

ОКСАНА ЗУБКОВА

автор популярной программы оздоровления и омоложения
«Женский ДетоОКС» и бестселлера «Обнаженная красота.
Курс пробуждения здоровья, красоты и женственности»

Обнаженные ГОРМОНЫ

КУРС ПРОБУЖДЕНИЯ
ГАРМОНИИ ЗДОРОВЬЯ
И ТЕЛА



МОСКВА
2019

УДК 618
ББК 57.1
3-91

В оформлении обложки использована фотография
Michael Riyashi

Зубкова, Оксана Анатольевна.

3-91 **Обнаженные гормоны. Курс пробуждения гармонии здоровья и тела / Оксана Зубкова. — Москва : Эксмо, 2019. — 544 с. — (Академия женского здоровья).**

ISBN 978-5-04-093475-1

Обнаженные гормоны — это путь гормонального баланса женского здоровья от самой природы. Это путь возвращения к истокам, упрощению, а не усложнению! Следуя ему, мы беременеем после многих лет неудач, избавляемся от кист, ПМС, перепадов настроения, становимся стройными и хорошим с годами.

Приглашаю вас пройти со мной истинно женский путь — путь любви к своим гормонам. В ответ они полюбят вас и сделают счастливыми.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 618
ББК 57.1**

ISBN 978-5-04-093475-1

© Зубкова О., текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

Содержание

<i>Несколько слов о себе</i>	7
<i>Что такое обнаженные гормоны?</i>	8

Часть I Немного теории

Раздел первый

КРАСИВЫ ГОРМОНЫ = СЧАСТЛИВАЯ Я

<i>Глава 1. Три принципа Обнаженных гормонов</i>	13
<i>Глава 2. Женские гормоны – чудеса начинаются</i>	21
<i>Глава 3. Мое гормональное здоровье</i>	30

Раздел второй

КРАСИВЫЕ ЭСТРОГЕНЫ И ПРОГЕСТЕРОН = КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

<i>Глава 1. Один ответ на все гормональные проблемы</i>	34
<i>Глава 2. Псевдомир и псевдоженщина</i>	40
<i>Глава 3. Настоящий мир настоящей женщины</i>	86

Раздел третий

КРАСИВЫЕ СЕРОТОНИН И МЕЛАТОНИН = КРАСИВОЕ СЧАСТЬЕ

<i>Глава 1. Биохимия женского счастья</i>	127
<i>Глава 2. Три шага на пути к красивому серотонину</i>	129
<i>Глава 3. Мелатонин – возвращаем молодость</i>	149

Раздел четвертый

КРАСИВЫЕ ИНСУЛИН И ЛЕПТИН = СТРОЙНОЕ ТЕЛО

Глава 1. Инсулин – «Стройнетъ» или «Не стройнетъ»	155
Глава 2. Лептин – поестъ или не поестъ	164
Глава 3. Три секрета стройного и сытого тела	167
Глава 4. Кандида... И это все о ней	171

Раздел пятый

КРАСИВЫЕ КОРТИЗОЛ И ДНЕА = КРАСИВАЯ МОЛОДОСТЬ

Глава 1. Кортизол – дорога к смерти	183
Глава 2. ДНЕА против кортизола... Победа всегда у последнего	210
Глава 3. Щитовидная железа. Женщина-бабочка или Женщина-гусеница?	225
Глава 4. Плодородие женщины в любом возрасте	255

Часть II

Много практики

Раздел шестой

КРАСИВАЯ ЕДА = КРАСИВЫЕ ГОРМОНЫ

Шаг 1. Добавление ЕДЫ – шаг изменения питания и образа жизни	303
Шаг 2. Добавление гормональной СУПЕРеды, медицинских трав и медицинских грибов	352
Шаг 3. Добавление гормональных тоников и Зелья	375
Примерные рекомендации приоритетного добавления Медицинской Еды для различных видов дисбаланса женских гормонов	393

