

DR. MINDY PELZ

Menopauza

SCAPĂ DE SIMPTOME
ȘI SIMTE-TE
ÎN CONTINUARE TÂNĂRĂ



Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> de dr. Daniel D. Pompa	9
Capitolul 1: În corpul cui trăiesc?	13
Capitolul 2: Bun-venit la menopauză.....	21
Capitolul 3: Scapă de simptomele menopauzei	31
Capitolul 4: Îți pierzi hormonii, nu mințile	39
Capitolul 5: Dragă progesteron, îmi pare rău că nu te-am apreciat suficient	51
Capitolul 6: Micul-dejun – cea mai periculoasă masă a zilei?	61
Capitolul 7: Soluții ketogenice la menopauză	81
Capitolul 8: Fă cunoștință cu estrobolomul tău	101
Capitolul 9: Detox sau un stil de viață sănătos – ce e mai important?	119
Capitolul 10: Oprește sindromul femeii grăbite	143

Capitolul 11:	Cum să rămâi mereu tânără	157
Capitolul 12:	De la a supraviețui la a înflori	171
Capitolul 13:	Ești mai puternică decât crezi	179
Capitol bonus:	Un somn fără griji	185
 <i>Note</i>		213
<i>Mulțumiri</i>		217
<i>Indice</i>		221

CAPITOLUL 1



În corpul cui trăiesc?

Trebuie să fim sincere: menopauza poate fi o perioadă plină de neplăceri. Noapțile nedormite, schimbările de dispoziție, lupta cu kilogramele, problemele de memorie, bufeurile, părul fragil, uscăciunea vaginală și scăderea libidoului fac din menopauză o perioadă departe de a fi ușoară. Menopauza nu e o răceală banală care trece în câteva săptămâni. E o călătorie de un deceniu, cu schimbări majore în interiorul corpului nostru. Simptomele pot fi haotice și imprevizibile, apar și dispar fără avertisment. Nu mai avem la dispoziție hormonii care ne-au asigurat o stare de bine, claritate mintală, energie și un metabolism rapid. Ne e dor de hormonii noștri, dar realitatea este că nu se vor mai întoarce. Acest declin hormonal ne poartă într-o călătorie tumultuoasă, nebună și sălbatică, o aventură solitară pentru care ne sunt oferite prea puține soluții. Eu vreau să schimb asta!

Ce le împiedică pe femei să vorbească mai mult despre parcursul menopauzei? Cum putem facilita

accesul femeilor la resurse adecvate care să le ajute să gestioneze menopauza printr-un stil de viață? De ce nu există mai multă susținere între femei în acest proces? Menopauza e un sport extrem. Avem nevoie de un manual de instrucțiuni care să ne pregătească pentru această aventură. Trebuie să ne unim forțele și să ne oferim sprijin reciproc.

Călătoria prin menopauză din ultimii zece ani m-a făcut să-mi dau seama că nu sunt singură. Multe femei se confruntă cu provocări similare, uneori chiar mai mari. Sănătatea femeilor devine mai fragilă în această etapă a vieții. Este frustrant să vezi cum viața ta se dezechilibrează odată cu scăderea nivelului de hormoni. Am primit foarte multe mesaje de la voi, iar poveștile voastre m-au emoționat atât de profund, încât m-am simțit inspirată să scriu această carte.

Vârsta de 40 de ani a marcat începutul unei spirale descendente pentru sănătatea mea. Când am împlinit 40 de ani, mă simțeam mai energică decât oricând. Eram destul de convinsă că îmbătrânirea va fi floare la ureche. La 42 de ani, o serie de simptome neplăcute, precum bufeurile, insomnia, pierderile de memorie, stările de spirit fluctuante și creșterea inexplicabilă în greutate, au marcat o deteriorare a stării mele de sănătate. Simțeam că trăiesc în corpul altcuiva, ca și cum un extraterestru ar fi pus stăpânire pe corpul meu. Nu mă mai simțeam stăpână pe propria sănătate. Cel mai rău lucru din această perioadă a fost că strategiile mele de odinioară pentru a-mi recăpăta starea de bine nu mai dădeau roade.

