

Menopavzna ponastavitev

*Vodnik
za žensko,
ki se želi znebiti
simptomov in se
znova počutiti
mladostno*

Pohvale za knjigo **Menopavzna ponastavitev**

Dr. Mindy Pelz, priljubljena strokovnjakinja za holistične metode zdravljenja in najnovejša dognanja funkcionalne medicine, nas vodi čez nemalokrat burne menopavzne vode do nekaterih najlepših plovb v našem življenju.

– **Marianne Williamson**, avtorica uspešnic
s seznama najbolje prodajanih knjig v časopisu *The New York Times*

Ko govorimo o uravnavanju hormonov, je naš cilj poskrbeti za zdravo fiziologijo, da bi živeli dolgo, ljubeče in aktivno življenje. Mindyjnina knjiga *Menopavzna ponastavitev* ponuja ravno prava pomagala, da to dosežete. Poučila vas bo, kako se prehranjevati po ketodiet, kako se postiti in s hrano uravnovesiti hormone za lažji prehod v menopavzo. Ta knjiga in njeni programi so izjemni, zato predstavlja obvezno branje za vsako žensko, ki je v perimenopavzi, menopavzi ali pomenopavzi.

– **Anna Cabeca**, doktorica osteopatske medicine,
porodničarka in ginekologinja, avtorica uspešnic *The Hormone Fix* in *Keto-Green*

Kot zdravnica in raziskovalka lahko rečem, da ta knjiga ponuja prodorne, a hkrati razumljive uvide v razumevanje osnovne menopavzne simptomatike. Kot ženska, ki si sama začenja utirati pot skozi ta leta preobrazbe, opažam, da je knjiga *Menopavzna ponastavitev* povsem v skladu s tem, kar sem se naučila iz lastnih izkušenj in od tisočih žensk v letih svoje zdravniške prakse. Dr. Pelz nam ponuja novo in upapolno izkušnjo, ki temelji na pričakovanjih in rezultatih tisočih žensk po vsem svetu. Je ena redkih strokovnih kolegic, kar sem jih spoznala, ki se v celoti posveča OBVLADOVANJU hormonov, ne pa njihovi medikalizaciji, v obdobju, ko ženska prehaja iz vloge skrbnice za druge v vlogo osebe, ki se posveča skrbi zase. Opominja nas, da trpljenje NI nekaj normalnega in da so menopavzni simptomi zgolj klic našega telesa na pomoč. Hvala vam, dr. Pelz, da ste opolnomočena glasnica in vodnica, ki pomaga milijonom žensk, ki so že prestopile prag menopavze, in izraža dobrodošlico tistim, ki šele stojijo pred njim. Ta knjiga bo obvezno čtivo za vse ženske v mojem življenju.

– **dr. Nasha Winters**, avtorica knjige *The Metabolic Approach to Cancer*

Ženske, bodimo realne. Ob usihanju hormonov se lahko počutimo, kot da smo pristale na čustvenem vlakcu smrti. Dr. Mindy nam v svoji knjigi postreže z nekaj odličnimi napotki, ki bi jih morale upoštevati ženske v perimenopavzi ali menopavzi!

– **dr. Carrie Jones**, vodja zdravstvenega izobraževanja pri Rupa Health

Dr. Mindy Pelz je pionirka na področju ženskega zdravja. Njena zgodba »od muk do smisla« je navdihnila mnoge ženske po vsem svetu, vključno z mano. Informacije v tej knjigi so drugačne od vsega, kar ste doslej prebrale, in spremenile bodo vaše življenje. Pri dr. Mindy mi je najbolj všeč njena predanost raziskovanju temeljnih dejavnikov zdravja. Kot je razvidno na straneh te knjige, dr. Mindy premore redko energijo in edinstven dar, da razčleni in predstavi to, kar je kompleksno, na preprost in razumljiv način. Počaščen sem, da lahko tesno sodelujem z dr. Mindy in od blizu spremljam, kakšen vpliv ima po svetu.