Раздел седьмой

КРАСИВЫЙ УХОД = КРАСИВЫЕ ГОРМОНЫ

<i>Красота... Что она значит для вас?</i>	398
<i>Глава 1. ДетОКС-уход за кожей лица.</i>	
<i>Звезда ухода – масло и щеточка для лица.....</i>	406
<i>Глава 2. ДетОКС-уход за зубами и дыханием.</i>	
<i>Звезда ухода – пищевая сода и эфирные масла</i>	411
<i>Глава 3. ДетОКС-уход за кожей тела.</i>	
<i>Звезда ухода – сухая щетка и МСМ</i>	419
<i>Глава 4. ДетОКС-уход за молочными железами.</i>	
<i>Звезда ухода – прикосновения и любовь.....</i>	428
<i>Глава 5. ДетОКС-уход за волосами.</i>	
<i>Звезда ухода – цинк и кунжутное молочко</i>	434
<i>Глава 7. ДетОКС-уход за запахом женщины.</i>	
<i>Звезда ухода – роза, жасмин и иланг-иланг</i>	443

Раздел восьмой

КРАСИВЫЕ ГОРМОНЫ = КРАСИВЫЙ СЕКС

<i>Глава 1. В поисках любви... ..</i>	451
<i>Глава 2. Оргазм имеет значение</i>	461
<i>Глава 3. Удовольствие ДетОКС-ухода за женским лоном</i>	468

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОБНАЖЕННЫЕ ГОРМОНЫ. СТУПЕНЬ 1. ПОДГОТОВКА.....	488
ОБНАЖЕННЫЕ ГОРМОНЫ. СТУПЕНЬ 2. ДЕЛАЕМ ДЕТОКСЫ.....	496
<i>ДетОКС красоты.....</i>	496
<i>ДетОКС плодородия</i>	497
<i>Распорядок дня</i>	499
ОБНАЖЕННЫЕ ГОРМОНЫ. СТУПЕНЬ 3.	
АНТИКАНДИДНАЯ ПРОГРАММА	502

ОБРАЗЕЦ МЕНЮ ПИТАНИЯ МЕЖДУ ДЕТОКСАМИ НА 10 ДНЕЙ	505
ПРОГРАММА SOS НА 24 ЧАСА	510
ПРИМЕРНЫЙ ПОРЯДОК ПРИЕМА СУПЕРВИТАМИНОВ И СУПЕРМИНЕРАЛОВ	511
ВОПРОС — ОТВЕТ	526
МАНТРЫ КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНЫ	537
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	539



*Я посвящаю эту книгу
всем женщинам моего рода
и одному мужчине.
Мужчине, который вошел в мою жизнь,
чтобы сделать меня молодой,
цветущей и блистающей женщиной.
Его зовут Анатолий. Это мой сын.*



Несколько слов о себе

Я не гинеколог. Не психолог. Не повитуха. Я не сижу в лабораторном халате, не изобретаю новые гормональные таблетки, не соединяю в пробирке яйцеклетку со сперматозоидом и не делаю операции. Я не учу женщин удалять кисты и полипы, пить лекарство от боли при ПМС и антидепрессанты при депрессии.

Но то, что я делаю, можно назвать чудом.

Чудом удивительной способности женского организма самоисцелять и самовосстанавливать свой гормональный баланс без страха, таблеток, искусственного оплодотворения, бесконечных анализов, операций и врачей.

Чудом возможности женского организма самому избавляться от кист, проблем щитовидной железы, эндометриоза, ПМС, молочницы, бесплодия и тому подобных диагнозов современной медицины.

Чудом женского организма беременеть, когда хочется (даже после 40 лет), испытывать умопомрачительные оргазмы и любить себя до бесконечности.

Это чудо у вас в руках. Ответы и решения вы найдете в этой книге.

Что такое обнаженные гормоны?

Это **свободные** гормоны — свободные от губительного влияния современных продуктов красоты, «еды Франкенштейна»¹, синтетических гормональных таблеток, страха перед гинекологом, «псевдоэстрогенов» и другой «химии»; это гормоны, свободные от предрассудков возраста, комплексов и мужского влияния.

Это **красивые** гормоны — мягкие и нежные, как сама женщина, дарящие их обладательнице чувство совершенства бытия и тела, приносящие радость здоровья и веры в себя, укрепляющие незыблемую уверенность в том, что «Я — самая красивая и любимая» независимо от количества лет, возраста и наличия мужчин.

Это **ваши** гормоны — нет одинаковых женщин, и каждая возвращает свой сад гормонального здоровья, полностью отдаваясь своим инстинктам и интуиции, а не советам подруг, врачей, гуру или книжкам.