Unul dintre cele mai spinoase aspecte ale menopauzei constă în faptul că simptomele sunt complexe și imprevizibile. De cele mai multe ori, nu avem nicio idee când vor apărea și cât vor dura și e destul de greu să identificăm factorul declanșator. Ne-a luat ani întregi să ne familiarizăm cu simptomele sindromului premenstrual (SPM). Și a fost ușor în comparație cu tranziția la menopauză. Sindromul premenstrual (SPM) este declanșat de o schimbare hormonală temporară care survine cu puțin timp înainte de menstruație. În acest caz s-au descoperit metode de a ameliora simptomele (cum ar fi consumul nesăbuit de ciocolată). Însă, în cazul schimbărilor hormonale de la menopauză, lucrurile stau puțin altfel pentru că nu sunt la fel de previzibile. Simptomele pot apărea oricând și oriunde, fără nicio avertizare.

Acest carusel hormonal vine însoțit de o mulțime de emoții. Relațiile pot avea de suferit din cauza dispozițiilor noastre schimbătoare. Crizele de furie și neliniștea devin tot mai mult o realitate curentă. Unele dintre noi ajung să ridice tonul mai des la copii și parteneri. Chiar și cele mai banale situații ne pot provoca. E cu atât mai dificil cu cât nu știm de unde vin aceste stări de iritare, astfel că, în cele mai multe dintre cazuri, ne trezim incapabile să le gestionăm.

Multe dintre femeile pe care le-am ghidat pe parcursul menopauzei mi-au mărturisit că și-au pierdut complet bucuria de a trăi. E frustrant să constăți că bucuriile mărunte pe care le aveai în tinerețe nu îți mai oferă aceeași stare de bine. Multe femei observă că în această perioadă se confruntă cu

o deteriorare a memoriei. Prea multe dintre ele se chinuie să-și găsească cuvintele sau să-și amintească nume în timpul unei conversații. Un somn odihnitor pare a fi o amintire îndepărtată pentru numeroase femei aflate la menopauză. Orice mișcare sau zgomot e suficient pentru a ne trezi. Odată trezite, petrecem ore întregi întorcându-ne de pe o parte pe alta, în încercarea de a adormi la loc. Bufeurile nocturne ne fac să ne trezim constant, fiind nevoite să ne schimbăm hainele și cearșafurile ude de transpirație. Un somn odihnitor pare o utopie pentru multe dintre noi în această etapă a vieții.

Mai e și creșterea în greutate. Putem vorbi puțin despre creșterea în greutate? Nu e corect. Ai remarcat că, deși mănânci aceleași porții (sau chiar mai mici) și faci mai multă activitate fizică, greutatea ta corporală continuă să crească? Menopauza te ia prin surprindere. Multe dintre noi ne simțim prea tinere ca să trecem prin acest proces. Menopauza a fost ceva ce i s-a întâmplat mamei tale când a îmbătrânit. Tu nu ai ajuns acolo. Nu se poate să te afli deja în acea fază a vieții.

Chiar dacă simptomele te pot copleși momentan, te îndemn să te ridici deasupra lor și să descoperi o perspectivă nouă. Există o alternativă la suferința în timpul menopauzei. Chiar există. Simptomele pe care le ai sunt strigate de ajutor din partea corpului tău minunat. Nu e nevoie să te chinui, ești mult mai puternică decât crezi. Alege să privești menopauza ca pe o oportunitate formidabilă de a te conecta cu tine însăși și de a descoperi nevoile corpului tău.

Fiecare dintre noi are nevoi diferite. Împreună vom construi un stil de viață personalizat, adaptat mesajelor pe care ți le trimite corpul tău. Privește simptomele ca pe niște daruri. Știu că e greu să le percepi așa atunci când apar, însă dacă organismul tău ar avea un limbaj, ar comunica cu tine prin simptome. Încearcă să nu demonizezi acest proces. Conectează-te cu tine și ascultă-ți corpul. Aceste simptome nu sunt deloc întâmplătoare.