– **Ben Azadi**, izvajalec funkcionalne prehranske diagnostike (FDNP), ustanovitelj Keto Kampa

Še nikoli prej nisem srečala ženske, ki bi bila tako predana opolnomočenju in pomoči ljudem po svetu. V tej knjigi se jasno zrcali njena strast do zdravja in širjenja uporabnih informacij vsem, ki jih potrebujejo. Je mentorica in prijateljica, je sila, ki bo pomagala spremeniti paradigmo zdravja.

– **dr. Sonya Jensen**, naturopatska zdravnica, ustanoviteljica Divine Elements – Naturopathic Family Wellness in sovoditeljica podkasta *The Women N Wellness*

Menopavzna ponastavitev je izjemno pomembna knjiga, ki bi jo morala prebrati vsaka ženska. Dr. Mindy Pelz nam ponuja dragocen vodnik za odpravljanje simptomov menopavze, s katerim se boste lahko znova počutile kot ženske, kakršne ste bile prej. Vrača vam moč, saj jo zdaj potrebujete bolj kot kdajkoli prej.

– **dr. Caitlin Czezowski**, doktorica kiropraktike, certificirana izvajalka funkcionalne medicine, ustanoviteljica The Dental Detox in sovoditeljica podkasta *The Women N Wellness*

MENOPAVZNA PONASTAVITEV

Vodnik za žensko, ki se želi znebiti simptomov in se znova počutiti mladostno

© 2026 Založba Chiara

Naslov izvirnika: THE MENOPAUSE RESET

Copyright © 2020 and 2023 Dr. Mindy Pelz

Originally published in 2023 by Hay House LLC

Izdala in založila: **Založba Chiara**

Za založbo: **Simona Hana Boc**

www.zalozba-chiara.si

Prevod: **Helena Marko**

Strokovni pregled: **Maruša Strgulc, dr. med.**

Uredila: **Ana Von Pauer**

Jezikovni pregled: **Klemen Jelinčič**

Oblikovanje in prelom: **PhotoZ**

Fotografija avtorice: **Brittany Rojo**

Tiskarna: **Prima IP**

Naklada: **600**

1. natis

Ljubljana, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

618.173(035)

613.99(035)

PELZ, Mindy

Menopavzna ponastavitev : vodnik za žensko, ki se želi znebiti

simptomov in se znova počutiti mladostno / Mindy Pelz ;

[prevod Helena Marko ; spremna beseda Maruša Strgulc ;

fotografija avtorice Brittany Rojo]. - 1. natis. - Ljubljana : Chiara, 2026

Prevod dela: The menopause reset

ISBN 978-961-7205-68-8

COBISS.SI-ID 264598275

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati z mehanskim, fotografskim ali elektronskim postopkom ali v drugi obliki avdio-vizualnega zapisa. Brez predhodnega pisnega privoljenja založbe besedila prav tako ni dovoljeno shranjevati v sistemu za pridobivanje podatkov, ga posredovati ali kako drugače kopirati za javno ali zasebno uporabo, razen za namene pravične rabe, denimo v kratkih citatih v člankih in recenzijah.

Avtorica te knjige ne daje zdravniških nasvetov niti ne predpisuje uporabe katerekoli tehnike kot oblike zdravljenja telesnih, čustvenih ali zdravstvenih težav brez posveta z zdravnikom, bodisi neposredno bodisi posredno. Namen avtorice je zgolj ponuditi informacije splošne narave, ki vam bodo pomagale pri iskanju čustvenega, fizičnega in duhovnega blagostanja. V primeru, da katerekoli informacije v tej knjigi uporabite zase, avtorica in založba ne prevzemata nobene odgovornosti za vaša dejanja.

Posvečeno trem osebam, ki mi pomenijo
največ na tem svetu: mojemu možu Sequoi
in mojima otrokoma, Bodhi in Paxtonu.

Hvala, da vedno v prvi vrsti navijate zame,
predvsem pa, da ste me bodrili in ljubili
v letih moje menopavzne norosti.

