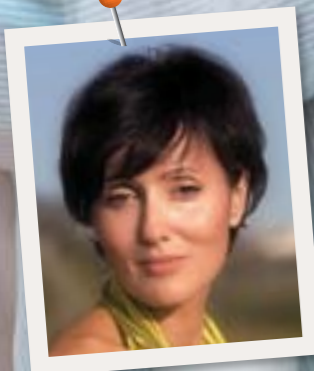


Зачатие, беременность, рождение, кормление... Труд и наслаждение. Страхи и радости. Вопросы и ответы. Как стать идеальной мамой: здоровой, крепкой и счастливой? Как передать все это своему ребенку? Что делать и чего избегать? Что правильно, а что нет? Множество вопросов возникает у женщин, планирующих беременность, и не на все находятся ответы.

Волшебное зачатие



ОКСАНА ЗУБКОВА,
эксперт по детоксу,
похудению и
омоложению,
www.oxanazubkova.com.

НАЧИНАЯ С ЭТОГО НОМЕРА «ДО», я буду делиться своими секретами беременности и родов здоровых детей. Хотя я никогда не провожу аналогию между состоянием моего организма и других женщин (потому что все мы уникальны), но, пройдя этот путь дважды – легкое рождение дочери Весны в 32 года и сына Анатолия в 44 года – и занимаясь восстановлением натурального гормонального баланса женщины в течение семи лет, я накопила определенное знание и как мать, и как профессионал. Буду счастлива, если они вам помогут. Мы начинаем. В добрый путь!

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

Очищение

ВАМ ЗНАКОМ ТЕРМИН «РЕПРОДУКТИВНЫЕ ТОКСИНЫ»?

Думаю, нет. А это первое, что надо знать женщине, решившей забеременеть. Вокруг много токсинов – это знают все. В воде, воздухе, еде, косметике. Но есть такие, которые влияют не только на наше общее состояние здоровья и вес, но и напрямую негативно воздействуют на репродуктивные органы мужчины и женщины. Пример? Пестициды в фруктах и овощах, «токсичная» одежда после химчистки, фталаты и бисфенол-А в пластике, формальдегиды в дезодорантах и освежителях воздуха, тяжелые металлы в продуктах красоты... Последнее самое обидное, не правда ли? Вместо того чтобы поддерживать нашу красоту, в большинстве случаев эти продукты ее у нас забирают. Более того, делают больными нас и наших детей. Ведь, согласно исследованиям ученых, именно «репродуктивные токсины» в 90% случаев являются причиной трудностей с зачатием, вынашиванием и «сложными» беременностями. А в крови пуповины современного новорожденного находится до 180 видов разного рода токсинов!

Изменить это можно. Чтобы защитить себя и своего будущего ребенка, сделайте первые важные



шаги к своему счастью. Начинать детокс как минимум за 3 месяца до зачатия!

ни, гели для душа, духи... Они также называются «псевдоэстрогены» – синтетические вещества, которые, попадая в организм, узнаются им как собственные гормоны эстрогены, ухудшают здоровье яичников, процесс имплантации, вызывают раннюю менопаузу, а у мужчин – низкое качество спермы, атрофию яичек и другие нарушения репродуктивной системы.

Как такое может быть? Сделанные руками человека химические соединения легко попадают к нам в организм и, обманывая его, нарушают delicate баланс женских гормонов – святая святых женской красоты и счастья. Именно повышенное содержание эстрогенов в организме современной женщины и является в большинстве случаев причиной проблем с зачатием и беременностью, а в 95 процентах и гормонального дисбаланса. И синтетические гормоны или разного рода лечение никогда не

“В 90% случаев «репродуктивные токсины» являются причиной трудностей с зачатием”

смогут восстановить ваш гормональный баланс, если при этом в вашей крови постоянно циркулирует «пластик».