Știi cât de greu poate fi să trăiești într-un corp pe care nu-l mai recunoști. Știu că aceste simptome îți pot răpi bucuria de a trăi. Ai făcut o mulțime de eforturi să-ți ameliorezi starea, dar nimic nu pare să funcționeze. Ai explorat o multitudine de soluții, de la plante medicinale și suplimente la medicamente, terapii și diete, dar nimic nu te-a făcut să te simți ca înainte. Lipsa de soluții clare te face să te simți frustrată. Sunt aici pentru a-ți da o mână de ajutor. Consideră această carte ca pe un ghid practic care te va ajuta să navighezi cu ușurință prin perioada menopauzei. Poți transforma această experiență într-o oportunitate de introspecție profundă. În loc să cauți soluții externe pentru a combate simptomele menopauzei, vreau să te ghidez să trăiești în armonie cu schimbările ce au loc în interiorul tău – un stil de viață care să prețuiască înțelepciunea corpului tău. În consecință, experiența ta exterioară se va schimba. Vreau să te învăț limbajul pe care îl vorbește corpul tău și să-ți ofer instrumentele necesare pentru a lucra împreună cu corpul tău, nu împotriva lui.

O să vezi că sunt pasionată de știință. Simplul fapt că un lucru funcționează nu mă mulțumește. Vreau să știu și de ce funcționează. Practica mea se axează pe instrumente de vindecare eficiente, care au la bază cercetări științifice. Una dintre cele mai surprinzătoare informații pe care le-am descoperit în timpul propriei mele experiențe de la menopauză a fost faptul că o serie de afecțiuni precum cancerul de sân, cancerul ovarian, bolile de inimă, diabetul, demența și boala Alzheimer sunt mai frecvente la femeile aflate în perioada postmenopauză. Am vrut să știu de ce se întâmplă acest lucru. Ce anume predispune femeile la atât de multe riscuri? Am observat că hormonii noștri seamănă cu o simfonie, în care fiecare instrument joacă un rol esențial în crearea unei piese armonice. Dacă un singur instrument se dereglează, toată piesa va avea de suferit. Așadar, un mic dezechilibru hormonal poate predispune organismul la boală. Menținerea echilibrului hormonal în timpul menopauzei nu este doar o chestiune de protecție a stării noastre mintale, ci este o necesitate vitală pentru a ne salva viețile.

Misiunea mea constă în a educa femeile cu privire la importanța acestui lucru. Prin corectarea deficiențelor hormonale putem preveni boli grave precum cancerul, bolile cardiovasculare, demența, Alzheimerul și chiar osteoporoza.

Mă simt privilegiată să te însoțesc în această călătorie. Sunt convinsă că nimic nu e întâmplător. Cred cu tărie că provocările pe care le-am depășit în timpul menopauzei mi-au fost date pentru a ajuta mii de femei să navigheze

cu succes prin această etapă. Abordând această lectură cu o minte deschisă, vei descoperi o serie de instrumente inovatoare pentru stilul de viață. Unele dintre ele pot să contrazică anumite lucruri pe care le-ai învățat în trecut. Știința ne duce pe căi nebănuite. Contextul actual al vieții noastre, semnificativ diferit de cel din deceniile trecute, ne impune o abordare modernă și adaptată a menopauzei.

Am vești bune pentru tine. Oriunde te-ai afla în experiența menopauzei, poți să ajungi cu ușurință la ameliorarea simptomelor. Nu e nevoie de o pastilă magică. Chiar și niște mici ajustări la rutina zilnică pot avea un impact semnificativ asupra declinului hormonal din timpul menopauzei. Sunt nerăbdătoare să-ți pun la dispoziție resursele care m-au ajutat pe mine și pe nenumărate dintre pacientele mele să navigheze cu ușurință prin această etapă. Nu cred în pastile-minune. Cred în puterea corpului uman. Anatomia corpului feminin nu încetează să mă uimească. Avem capacitatea de a purta o altă ființă umană în interiorul nostru. Nu e fantastic lucrul ăsta? Însă această anatomie suferă schimbări radicale în timpul menopauzei. Nu e nevoie de o plantă magică sau de antidepresive ca să te tratezi în această perioadă de tranziție. Ai nevoie de o schimbare a stilului de viață pentru a face față schimbărilor care se petrec în interiorul tău.

