельзя помиловать	177
Добавка № 1. Вода — современный нектар бессмертия	179
Добавка № 2. Пробиотик — любовь в большом городе	188
Добавка № 3. Ферменты — ваш божественный дар	196
ГЛАВА 10. ДОБАВЛЯЕМ «СУПЕРминералы»	203
Магний — ваш женский магнетизм	205
Кремний — ваша гладкая попка	210
Кальций — ваша женская сила	215
ГЛАВА 11. РАЗ, ДВА, ТРИ — НАЧИНАЕМ МОЛОДОСТЬ	219
Витамин D — всегда первый	221
Витамин «Ж(изнь)» — движение и покой	231
Витамин «Л(юбовь)» — «клизма» для головы	245
Мои мантры	263

Часть III

Детокс — искусство блистать!

ГЛАВА 12. ПРОГРАММА «ОБНАЖЕННАЯ КРАСОТА» — ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ДЕТОКСУ	267
Как быстрее достичь результатов	269
Достигаем совершенства за 21 день	271
21-дневная программа домашнего детокса	273

ГЛАВА 13. СКОРАЯ ПОМОЩЬ КРАСОТЕ	281
Заключение	284
Приложение 1. Три анализа, рекомендуемых программой «Обнаженная красота»	285
Приложение 2. Тест на определение индивидуального типа питания	287
Приложение 3. Как делать массаж сухой щеткой	294
Приложение 4. Секреты молодости и здоровья	295
Алфавитный указатель	299



Я посвящаю эту книгу каждой женщине —
любого возраста и любой комплекции.
Женщине, которая рождена быть красивой всегда.
Потому что красота — это то, что вы и есть на самом деле!



Персональные посвящения

Эту книгу я посвящаю своей маме Любове Евгеньевне, прекраснейшей женщине на свете, и своей изумительной дочке Весне. Я вас очень люблю!

Особое посвящение моему папе, Анатолию Ивановичу, чью силу духа и стремление к победе я ощущаю в себе всегда. А также его внуку Толечке, который родился в момент редактирования этой книги.

Этой книги не было бы на свете, если бы в моей жизни в нужное время не появились:

- ~ Борис Зубков, который в момент грусти и печали подсунил мне книгу о питании, которая перевернула всю мою жизнь;
- ~ Дора Пишара, моя кипрская крестная мама;
- ~ Лиза Джинс, знаменитый эксперт по детоксу. Я потратила последние 350 фунтов стерлингов на личную консультацию, чтобы с вопросов, которые у меня возникли после встречи с ней, начать свой новый путь;
- ~ Таня и Вадим, мои московские друзья, которые остаются со мной и в трудные, и в легкие минуты жизни.

Несколько слов о себе

Я не врач. Не диетолог. Я не училась много лет в медицинском институте. Я не знаю названий болезней и не умею их лечить. Я также не знаю, как бороться с лишним весом и старением.

Но я знаю:

- ~ как стать красивой, здоровой, любимой и счастливой;
- ~ как навсегда стать стройной;
- ~ как помолодеть на глазах и с годами становиться еще красивее.

Я стала такой. А если смогла я — сможете и вы. Все ответы — в этой книге. В добрый путь!

Что такое обнаженная красота

Это *свободная* красота — свободная от навязчивых стереотипов об идеальном теле и женской красоте; свободная от моды и диет.

Это «дикая» красота — первозданная, природная, без ложного чувства стыда, открыто выражающая свои самые сокровенные желания.

Это *гармоничная* красота — свободная от предрассудков и дарящая самой женщине и окружающим ее людям гармонию и счастье.

Обнаженная красота — это *не диета*, не голодание, не ограничения и тому подобная чепуха, оказывающая лишь временный эффект.

Обнаженная красота *не борется* с лишним весом и *не лечит* болезни.

Обнаженная красота — это постепенный, шаг за шагом, переход к новому образу жизни, который «открывает» рот, а не «закрывает» его. Это возвращение к утраченной женской сущности. Это осознание причин почти всех своих недомоганий и неудач.

Когда вы даете организму все необходимое, лишний вес исчезает автоматически, а болезни уходят сами. Без жесткой дисциплины, волевых усилий и лекарств.

Потому что вы — возможно, впервые в жизни, — начинаете чувствовать себя Женщиной. Женщиной на все 100 % — независимо от стрелки весов в ванной комнате, количества денег или наличия рядом мужчины вашей мечты.

И это просто. Нет, это **очень просто!**

Большинство знакомых удивляются, как я умудряюсь оставаться стройной (при том, что я никогда не ограничиваю себя в еде), молодой (в свои 44 года я выгляжу на 35) и радостной (несмотря ни на что). На это у меня есть лишь один ответ: потому что я — Женщина. Всегда с большой буквы. Без перерывов и выходных.