1

ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ ФТАЛАТЫ И БИСФЕНОЛ-А

Что это за слова такие иностранные? Никогда их не слышали? А ведь они окружают вас и ваших детей постоянно. Фталаты и бисфенол-А используются в пластике и косметике – пластиковые бутылки с водой, емкости для хранения еды, игрушки, шампу-

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

➔ **Читайте этикетки** на продуктах красоты, а лучше покупайте все органическое – без фталатов и парабенов.

➔ **Используйте вместо духов только натуральные масла**, нанося их на волосы и одежду (мои любимые – жасминовое масло и масло дикой розы).

Фото: Shutterstock.com

➔ **Откажитесь от гелевых ногтей,** лака для волос и ногтей, солнцезащитных кремов – дайте наконец-то шанс своему телу вернуться к настоящей девственной красоте!

➔ **Полностью откажитесь от пластика** – наливайте воду в стеклянные или стальные бутылочки; храните еду только в стеклянной посуде; забудьте о микроволновке и выбросьте наконец ваш пластмассовый чайник для кипячения воды.

Просто? Безусловно. А результаты превзойдут даже самые сокровенные ожидания.

“Крепкий и сильный иммунитет – вот что нужно вам и вашему ребенку для здоровья”

2

ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА ГЛЮТЕН

Для многих из вас и это слово незнакомо. Однако эпидемию непереносимости глютена ученые считают гораздо страшнее эпидемии СПИДа.

ЧТО ТАКОЕ ГЛЮТЕН? Глютен – это белок, содержащийся в следующих крупах: пшеница, ячмень, рожь, овес. Предлагаю ли я вам полностью отказаться от хлеба, домашних пирожков и выпечки? Да, и придется с этим смириться, если вы хотите иметь здоровую беременность и счастливого ребенка. Почему? Во-первых, при непереносимости глютена (по статистике, 6 из 10 женщин не переносят его, а моя статистика более суровая – 9 из 10 женщин) каждый раз, съедая глютеносодержащий продукт, ваш организм реагирует созданием воспалительного процесса в кишечнике. А воспаление в кишечнике – это прямая дорога к нарушению усвояемости витаминов и минералов, которые так необходимы для зачатия. Во-вторых, глютен способен атрофировать villi (маленькие, похожие на пальчики отросточки на слизистой кишечника), которые отвечают за сортировку питательных веществ и



их абсорбирование. В-третьих, под влиянием такого хронического воспалительного процесса начинает страдать иммунитет. В результате страдает вся гормональная система из-за нарушения уровня инсулина.

новление нарушенной микрофлоры и добавление «живых» бактерий – пробиотиков.

ПРОБИОТИКИ – это ваша сексуальность и привлекательность, ведь они способствуют молодости кожи, крепким блестящим волосам, легкому похудению, улучшению тонуса мышц, восхитительному сексу, здоровью яичников, выведению из организма излишков эстрогенов, выработке огромного количества энергии – всему тому, что необходимо для поддержания гормонального баланса и зачатия здорового ребенка. Все больше ученых находят подтверждения, что эти микроскопические существа, живущие в вашем животе, определяют качество не только вашего здоровья, но и здоровья ваших детей. И это логично, ведь от количества «хороших» бактерий в кишечнике зависит до 80% вашего иммунитета и, следовательно, иммунитета вашего ребенка. А тот факт, что 90% вашего генетического материала – вовсе и не вы, а бактерии, грибки, вирусы и другие микроорганизмы внутри вас, – еще более изумителен. Крепкий и сильный иммунитет – вот что нужно вам и вашему ребенку для здоровья, силы и счастья. ☑

Насыщение

НАЧИНАЙТЕ НАСЫЩАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ – добавляйте СУПЕРеду и СУПЕРвитамины. Моя рекомендация на сегодня и первый шаг на пути к здоровому зачатию и беременности – восста-

В следующем номере журнала в статье «ВОЛШЕБНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ» я поделюсь с вами некоторыми секретами здоровой и легкой беременности. Более полную информацию о натуральном гормональном балансе женщины и моих секретах красоты вы сможете получить, приняв участие в моем новом вебинаре «Женские гормоны», регистрируйтесь на сайте www.oxanazubkova.com.