Vsebina

Predgovor	9
1. POGLAVJE	
V čigavem telesu pa živim?	13
2. POGLAVJE	
Dobrodošla v menopavzi!	19
3. POGLAVJE	
Ponastavi svoje menopavzne simptome	25
4. POGLAVJE	
Ne meša se tebi, ampak tvojim hormonom	31
5. POGLAVJE	
Dragi progesteron, kaj si me zapustil?	41
6. POGLAVJE	
Je zajtrk najbolj poguben obrok dneva?	49
7. POGLAVJE	
Ketogene rešitve za menopavzo	65
8. POGLAVJE	
Spoznaj svoj estrobolom	81

9. POGLAVJE

Je razstrupljanje pomembnejše od načina življenja? ... 95

10. POGLAVJE

Ne bodi več ženska, ki vedno hiti 113

11. POGLAVJE

Mladostna za vedno 123

12. POGLAVJE

Iz životarjenja v razcvet 133

13. POGLAVJE

Spanje brez muke 139

14. POGLAVJE

Močnejša si, kot so te učili 163

Končne opombe 167

Zahvale 171

Spremna beseda 175

O avtorici 177

Predgovor

Če se ne počutiš dobro, ne moreš shujšati in si govoriš, da si »že itak vse poskusila«, naj ti dam upanje. Nisi sama in verjela ali ne, obstaja nekaj, česar še nisi poskusila, da bi ugotovila, od kod izvirajo tvoji simptomi.

Rad rečem, da si človek opomore, če popravi svoje celice. To velja za moje življenje in pomagalo je že milijonom drugih. Zakaj se še vedno ne počutiš dobro, zakaj se ti zdi, da vse težje izgubiš kak kilogram, zakaj je tako težko vztrajati pri dieti? Drži, to je hormonski problem. Toda v resnici so vzrok za ta problem tvoje celice. Na tisoče zdravnikom z vseh koncev sveta sem že razložil ta preprosti koncept in čedalje več se nas strinja s to trditvijo. Sliši se tako preprosto, vendar premalo ljudi sprašuje, še manj pa jih skuša razumeti, kaj ta koncept dejansko pomeni in kako ga uporabiti v praksi.

Knjiga *Menopavzna ponastavitev* na jasen in preprost način razloži, kako sanirati celice in izboljšati kakovost svojega življenja. Imam to srečo, da že vrsto let poučujem koncept, ki sem ga poimenoval *Pompov protokol*. Gre za multiterapevtski pristop k popravljanju celic in, posledično, odpravljanju težav s hormoni. Prekinitveni post, torej izmenjavanje hranjenja in postenja, prehajanje med različnimi vrstami prehrane in celično razstrupljanje so del te celične rešitve, o kateri boš kmalu izvedela več.

Dr. Mindy Pelz je to življenje spreminjajoče sporočilo približala številnim ljudem, ki jih sam nikoli ne bi dosegel, in za to sem ji neizmerno hvaležen. Trpela je za tipičnimi simptomi perimenopavze in nato še menopavze, s katerimi se danes spopada veliko žensk. Prav zato ve, o čem govori. Stvari pojasni s svojega zornega kota in to, kar učim sam, ponese na višjo raven razumevanja.

