

# Волшебные роды

Девять месяцев ожидания подходят к завершению, вскоре вы ощутите магию рождения и наполнитесь счастьем материнства. Как при этом сохранить красоту своего тела и избежать растяжек на коже? Как улучшить эластичность родовых путей и обеспечить себе безболезненные роды?

Об этом моя третья статья. А главный герой в ней – кремнезем, малоизвестный минерал красоты и здоровья для вас и вашего малыша.

Фото: Shutterstock.com, из личного архива О. Зубковой



**ОКСАНА ЗУБКОВА,**  
эксперт по детоксу, похудению  
и омоложению,  
[www.oxanazubkova.com](http://www.oxanazubkova.com).

## Магия эластичности

### В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ

растяжки на коже во время беременности появляются в результате недостатка питательных веществ в организме. Никакой крем или процедура не смогут восполнить этот дефицит. Если соединительные ткани кожи слабые и вдобавок им не хватает питания и живительной влаги для сохранения эластичности, то они естественным образом начинают терять свою целостность и «разрываться». Поэтому кремнезем, а не баночка с кремом – самая лучшая косметика в мире для сохранения и улучшения эластично-

сти вашей кожи, способствующая предотвращению растяжек. Выполняя роль водителя, доставляющего молекулы воды к каждой клеточке организма, кремнезем поднимает уровень коллагена, который помогает соединять ткани и делать их более крепкими независимо от набранного веса (также это касается мышц, волос, ногтей и связок). Кремнезем – двуокись кремния – минерал, необходимый для улучшения качества коллагена и производства новых коллагеновых волокон на боковых мышцах живота и груди. К тому же кремнезем предотвращает появление морщин, делает кожу мягкой и упругой, омолаживает ее лучше всяких процедур. Именно кремнезем с магнием (а не кальций) защищает ваши кости и зубы во время бере-

“ Коллаген, который почти весь образуется из кремнезема, является своеобразным «клеем», помогающим соединять ткани и делать их крепкими. ”

менности и не позволяет им ослабевать и терять важные минералы.

Растяжки не имеют ничего общего с вашей генетикой, как многие до сих пор полагают. И далеко не всегда они являются результатом быстрого роста живота или набора веса. Растяжки, как и морщины, всего лишь внешнее отражение внутреннего состояния организма: соединительных тканей в ваших суставах, системе кровообращения и внутренних стенках кишечника. Поэтому появление растяжек или их «магическое» предотвращение напрямую зависит от того, что вы кладете себе в рот, – от вашего питания. Именно питание – строительные кирпичики каждой клеточки вашего тела – и является ключом к решению этой задачи. Да, так просто.

## Минерал красоты

**ЕЩЕ В 1939 ГОДУ** лауреат Нобелевской премии в области химии профессор Адольф Бутенандт доказал, что жизнь просто невозможна без кремнезема. В человеческом организме находится около 7 граммов этого магического минерала, и количество его превосходит во много раз объем других важных веществ, например железа. Согласно

На правах рекламы



## Где взять волшебный кремнезем?

**В ЛЮБОЙ «ЗЕЛЕНИ»:** в зеленом соке, зеленых супах-пюре из брокколи, цветной капусты, шпината, листьев свеклы, крапивы. Вкусно, легко и питательно! Но и это еще не все. Да простят меня вегетарианцы, но изумительный источник кремнезема вы легко найдете в наваристом, горячем бульоне... из потрохов. Помните, как раньше наши бабушки любили варить бульоны именно из потрохов и костей? Вы думали – в целях экономии. А вот и нет. Накопленный человечеством опыт не раз доказывал, что все самое лучшее и новое – это давно забытое старое. Бульон, сваренный на очень медленном огне из потрохов курицы или головы рыбы, является изумительным источником кремнезема! И холодец в том числе. Ну а если вы вегетарианка, то еда с высоким содержанием пролина и лизина поможет вашему организму произвести больше коллагена. Где их взять? Женские безглютеновые каши – пшенка, кинва и амарант – великолепное питание для эластичности кожи.

**УДИВИТЕЛЬНЫХ И ВОЛШЕБНЫХ ВАМ РОДОВ! 🍀**

“ Кремнезем помогает поддерживать красоту и здоровье не только маме, но и ее малышу. Это было доказано еще в 1975 году номинантом на Нобелевскую премию Луи Кервраном. ”

его исследованию, гормональный дисбаланс, а соответственно, болезненные роды, в большинстве случаев является причиной нарушенного равновесия между кальцием и магнием. Именно кремнезем помогает справиться с этой задачей – восстановить баланс этих минералов и их абсорбирование в организме. Все мы знаем, что беременные остро нуждаются в кальции. Но кальций в форме добавки, сам по себе, не может восполнить нехватку по одной простой причине – наш организм не в состоянии ассимилировать кальций в полной мере без присутствия кремнезема. Более того, кальций в форме таблетки может принести больше вреда, чем пользы (например, создать проблему с сосудами, кальсифицируя их). Без

кремнезема кальций доставляется куда угодно, но только не в кости. А ведь именно кремнезем, соединяясь в организме с углеродом, и образует кальций, который полностью и легко усваивается. Такой «правильный» кальций всегда будет доставлен по назначению – в ваши косточки и зубы.

Более полную информацию о натуральном гормональном балансе женщины и моих секретах красоты вы найдете на сайте [www.oxanazubkova.com](http://www.oxanazubkova.com).

\* Вся информация и советы Оксаны Зубковой даны только с образовательной и информационной целью и не являются медицинским советом для лечения каких-либо заболеваний или решения проблем со здоровьем. Читатель несет личную ответственность за использование данной информации.