



Мы все хотим быть вечно молодыми и красивыми, жить долго и счастливо. Секрет достижения желаемого знают Оксана Зубкова и Макпал Карибжанова – это детокс, зеленые соки и занятия йогой. В своей правоте они еще раз убедились на Конференции по женскому здоровью в Лос-Анджелесе.
Текст: Макпал Карибжанова

Молодо – зелено

Для нас было большой честью получить приглашение на конференцию по женскому здоровью, организованную известным экспертом в этой области и пропагандистом экологичного образа жизни Дэвидом Вольфом. На три дня в курортный пригород Лос-Анджелеса (Коста Меза), где проходила конференция, съехались звезды современной диетологии – авторы бестселлеров, научных трудов и потрясших мир открытий в области женского здоровья и гормонального баланса.

Уникальность информации, статистические данные и результаты исследований, о которых говорили спикеры, как и сами эти удивительные люди – все произвело на нас огромное впечатление. Размах и уровень мероприятия делал конференцию похожей на церемонию «Оскара». Столько собралось в одном месте красивых, успешных и умных людей, настоящих профессионалов своего дела, ученых, подкупающих не только своими знаниями, но и харизмой.

Расписание было плотным – лек-

ции начинались в половине девятого утра и заканчивались поздно вечером. Но усталости мы не чувствовали, несмотря на долгий перелет и много часовую разницу во времени. Заряд бодрости на весь день нам давали утренние классы йоги с Тэйлор Вэллс, учредителем популярной сети центров Prana Power Yoga и автором книги The Best Life Ever. Другие знаменитости тоже были на расстоянии вытянутой руки – с ними можно было пообщаться не только на coffee-breakе, но и за завтраком, и случайно встретившись в лифте. К приятному общению располагало и само место – отель Hilton Orange County Costa Mesa, в котором жили приглашенные спикеры конференции и мы – гости.

Каждый час для нас был открытием – столько информации от ведущих профессионалов! Например, гарвардский ученый Сара Готтфриев, уже более двадцать лет изучающая гормоны, научно подтвердила тот факт, что гормональное здоровье и долголетие женщины – не в тубике с синтетическими гормонами, а на тарелке! Девяносто пять процентов всех гор-

мональных проблем решаются за счет регулирования питания, индивидуально подобранных физических нагрузок и витаминов, а также регулярного очищения организма, то есть детокса. О гормональном здоровье женщины говорила и известная ароматологист, основатель уникальной косметической линии по уходу за кожей и зубами Надин Артемис. Приведенные ей статистические данные о том, что каждые двадцать три секунды в мире диагностируется рак груди, не оставили никого равнодушным. Причина – попадание в организм веществ, нарушающих гормональный баланс, которые содержатся, например, в химических составах пластиковых бутылок, пищевой пленки, ненатуральной косметики и в других «благах» цивилизации. Спасение – выведение из организма отравляющих шлаков и токсинов и дальнейшее осознанное отношение к своей жизни и продуктам потребления. Особенно нас впечатлил доклад доктора Даниеля Амена – основателя популярной сети клиник The Amen Clinics, автора пяти бестселлеров New York Times, специалиста

ФОТО: ЖАНАРБЕК АМАНЖУЛОВ, МАКПАЛ КАРИБЖАНОВА



Отель Hilton Orange County Costa Mesa – место проведения конференции.



Макпал Карибжанова и Оксана Зубкова с Даниелем Аменом и его супругой (вверху) и с Тэйлор Вэллс (внизу).



Тематические панно.



в изучении головного мозга. В своем докладе он наглядно продемонстрировал на многочисленных примерах сканирования женского мозга, как негативно токсины на него влияют, и провел параллели, каким образом такое влияние сказывается на нашей жизни – здоровье, эмоциях, желаниях, настроениях, отношениях с людьми и, наконец, нашем счастье. А ведь токсины меняют не одного человека, а все общество, делая его агрессивным!

На конференции мы еще раз убедились в правдивости того, что болезни и быстрое старение – не производные плохих генов или жизненных неудач, а последствия разрушительного образа жизни человека. Следовательно, здоровье, красота и долголетие зависят от нашего выбора – перекусить конфетой или яблоком, утолить жажду колой или свежевыжатым соком, увлажнить кожу кремом с труднопроизносимым составом или натуральным маслом, просидеть весь день перед телевизором или сходить в горы...

Легко стать больным и старым, но можно быть здоровым и молодым. И делать первые шаги к переменам нужно уже сейчас. ☺

ТРИ ПЕРВЫХ ШАГА, С КОТОРЫХ АВТОРЫ СТАТЬИ СОВЕТУЮТ НАЧАТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА:

1

Зеленый сок – эликсир молодости и красоты, кладь витаминов и минералов, источник хлорофилла, выводящий токсины и обновляющий кровь. Уже в течение первой недели вы заметите изменения самочувствия и состояния кожи. Прибавится жизненная энергия и улучшится настроение за счет насыщения организма витаминами и минералами, из которых особенно важны – натрий, калий и магний. А через три месяца регулярного употребления зеленого сока произойдет полное обновление красных кровяных телец.

Для приготовления зеленого сока перемолоть в блендере огурец, стебли сельдерея и ростки пшеницы. Добавить для вкуса лимон или лайм (без кожуры, но с косточками) или кислое зеленое яблоко для улучшения кислотно-щелочного баланса в организме.

2

Самомассаж щеткой для тела – простая, но весьма эффективная процедура, способная улучшить циркуляцию крови, уменьшить целлюлит, очистить кожу от мертвых клеток лучше мыла и скраба, а главное – открыть естественные пути для вывода токсинов. Ведь наша кожа – самый большой очистительный орган организма!

Массировать 3-4 минуты в день сухой щеткой с натуральной щетиной на сухое тело круговыми движениями от ступней по направлению к сердцу.

3

Йога и медитация – необратимый запуск естественных процессов оздоровления тела и души, ведущих к радикальным переменам в жизни.

Больше о детоксе и омоложении можно узнать из готовящегося к публикации дуплета книг Оксаны Зубковой и Макпал Карибжановой, а также на их страничках в Facebook.