»Od muk do smisla« je že vrsto let moja mantra, saj vse, kar poučujem, izhaja iz mojega lastnega boja z nepojasnjeno boleznijo. Nisem bil ženska v boju z menopavzo, trpel pa sem za različnimi simptomi, od tipičnih do bizarnih. Začelo se je kot večina kroničnih bolezni: z utrujenostjo, tesnobo in meglo v glavi. Sledile so nespečnost, preobčutljivost na vse vrste hrane in kemikalij ter nezmožnost obvladovanja običajnega stresa. Niti glasnega hrupa in joka otrok nisem več zmogel prenesti. Moja ščitnica ni delovala pravilno in redčili so se mi lasje. Mučilo me je kronično zaprtje. Postal sem »zašpehani suhec« in moja energija je šla rakom žvižgat. Moja nadledvična žleza je bila fuč. Že odločanje, katero srajco bom zjutraj oblekel, je bilo prevelik stres zame. Ne šalim se: ob tem me je popadla tesnoba in čutil sem, kot da izgubljam tla pod nogami. Toda rezultati krvnih preiskav so še naprej kazali, da je »vse v mejah normale«. Kot večina ljudi s tovrstnimi simptomi sem tudi sam poskusil z različnimi zdravljenji za ščitnico, nadledvično žlezo in druge hormone, a nič od tega ni imelo učinka na resnični vzrok mojih težav. Kako smo lahko jaz, dr. Mindy in zdaj že milijoni drugih znova zaživel po starem? Odkrili smo pravi vzrok naših težav in sanirali naše celice z uporabo prej omenjenih strategij.

Bilo bi neodgovorno, če ne bi povedal, da je med tisočimi zdravniki in zdravstvenimi delavci, ki sem jih v življenju poučeval, dr. Mindy razred zase. Take ljudi imenujem *triodstotniki*. To so tisti trije odstotki ljudi, ki dejansko spreminjajo svet. Ne iščejo izgovorov, marveč orjejo ledino tudi v najtežjih razmerah. Živijo, da bi vodili. Inovativni so. Nikoli ne jenjajo razmišljati o načinih, kako bi več ljudem približali to, kar spreminja življenje. In najpomembnejše, žene jih nekaj, kar presega njih same, in zdi se, da oni to preprosto vedo. Lahko bi rekel, da se odzovejo na Božji načrt, na to, kar jim je usojeno.

Dr. Mindy je v knjigi *Menopavzna ponastavitev* storila natanko to. Če boš te informacije uporabila v praksi, se bo tvoje življenje spremenilo. To je tisto, kar počno *triodstotniki*. Slišijo resnico, ne iščejo izgovorov in vržejo se na delo z vso vnemo, ki jo premorejo.

Ko so raziskovalci opravili raziskavo med ljudmi, ki so dosegli nekaj izjemnega, denimo premagali raka ali ozdraveli od bolezni, ki velja za neozdravljivo, so jih vprašali, kakšen je njihov skrivni recept. Najpogostejši odgovor? Nekega dne so se preprosto odločili. Odločili so se, da bodo ozdraveli ali storili vse, kar je potrebno, da ozdravijo. To je bila njihova izbira. Tudi ti se lahko odločiš, da postaneš ena izmed *triodstotnikov* in se počutiš bolje. Ker resnica se glasi: izberi zdaj!

dr. Daniel D. Pompa, avtor knjig *The Cellular Healing Diet*
in *Beyond Fasting*, Park City, Utah, ZDA

V čigavem telesu pa živim?

Sva lahko za hipec realni? Prehod v menopavzo je naporen za znoret. Neprespane noči, spremenljivo razpoloženje, nabiranje kilogramov in nezmožnost hujšanja, težave s spominom, vročinski oblivi, redčenje las, suhost nožnice in izguba libida niso mačji kašelj. Menopavza ni kot huda gripa, ki te napade iznenada, a jo človek prebrodi v dobrem tednu ali dveh. Perimenopavza ali menopavzni prehod* je nekje desetletje trajajoče obdobje, med katerim se žensko telo močno spremeni. Ti simptomi se zdijo brez vsake logike, pridejo in odidejo brez opozorila. Hormoni, ki so prej skrbeli za to, da si bila v življenju srečna, zadovoljna, jasnih misli in polna energije, hormoni, ki so ti pomagali porabiti maščobe, v tvojem telesu niso več prisotni. Pogrešava jih, mar ne? Žal se ne bodo več vrnili. Ta upad hormonov je burno, noro in divje potovanje, na katero se ženske podajamo same in zanj nimamo dovolj rešitev. To želim spremeniti.