Cunoașterea înseamnă putere. Cu cât înțelegi mai bine prin ce trece corpul tău, cu atât te vei simți mai stăpână pe situație. Înțelegerea hormonilor este complexă.

Această carte este concepută pentru a face înțelegerea lor mai accesibilă, astfel încât să poți lucra cu ei, nu împotriva lor. Poți pune stop simptomelor. Poți transforma menopauza într-o experiență de succes. Ești mai puternică decât crezi că ești, iar eu sunt nerăbdătoare să îți redau această putere.

CAPITOLUL 2



Bun-venit la menopauză

Poate că sunt ultima persoană la care te-ai aștepta să scrie o carte despre menopauză. De fapt, cea mai mare parte a vieții mele am fost norocoasă să nu am prea multe probleme cu hormonii. Menstruația a fost o experiență ușoară, cu puține simptome deranjante. Niciodată nu am avut probleme legate de fertilitate. Când am împlinit 30 de ani și am decis împreună cu soțul meu că vrem să avem un copil, am rămas însărcinată imediat. Echilibrul hormonal nu a fost o prioritate pentru mine până când am împlinit 40 de ani. Hormonii m-au aruncat pe un drum neașteptat. A fost o aventură plină de provocări și mi-a luat un deceniu să găsesc o cale de ieșire.

Singurătatea resimțită în acest proces m-a inspirat să scriu această carte. Simptomele erau severe și mi-au afectat semnificativ viața. Opțiunile la care am avut acces se limitau la suportarea disconfortului sau respectarea unui

tratament prescris. Nu am fost mulțumită cu niciuna dintre aceste opțiuni.

De când am vorbit despre călătoria mea prin menopauză pe rețelele de socializare, am fost copleșită de mesajele multora dintre voi care ați rezonat cu povestea mea. Menopauza a năvălit peste voi ca o furtună. Și pentru voi a fost o experiență neașteptată care v-a luat prin surprindere. Călătoria mea a început la vârsta de 40 de ani. Tranziția bruscă la menopauză m-a transformat peste noapte dintr-o ființă veselă și energică într-o persoană copleșită de emoții și bufeuri. Simțeam că altcineva mi-a invadat creierul și a preluat controlul asupra gândurilor, somnului și dispoziției mele. A fost o perioadă de turbulențe în viața și în relațiile mele, care mi-a sabotat stima de sine. Menopauza a fost catalizatorul unei căutări de un deceniu, care m-a ajutat să descopăr soluții pentru propriul meu haos hormonal, dar și pentru a ghida mii de femei prin experiențele lor tumultuoase de la menopauză.

Când am împlinit 40 de ani, mi-am pus în minte un lucru: să ajung în cea mai bună formă fizică de până atunci. Asta însemna să pot purta din nou blugii skinny preferați sau să ating un anumit obiectiv pe cântar. Înainte, percepția mea asupra sănătății era limitată la o dietă echilibrată și exerciții fizice intense. Aspectul exterior era indicatorul sănătății. Dacă eram mulțumită cu aspectul meu fizic, atunci presupuneam că totul era bine și în interior.

Aniversarea de 40 de ani a venit și a trecut fulgerător. Într-adevăr, auzisem și eu despre frustrarea altor femei

de 40 de ani cu privire la dificultatea de a slăbi. Dar nu era cazul meu. Mă simțeam invincibilă, iar viața mea era înfloritoare. Familia mea era formată din doi copii minunați, de 10 și 8 ani, un soț iubitor și dedicat, o afacere de wellness prosperă și o rețea de prieteni extraordinari.