Введение

*Каждый кусочек — как взмах кисточки.
Каждый глоток — как новый цвет палитры.
Каждая еда — как облако, как дерево, как цветок —
как часть прекрасной картины, которой ты становишься.*

Дэвид Вольф

Далай-лама сказал удивительные слова: «Мир спасет женщина». Я глубоко верю, что именно женщина — духовно развитая, самодостаточная, уважающая себя и сумевшая найти путь к своему сердцу, — способна создать вокруг себя мир, полный гармонии, красоты и чувства глубокого удовлетворения жизнью.

Блестящая красотой женщина... Женщина, сумевшая взрастить такую любовь к себе, что каждый, кто находится рядом, словно купается в ее лучах... Вот она, красота — внутренняя, настоящая, обнаженная, свободная от стереотипов, моды, предрассудков, навязчивых суждений, глупых правил. Красота, идущая изнутри, покоряющая сердца, открывающая любые двери и возможности... Все твое — бери!

Что же делает женщину такой? Воспитание? Образование? Богатство? Любовь мужчин?

Нет.

Только любовь к себе. Это самый сексуальный и самый завораживающий аромат!

Семь лет поисков, проб и ошибок, чтобы, наконец, понять: **всегда оставаться молодой, стройной и здоровой — очень просто!**

Эта книга о вас и для вас! Благодаря ей вы откроете в себе совершенно новые высоты здоровья и красоты. Прочтя ее, вы узнаете о себе нечто такое, о чем даже не подозревали.

Для этого вам вовсе не придется отказываться от маленьких радостей и вставлять на путь суровых ограничений. К тому же невозможно все время вести себя безупречно: идеал потому и является идеалом, что достичь его никому не под силу. Да и нужно ли? Ведь идеальной быть скучно. И вовсе не обязательно ограничивать себя во всем, становиться вегетарианкой, сыроедкой, сидеть на строгих диетах, медитировать целыми днями или ездить в Тибет, «дабы очищать тело и душу». Совершенно не нужно худеть, худеть, худеть — и так до бесконечности. Вы можете получить душевное

равновесие, умиротворение, любовь уже сегодня, сейчас! Счастье постоянно рядом с вами, его источник — внутри вас. Пришло время понять это и начать действовать.

Избавьтесь от мыслей и убеждений, навязанных извне. Поверьте в себя. Вы заслужили здоровое, стройное тело. Оно есть. Оно никуда не исчезало — просто ненадолго спряталось. И эта книга — ключик, который приведет вас к новому телу и новой радости.

*Каждый день вы можете чувствовать себя
целеустремленными и активными!*



Каждую минуту вы можете ощущать счастье всем сердцем!

А самое интересное — вы можете получить все, о чем мечтаете!

Хотите большую любовь? Нет проблем. Хотите работу мечты? Она ваша. Дело в том, что, когда вы излучаете здоровье и чистоту, ваша уникальная красота раскрывается по-настоящему и привлекает возможности, о которых вы и не мечтали.

Читая книгу, страница за страницей, вы то и дело будете ловить себя на мысли: «Ага, так оно и есть», «Я всегда это знала, но почему-то забыла», «Как легко и просто!». Не удивляйтесь этому, ведь я не изобретаю ничего нового. Все знания даны нам с рождения. Просто в суете жизни мы забываем о них. Книга лишь покажет вам путь к источнику силы, скрытой в вашем теле и душе.

Жизнь слишком коротка, чтобы вы могли позволить себе быть толстой и больной. На своем пятом десятке я люблю жизнь больше, чем когда-либо ранее. Мудрость, сексуальность, обаяние и ощущение внутренней гармонии, которые я раскрыла в себе, сейчас гораздо слаще, чем 20 лет назад. Я сама создаю для себя мгновения счастья и любви.

Как именно? Все ответы найдутся в книге.

Часть I



*Новый подход
к похудению*



*Красота должна быть съедобной
или не быть вовсе.*

Сальвадор Дали

Глава 1

Мечты и реальность

Диеты, подсчет калорий, вегетарианство, таблетки для похудения, сыроедение, сауноберывания, масла и массажи от целлюлита, сыворотки против морщин, опять диеты, утомительные тренировки в спортзале, бесконечные тренировки 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 депрессии. 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;
- ~ переменаами настроения;
- ~ лишними килограммами;
- ~ усталостью;
- ~ целлюлитом;
- ~ отеками;
- ~ сухой кожей;