Обнаженные гормоны — это путь гормонального баланса женского здоровья от самой матушки-природы. Это путь возвращения к истокам, упрощению, а не усложнению! И тогда мы начинаем легко рожать в 45 лет, отказываться от операций ввиду отсутствия болезней, беременеть после многих лет неудач, избавляться от кист, ПМС, перепадов настроения, становиться стройными и хорошесть с годами.

Приглашаю вас пройти со мной истинно женский путь — путь любви к своим гормонам. В ответ они полюбят вас и сделают счастливыми.

¹ Генетически модифицированные продукты.

Часть I



Немного теории



Красота и обаяние женщины порождены ее внутренним миром... Наше женское божественное начало зависит не от формы носа, длины ног, размера груди и даже не от состояния кожи или тем более не от возраста (хотя, конечно, общество постаралось убедить нас в обратном).



*Наша женская сила, чистота и тотальность –
прямое продолжение внутреннего здоровья
и наших гормонов.*



Согласитесь, что во всем должна быть система — в жизни, семье, работе, бизнесе, еде и отношениях. Система для привлечения любви, ее сохранения и возвращения себя подобно прекрасному цветку — нежно и ласково под непреходящими лучами любви и заботы. Система необходима для внутреннего роста, красивых обогащающих отношений, исполнения мечты и открытия своего женского потенциала.

Для того чтобы эта система работала, мы, как организм, должны функционировать стабильно каждый день, на уровне энергии, мыслей и самочувствия. Как вы вибрируете? Какую энергетику создаете? Что привлекаете в свою жизнь? Ограничиваете свои возможности или, наоборот, притягиваете их? Строите ли свою жизнь, создавая и согласовывая ее с потребностями вашего организма и гормонов? И наоборот, можете ли позволить вашим гормонам жить так, как вам хочется, а не как придется? Получаете ли вы, таким образом, желаемый конечный результат — способность ясно и четко мыслить, чувствовать себя уверенной и прекрасной, по-настоящему женственной, неважно, одна вы или в окружении мужчин? Чувствуете ли вы себя так каждый день?

Скорее всего, нет. Иначе вы бы не читали эту книгу. На самом деле все это возможно. И решение гораздо ближе, проще и доступнее, чем вы думаете. Конечно, вас попытаются убедить в обратном! Что забеременеть без искусственного оплодотворения уже почти невозможно. Что гормоны полностью зависят от вашего возраста и если пришло время стареть, то ничего поделать уже нельзя. Что любая проблема должна решаться только путем добавления в организм синтетических гормонов или удаления этой проблемы с помощью операции.

Конечно, ваш врач посмеется над моими обещаниями, а где-то глубоко внутри вас будет жить такой червячок недоверия к такому простому реше-

нию, которое я предлагаю. Разве такое возможно и настолько просто? Но в этом нет вашей вины! С детства, со школы, из телепередач, со страниц журналов и газет мы запрограммированы на веру в медицину, на модель поведения «жить как все», на поиск любых решений вне нашего тела — в таблетке, рецепте, операции... Посмотрите на маленького ребенка, который упал и поранился. Что вы делаете в первую очередь? Скорее всего, вы бежите за йодом, пластырем или каким-нибудь новомодным спреем для быстрого заживления ран. Так вы показываете ребенку, что любое лечение он должен искать вне себя, что единственное спасение — это баночка, врач или аптека. И, разумеется, все мы вышли из такого детства. В реальности же все как раз наоборот! Важно показать ребенку путь самоисцеления организма, научить его вере в себя и невероятные возможности собственного тела. Объясните, что организм сам сию же минуту начинает процесс заживления. А через день-другой обратите внимание ребенка на то, как организм сам, без вашего вмешательства, стянул пораненные ткани, создал новые клеточки, и рана заживает. Наша женская мудрость состоит в том, чтобы не вмешиваться в этот процесс. Заварите ребенку ромашковый чай, не давайте конфетку, пусть он успокоится не оттого, что повысился сахар в крови и, как следствие, уровень серотонина (коварный путь получения хорошего настроения, тем более для ребенка). Необходимо, чтобы малыш успокоился от осознания своей связи с природой, от веры в чудеса, идущие изнутри! Потому что первый путь, который я и показываю женщинам, — это то, что в жизни возможно все и в каждой женщине есть необъятный скрытый потенциал. Раскрытие такого потенциала зависит от условий, которые вы создадите в первую очередь на биохимическом уровне, и даже отнюдь не мыслями и не чтением мудрых книг. Когда на уровне биохимии вам не хватает энергии, питания, клетка просит дать ей воду, питательные вещества, минералы, то какие бы тренинги и семинары по личностному росту вы ни проходили, вы не достигнете успеха и не поймете, какая женщина вы на самом деле. Когда же вы встаете на путь осознания себя и идете по нему — вас уже не свернуть. Вы сильны и крепки. Вы можете все.