La doar câteva luni după ce am împlinit 40 de ani, m-am trezit copleșită de o depresie profundă. Plângeam fără motiv, incapabilă să mai găsesc bucurie în nimic. La început, episoadele depresive erau scurte și rare, dar pe măsură ce am trecut de vârsta de 40 de ani, frecvența lor a crescut. Fiind o fire optimistă, am ignorat pentru o vreme semnalele de alarmă și am refuzat să accept că mă confrunt cu o depresie reală. Am apelat la toate tehnicile mintale pe care le cunoșteam pentru a alunga depresia, dar nimic nu dădea roade. Nu avea niciun sens pentru că nu exista niciun factor declanșator, niciun eveniment traumatic, nimic în viața mea spre care să pot arăta cu degetul și să spun: „Asta e. De asta mă simt atât de tristă.“

Experiența mea cu depresia m-a învățat că viața este plină de momente care ne pot pune la pământ. Uneori, planurile noastre nu urmează cursul dorit, iar asta ne poate face să ne simțim deprimați. Deși mai trecusem prin depresie până la 40 de ani, această nouă formă era cu totul altceva. Simțeam o contradicție profundă și ilogică în mine. Cu toate că viața mea era visul american întruchipat, simțeam nevoia să mă desprind de ea. Îi compătimesc pe cei care au mai trecut prin această formă de depresie. Este o luptă grea. Simțeam că sunt captivă în propria mea minte, incapabilă să mă eliberez.

În acea etapă a carierei mele, aveam multe cunoștințe despre sănătatea fizică și prea puține despre cea psihică. Am explorat opțiuni precum o alimentație sănătoasă, exerciții fizice regulate, chiropractică, acupunctură și tehnici de mindfulness precum meditația și yoga. Am căutat inspirație în cărți și discursuri motivaționale, apelând și la înțelepciunea prietenilor care mai trecuseră prin depresie. Toate aceste resurse mi-au oferit un sprijin, însă nu a fost decât o soluție temporară.

Depresia a evoluat treptat în atacuri de panică, iar anxietatea a devenit o prezență constantă în viața mea. Mă trezeam brusc în toiul nopții, cuprinsă de o frică paralizantă. În multe nopți făceam ceea ce numesc „scanarea grijilor“. Somnul meu era întrerupt brusc la ora 2 noaptea, iar când deschideam ochii, eram cuprinsă de panică, frică și anxietate. Mănată de o nevoie de a înțelege această panică, mintea mea pornea o scanare frenetică a evenimentelor din trecutul vieții mele în care ceva nu a mers cum trebuie. Următoarele două ore le petreceam zvârcolindu-mă în pat, ruminând asupra unor probleme care de multe ori nici măcar nu existau. Părea o nebunie, dar nu reușeam s-o opresc.

Apoi au început bufeurile nocturne. Erau atât de intense, încât trebuia să mă schimb de mai multe ori într-o singură noapte. Cearșafurile mele erau atât de ude, încât trebuia să-l trezesc din somn și pe soțul meu ca să le pot schimba. Am început să dorm într-un sac de dormit în patul nostru ca să nu-l mai trezesc. Anxietatea și bufeurile îmi transformau somnul într-un coșmar. Ar

fi fost firesc să etichetez totul ca fiind debutul clasic al menopauzei, dar aveam doar 43 de ani și un ciclu menstrual regulat. Vârsta medie de instalare a menopauzei este de 55 de ani.

Această perioadă a fost un calvar. După 40 de ani, sănătatea mea era departe de tot ce îmi imaginasem. Simțeam clar că ceva nu era în regulă cu hormonii mei, dar nu reușeam să identific sursa problemelor. Ce element esențial din stilul meu de viață îmi lipsea? Și cel mai important, cum aș fi putut scăpa din această strânsoare?

