



## Березкой стать мечтаем

Весна в самом разгаре, и вместе с солнечным теплом растет желание быть самой красивой и стройной. Но что, если любимые легкие наряды, которые мы готовы достать из шкафа, стали маловаты в талии? Чтобы радостный момент не превратился в катастрофу, надо заранее привести себя в форму. Как это сделать без жестких ограничений и с пользой для здоровья, рассказывает Оксана Зубкова, автор уникальной трехшаговой программы очищения и омоложения «Весеннее платье».

### В организме все взаимосвязано

Итак, вы готовы к чудесным превращениям. Для кого-то это самый-самый первый в жизни детокс (от английского detox – очищение организма от шлаков и токсинов), а для кого-то ставший уже таким любимым и привычным путь природного ухода за своим телом, мыслями, эмоциями.

Благодаря детоксу изменится не только ваше тело в результате здорового похудения и оздоровления всех органов и систем. У вас в активе будет море энергии, неординарные идеи, масса планов, а главное – силы на их исполнение. Открыть скрытый в вас потенциал и показать миру свои возможности так просто: дайте организму то, что ему необходимо, уберите лишнее и ненужное – и вы увидите новую себя: красивую, сияющую, любимую!

Программа очищения и омоложения «Весеннее платье» состоит из трех Шагов. Количество дней, которые входят в каждый Шаг, условное. Если у вас все проходит легко, можете двигаться быстрее. Если медленно и тяжело, действуйте согласно темпоритму вашего организма. Главная задача – не спешить, а получать удовольствие.

### ШАГ 1. ДЕНЬ 1-3

#### Добавляем питание и красивые мысли

- Добавляем воду: + 1 стакан в день к вашему обычному объему воды. Доводим ежедневный объем воды до 1 стакана каждый час. Постепенное увеличение количества выпиваемой воды поможет избежать чрезмерной нагрузки на почки и отеков.
- Добавляем «женские кашки» – пшено, гречку, амарант, киноа. Варим их на воде, кладем сливочное, кокосовое масло, масло гхи и наслаждаемся в любое время дня. Можно добавлять эти крупы в супы или салаты, хороши они и в качестве гарнира.
- Добавляем хорошие бактерии: сок квашеной пробиотической капусты (без соли) или живой пробиотик по инструкции производителя.
- Добавляем «зелень» – органическую спирулину или хлореллу. Начинаем с 1 штучки в день (для проверки на аллергическую реакцию)



#### Суп из цветной капусты с кукурузой

4 яйца  
1 кочан цветной капусты  
1,5 л овощного или куриного бульона  
150–200 г консервированной или свежей кукурузы  
4 перышка зеленого лука  
рисовые блинчики или хлебцы для подачи  
соль, перец

- 1 Положите яйца в холодную воду, щедро посолите, поставьте на сильный огонь и варите 3 минуты после закипания. Затем сразу залейте холодной водой.
- 2 Разберите цветную капусту на небольшие соцветия, забросьте в кипящий бульон и варите 5 минут. Добавьте кукурузу и варите еще 3–4 минуты. Снимите с огня, посолите и поперчите.

3 Яйца аккуратно очистите. Разлейте суп по тарелкам, выложите в каждую по яйцу и подавайте с рисовыми блинчиками, присыпав рубленым зеленым луком.



#### Суп кэбби

1/2 стакана воды (можно больше)  
2 небольших стебля сельдерея  
1/2 стакана очищенных и нарезанных кабачков  
1/2 небольшого зеленого яблока  
сок 1/2 лимона  
1 ст. л. кокосового масла  
1 авокадо  
органический порошок травы пшеницы (витграсс)  
зелень для украшения

- 1 Измельчите все в блендере и ешьте. Можно и сварить (5 минут).