Этим мы и займемся с вами на страницах этой книги. Откроем чистый лист нашей жизни и напишем новую историю своего гормонального здоровья. Поймем раз и навсегда, как работают женские гормоны и что им надо, чтобы сделать вас счастливой.



Настроение, состояние кожи, волос, сон, вес, слова, которые мы говорим, мысли, которые мы думаем, – все зависит от состояния наших гормонов, их баланса или дисбаланса, их уровня и качества.



Эта книга покажет вам, как найти общий язык с вашими гормонами. И это понимание вы также донесете до своих дочек, мам и сестер как самую главную науку женского здоровья. Потому что каждый шаг, каждая ваша мысль, выбор и настроение всегда будут играть ту музыку, которую смогли сдиржировать ваши гормоны. Гормоны — инструменты, а мы — дирижеры. И сыграть красивую музыку они смогут только под вашим чутким руководством. Для этого вам нужно лишь немного понимания и практического выполнения шагов данной книги. И тогда такие болезни современной женщины, как нарушение менструального цикла, предменструальные «сумасшествия», нежелание заниматься сексом, хроническая усталость, перемены настроения, туманность мыслей, непонимание своего тела и своего настроения, легко уйдут в прошлое и не будут больше руководить вашей жизнью.

Зачем вам это надо?

- ~ чтобы найти свое полное душевное спокойствие, силу и страсть к жизни;
- ~ чтобы наконец-то почувствовать в себе неиссякаемый источник энергии и счастья;
- ~ чтобы носить одежду любого стиля и чувствовать себя снова девочкой;
- ~ чтобы быть лучшей мамой, женой и другом;
- ~ чтобы уметь идти выше и познавать себя глубже;
- ~ чтобы получить такие долгожданные ощущения тотального женского счастья и романтики отношений каждый день.

Итак, вы готовы стать блистающей женщиной, способной получать все радости жизни в любой момент, когда захотите? Вы намерены разбудить свои гормоны, дать им простор и взлететь на вершины своего счастья, красоты и удовлетворения от жизни? Тогда взлетаем.

Наши гормоны — это зеркало женского здоровья и, соответственно, нашей реальности. Давайте посмотрим в него, увидим и поймем свое отражение.

Раздел первый

Красивы гормоны = Счастливая я

Глава 1. Три принципа Обнаженных гормонов

Прежде чем сделать самый первый шаг, точнее второй (потому что вы уже купили эту книгу, а значит, сделали первый шаг к своим красивым гормонам), я хочу рассказать вам о трех принципах Обнаженных гормонов, которые золотой нитью будут проходить через каждый ваш шаг — будь то принятие витаминов или еды, выбор крема для лица или прохождение программы гормонального детокса. Потому что есть основы основ женского здоровья, которые облегчат любой ваш шаг и приведут к вашим результатам быстрее, легче и радостнее.

Принцип 1. Я — уникальная

Вы — единственная и неповторимая. Без комментариев, безусловно, раз и навсегда. Чтобы достичь такого внутреннего состояния всеохватывающей любви к себе, вам не надо медитировать, посещать бесконечные тренинги и твердить аффирмации каждую минуту. Ощущение тотальной любви к себе придет автоматически, как бонус следования советам этой книги и данному

принципу. Секрет заключается в вашей уникальности. Вам не надо сравнивать себя с другими женщинами (потому что не может быть сравнения между двумя красивейшими, но совершенно разными снежинками). Вам не надо бежать или спешить (если вы видите, что ваша подруга получает результаты программы быстрее или легче). Ваша задача расслабиться и понять, что все идет и будет идти только тем темпом и с той скоростью, которая создана специально для вас. И все те трудности, ошибки, которые встретятся на пути, созданы только для того, чтобы сделать ваш путь лучше и красивее.