Niciodată nu m-am temut să cer ajutor în momentele dificile. Aveam norocul de a fi înconjurată de o comunitate de femei înțelepte. Mai întâi, i-am cerut ajutorul surorii mele mai mari. Sora mea mi-a mărturisit că și ea a traversat o perioadă similară cu depresie și anxietate la vârsta mea, găsind alinare în antidepresive. Sugestia ei? Poate că venise momentul să iau și eu în considerare această opțiune. Ideea era tentantă: o pastilă magică ce ar putea face ca acest coșmar să dispară. Nu mai luasem medicamente de ani întregi, iar ca practicantă a medicinei holistice, eram conștientă că medicamentele sunt doar un pansament superficial și nu ajung la rădăcina problemei. Eram la curent și cu studiile care demonstrau efectele negative pe termen lung ale utilizării cronice a antidepresivelor. Unul dintre cele mai mari dezavantaje ale acestor medicamente este dependența psihică pe care o creează, făcând renunțarea la ele o sarcină dificilă. Nu eram dispusă să-mi modific sistemul neurochimic atât de drastic. Nu voiam să fiu dependentă de un medicament pentru a mă simți bine pe termen lung. Cu

siguranță trebuia să existe o altă cale. Trebuia să existe o explicație pentru stările mele.

Am apelat la grupul de prietene, multe dintre ele fiind cu 5–10 ani mai în vârstă decât mine, pentru a primi sfaturi. Răspunsul lor m-a dezamăgit: „Curaj! Ești în premenopauză. Pregătește-te pentru o perioadă dificilă.“ La 43 de ani? Tot nu avea sens. Îmi amintesc cum mama s-a lăudat ani întregi cu ușurința cu care a traversat menopauza. Trecuse prin această etapă la puțin timp după ce împlinise 50 de ani, fără a fi afectată de bufeuri sau depresie. Îmi era clar că ceva era în neregulă cu mine.

Într-o seară, la târgul de științe de la școala copilului meu, m-am trezit stând lângă una dintre mame, care era medic obstetrician-ginecolog și o personalitate respectată în comunitatea noastră. Disperată după o soluție, am intrat în vorbă cu ea și i-am descris în detaliu situația mea. Răspunsul ei a provocat o schimbare radicală în modul meu de a gândi despre sănătate.

Mi-a spus: „Mindy, aș vrea să-ți pot oferi un răspuns clar. Din păcate, cabinetul meu este plin de femei de vârsta ta care se confruntă cu aceleași simptome hormonale, și sinceră să fiu, nu știu cum să le ajut. Manualele de medicină m-au dezamăgit.“ Nu acesta era răspunsul pe care îl așteptam. Vorbele ei – „cabinetul meu este plin de femei de vârsta ta care se confruntă cu aceleași simptome hormonale“ și „manualele de medicină m-au dezamăgit“ – mi-au răsunat în urechi mult după conversația cu ea. Dacă afecta atât de multe femei, trebuia să existe și un factor extern care contribuia la acest puzzle hormonal.

Noaptea aceea mi-a schimbat viața. A fost impulsul care m-a condus spre descoperirea instrumentelor ce mi-au permis să îmi ameliores simptomele menopauzei, dar și să ajut mii de alte femei să facă același lucru. Ani de cercetare asiduă și perseverență au stat la baza dezvoltării și aplicării acestor instrumente. Cu ajutorul lor mi-am redobândit viața și sunt convinsă că vor avea același efect și pentru tine.

Discuția din acea seară a declanșat în mine o dorință arzătoare de a înțelege cauzele problemei care afectează atâtea femei și de a găsi soluții pentru a-mi depăși propria criză de sănătate. Așa am ajuns la tot felul de cercetări surprinzătoare, care dovedesc că astăzi avem o epidemie de depresie, anxietate, dezechilibre hormonale, rezistență la pierderea în greutate și probleme tiroidiene în rândul femeilor. Într-adevăr, manualele medicale ne-au dezamăgit.