ФОТО: SHUTTERSTOCK



#### Теплый салат из киноа, красного перца и маслин

1 стакан киноа  
2 стебля сельдерея  
1 сладкий красный перец  
базилик, тимьян или другие травы  
сок 1/4 лимона  
маслины  
оливковое масло или масло гхи по вкусу  
50 г козьего или овечьего сыра  
кинза, петрушка или другая зелень  
розовая гималайская соль, свежемолотый черный перец

- 1 Несколько раз промойте киноа холодной водой и варите 10–15 минут.
- 2 Тем временем мелко нарежьте сельдерея и красный перец, выложите в сковороду вместе с рубленым базиликом и тимьяном и тушите, пока овощи не станут мягкими.
- 3 Положите сваренную киноа в сковороду к овощам, добавьте сок лимона, соль и перец по вкусу. Хорошо перемешайте

и через минуту снимите с огня. Выложите готовое блюдо в салатник, добавьте маслины, оливковое масло или масло гхи, немного козьего (овечьего) сыра. Посыпьте рубленой зеленью. Подавайте теплым.



#### Растительное молочко

1 стакан сырых необработанных орехов миндаля  
2–3 стакана воды

- 1 Миндаль залейте водой и дайте настояться не менее 8 часов в холодильнике (ночь). Воду слейте.
- 2 Положите миндаль в блендер прямо с кожурой. Добавьте 600 мл дистиллированной воды в пропорции 1 часть миндаля на 2–3 части воды. Измельчите миндаль в блендере, пропустите через сито и отожмите оставшуюся массу. Молоко готово! Оно хранится в холодильнике не более 1–2 суток. Таким же образом готовьте молочко из других орехов и семечек: кунжутных, тыквенных и т.д.

и доводим количество до 6–8 штук в день, разбив на 2 приема между едой и запивая полным стаканом воды.

- Добавляем магический магний из морской соли.
- Думаем красивые мысли. В среднем человека посещает 60 тысяч мыслей в день. Какие они будут? Это зависит только от вас. Выши мысли = ваша жизнь.

### ШАГ 2. ДЕНЬ 4-6

#### Доставляем питание к каждой клеточке

- Следим за работой кишечника: ваш стул должен быть регулярным, как минимум 1 раз в день.
- Исключаем глютен – все продукты, содержащие пшеницу, овес, рожь, ячмень. Заменяем на безглютеновые продукты (спагетти, мука). Используем в блюдах рисовую, нуттовую, гречневую, гороховую, льняную, амарантовую, миндальную, кокосовую муку.
- Исключаем лактозу – все молочные продукты, даже кефир и сыры.
- Исключаем сладости (даже сухофрукты), кофе, черный и зеленый чай.
- Очищаем сухое тело сухой щеткой с натуральной щетиной 2 раза в день.
- Продолжаем выполнять все рекомендации Шага 1.

### ШАГ 3. ДЕНЬ 7-10

#### Делаем детокс по принципу 80 на 20. 80% – жидкая пища, 20% – все остальное.

- Продолжаем следовать рекомендациям Шага 1 и Шага 2.
- Добавляем жидкую еду: она должна составлять 80% питания. Супы варите на воде с добавлением мягких специй и измельчайте в блендере. Кокосовое, сливочное или масло гхи – по вкусу. Суп наливайте в стеклянную бутылку или термос и носите с собой.
- ЗЕЛЕНЬНЫЙ суп – брокколи, цветная капуста, сельдерея, кабачки, патиссоны, шпинат, любая зелень, капуста, любые зеленые овощи.
- ОРАНЖЕВЫЙ суп – тыква, немного моркови.
- КРАСНЫЙ суп – борщ с квашеной капустой без соли, щи на кокосовом масле, свекольник, томатный суп с красным сладким перцем, гаспачо. У вас должен получиться суп-пюре.
- Пьем растительное молочко и коктейли из него с добавлением замороженных ягод или половины банана с корицей. Готовим напиток из какао (на воде или с добавлением растительного молочка) с корицей и медом на кончике чайной ложки.
- Продолжаем наслаждаться женскими кашками и любимыми овощами в любом виде – 20% рациона.



**ОКСАНА ЗУБКОВА** – автор уникальной программы детокса, омоложения, натурального гормонального здоровья и природной красоты женщины, основательница центра VesnaWellness на Кипре, автор книги-бестселлера «Обнаженная красота. Курс пробуждения здоровья, красоты и женственности», дипломированный эксперт по детоксу (окончила Институт интегрированного питания в Нью-Йорке, Columbia University, New York, USA), член Американской ассоциации безлекарственного оздоровления.

Академия детокса с Оксаной Зубковой: <http://oxanazubkova.com>  
«Суперкрасота» с Оксаной и Весной Зубковыми: <http://www.superkrasota.com>

Реклама