Правило № 1. Ошибайтесь

И как можно чаще. В моей жизни нет слова «ошибка». Зачем я буду загружать свою жизнь словами, которые изначально настраивают на провал и самоуничтожение? Такие слова портят нашу жизнь и делают ее трудной. Безусловно, у вас будут шаги назад, они бывают и у меня. Однако я не считаю их ошибками.

Правило № 2. Создавайте свои слова

Я поменяла слово «ошибка» на слова «урок» и «успех», потому что всегда за каждый выученный урок жизнь награждает меня еще одной частичкой успеха. Также я заменила слово «трудно» на «радостно». Потому что трудно — это делать с нашими телами все, что хочет голова: истязать их в спортзале, не давать еду, сидеть на кефире или гречке. Либо вообще ничего не есть и сидеть на воде. Тело выдержит все. Но ведь женский организм нежный, как и сама женщина. И подходить к нему нужно тоже нежно — без жесткой дисциплины и зашитого рта, а значит, следуя зову сердца, а не головы.

Правило № 3. Будьте мягкими к себе

Забудьте о коверкающих жизнь стереотипах возраста, семейного положения, размера груди и длины ног. Ваше право женщины оставаться молодой вопреки общепринятым стандартам. Я часто слышу от русскоговорящих, что после 30 жизнь уже заканчивается. Я тоже так думала и в 30, и в 37 лет, когда пошла учиться. Сердце говорило: «Иди, это твой путь. Научись. Езжай в Нью-Йорк. Ты заработаешь эти деньги и покроешь эти расходы». А голова говорила: «Нет! Тебе уже почти сорок. Куда ты идешь? Ты уже старая!» Об этом мне говорила и мой гинеколог, когда я пришла к ней в 32 года. Множественные кисты, хронически низкий уровень витамина D, нерегулярные

месячные, лишний вес, предменструальный синдром и регулярные головные боли. «Оксана, ты стареешь. У тебя уже начался поликистоз яичников. Если хочешь забеременеть, беременей скорее, если ты еще сможешь» — это звучало как вердикт. Понимаете, к чему я клоню? Уже в 32 года у меня началась, по всем медицинским меркам и симптомам, пременопауза — вхождение организма в период постепенного угасания функций детородной женщины и потеря гормонов...

Поэтому сразу и навсегда отбросьте эти глупые, калечащие жизнь стереотипы «вам же уже за 30, что вы хотите, женщина?» и создайте свои правила здоровой красивой женщины. Мне интересно, если 30-летних наши врачи называют уже старородящими, как же они назовут меня, родившую в 44 года второго ребенка? Задумайтесь.



*У природы нет границ, стереотипов и правил,
кроме правил вашего собственного организма.*



И вот они перед вами — женщины, идущие по пути обнаженных гормонов, которые вынуждены отменять свою поездку на детокс на Кипре, повергающие в приятный шок своих врачей и близких, потому что забеременели после долгих лет бесплодия и бесполезного искусственного оплодотворения. Пришла ли я и эти женщины к своему результату через невероятные трудности, через сумасшедшее очищение и голодание? Нет. Мы пришли к этому через расслабление и мягкое отношение к себе и следование только одному зову — зову своего сердца.

Правило № 4. Думайте сердцем, а не головой

Записывайте все свои победы в женский дневник, и тогда придет такая долгожданная и пока незнакомая многим из вас любовь к себе. Празднование даже самой малюсенькой вашей победы должно стать радостью. Если, например, сегодня вы не съели тот пирожок, которым хотели полакомиться, это ваша огромная победа. Или сегодня вы сходили в туалет, а у вас был запор всю жизнь, это ваша огромнейшая победа. Поэтому на пути обнаженных гормонов мы не тратим энергию и силы на ошибки, трудности, разочарования в себе, страдания по поводу лишнего веса или проблем с гормонами. Мы не заикливаемся на такой ерунде. Не так сделали, ну и что, пошли дальше; упали и ушиблись, ну и что — пошли дальше. Ребенок падает,