Am petrecut ultimii zece ani aprofundând cunoștințe despre modul în care lumea toxică actuală afectează negativ viața femeilor. Mai mult, am fost profund preocupată de toate cercetările care dezvăluie puterea extraordinară a corpului nostru de a se detoxifica prin instrumente ca postul și dieta ketogenică. La 50 de ani, pot declara că sunt o versiune mai fericită, mai sănătoasă și mai energică a mea decât cea de la 40 de ani. Instrumentele pe care vi le prezint în această carte mi-au redat bucuria și sănătatea psihică. Am un somn profund și odihnitor. Bufeurile nocturne sunt o raritate. Depresia nu mai are nicio influență asupra mea. Când mă mai lovește din

senin anxietatea, sunt pregătită și am tehnicile necesare pentru a o depăși rapid. Mă simt puternică și stăpână pe mine. Mă simt din nou eu însămi.

Călătoria prin menopauză a aprins în mine o dorință arzătoare de a învăța femeile cum să trăiască această perioadă a vieții lor într-un mod diferit. Nu trebuie să suferim. Nu trebuie să ne lăsăm pradă bolii. Putem folosi experiența menopauzei ca pe o oportunitate de a ne redobândi sănătatea și a descoperi un nou nivel de vitalitate pentru anii ce urmează. Sunt martora transformării uimitoare pe care o aduc protocoalele mele în viața femeilor. Pasiunea mea pentru a le ajuta să-și revigoreze sănătatea la menopauză m-a determinat să-mi restructurez clinica în jurul acestui concept revoluționar. Am creat programe online, precum Women's Metabolic Reset și cele din cadrul Reset Academy, care reunesc femeile într-o comunitate care le asigură o rețea de sprijin și le învață numeroase tehnici pe care le pot folosi pentru a combate simptomele. În cele din urmă, am gândit un plan de detoxifiere care vizează în mod special eliminarea toxinelor ce afectează echilibrul hormonal feminin.

Să nu-ți pierzi niciodată încrederea în tine! Te-ai născut cu un corp incredibil, care are o capacitate extraordinară de autovindecare. Trebuie doar să înveți cum să activezi acest proces de vindecare. Mă simt privilegiată să fiu alături de tine în această călătorie. Meriți să trăiești o viață plină de bucurie.

Această carte este o sinteză a descoperirilor mele și a drumului pe care l-am parcurs pentru a-mi recăpăta nu

doar propria sănătate, ci și pe cea a femeilor din cabinetul meu și din comunitatea virtuală. Îți ofer această carte ca un dar, sperând că vei găsi aici soluțiile pe care le cauți.

SCAPĂ DE SIMPTOMELE MENOPAUZEI ȘI FII DIN NOU TU ÎNSĂȚI!

Ești în perioada în care te lupți cu simptomele menopauzei? Au apărut din senin bufeurile, nopțile nedormite, stările de irascibilitate, anxietatea inexplicabilă și îți e greu să-ți amintești unele cuvinte? Cât de bine ar fi să te trezești din nou odihnită, să ai o minte limpede și calmă și să poți slăbi ușor, cu efecte de durată. Vestea bună este că există căi de a obține toate acestea și chiar mai mult.

Dr. Mindy Pelz, expertă în nutriție și medicină funcțională, a ajutat nenumărate femei, la fel ca tine, să-și recapete sănătatea și starea de bine în anii tulburi ai menopauzei. E momentul să descoperi și tu cum să-ți redobândești vitalitatea și pofta de viață.

Din acest volum vei afla:

- Ce se întâmplă în corp odată cu fluctuațiile hormonale și care sunt strategiile eficiente la care poți apela.
- Care sunt cele mai bune metode ca să eviți ceața mintală.
- Cum să pui capăt simptomelor fără să folosești medicamente.
- Cum să-ți deblochezi metabolismul ca să slăbești.
- Cum să te simți în continuare tânără.

Nu trebuie să treci prin ani întregi de suferință. Alătură-te programului transformator conceput de dr. Mindy Pelz ca să te bucuri în continuare de o viață energică și înfloritoare. Nu-ți pierde speranța!



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1993-4



9 786064 419934