Zakaj ženske pogosteje ne spregovorijo o svojih izkušnjah z menopavzo? Zakaj ženskam ne ponujamo boljših pomagal za tak način življenja, ki bi jim pomagal pri uspešnem spoprijemanju z vsem tem? Zakaj se ženske med seboj ne podpiramo v tem procesu? Menopavza je ekstremni šport. Potrebujemo priročnik za pripravo na to

* Naravno menopavzo definira izguba menstruacije zaradi prenehanja folikularne aktivnosti jajčnika in jo lahko določimo retrogradno po dvanajstih mesecih od zadnje menstruacije. Do nedavnega smo uporabljali izraze, kot so predmenopavza, perimenopavza, klimakterij in klimakterični sindrom. Od leta 2012 v zdravstveni literaturi uporabljamo izraz *menopavzni prehod*, ki opisuje obdobje fizioloških sprememb od postopnega usihanja ovarijske funkcije do prenehanja njegovega delovanja. Povzeto po *Strokovna priporočila o menopavzni medicini*, Slovensko menopavzno društvo, 2021, op. prev.

pustolovščino. Druga drugi moramo stati ob strani in si medsebojno pomagati.

Po desetih letih svojega menopavznega prehoda spoznavam, da ves ta čas nisem bila sama. Vse preveč žensk ima podobne izkušnje. Nekaterim je še huje, kot je bilo meni. Ženske se v tem obdobju življenja spopadajo s svojimi zdravstvenimi težavami. Hudo je, ko se ti življenje postavi na glavo zaradi usihanja hormonov. Na tisoče žensk se je že obrnilo name zaradi tegob te vrste. Njihove zgodbe so me ganile – tako zelo, da so me navdihnile k pisanju te knjige.

V četrtem desetletju življenja se mi je zdravje začelo slabšati. Svoj štirideseti rojstni dan sem dočakala v najboljši formi v svojem življenju. Bila sem prepričana, da mi staranje ne bo povzročalo nobenih težav. Toda pri dvainštiridesetih letih se je moje zdravje iztirilo. Vročinski oblivi, nespečnost, izgubljanje spomina, nihanje razpoloženja in nepojasnjeno povečevanje telesne teže so postali moja nova realnost. Počutila sem se, kot da živim v telesu nekoga drugega, nad mojim pa je oblast prevzela neka tuja sila. Imela sem občutek, da nimam več nadzora nad svojim zdravjem. Najhuje pri tem je bilo, da moji stari triki, ki sem jih dotlej uporabljala za povrnitev zdravja in forme, niso več imeli učinka.

Eden izmed najbolj zoprnih vidikov perimenopavze je, da so simptomi tako kompleksni in nepredvidljivi. Ne le da pogosto ne veš, kdaj se bodo pojavili in kako dolgo bodo trajali, težko je ugotoviti že, kaj jih sproži. Mnoge ženske smo se vrsto let učile, kako (pre)živeti s predmenstrualnim sindromom (PMS), a to so bile mačje solze v primerjavi s prehodom v menopavzo. PMS nam je postregel s kratkotrajno hormonsko spremembo, ki se je pojavila tik pred menstruacijo. Domislile smo se načinov, kako jo obvladati – recimo tako, da smo se dobro založile s čokolado. Toda menopavzni prehod s svojim hormonskim vrtljakom je povsem druga zgodba. Ni enako predvidljiv. Simptomi pridejo in odidejo brez opozorila, najraje pa se pojavijo v najslabših možnih trenutkih.

S tem pobežljanim hormonskim vrtiljakom je povezanih toliko čustev. Naši odnosi z drugimi lahko trpijo zaradi nepredvidljivosti našega razpoloženja. Jeza, razdraženost in nemir pogosto pridejo na obisk. Nekatere se zalotimo, da več vpijemo na svoje otroke in partnerja. Že najmanjše malenkosti nas znajo ujeziti. In najhuje je, da pogosto ne vemo niti, zakaj. Naokoli hodimo kot nasršene furije.

Na tisoče žensk, ki sem jih spremljala v obdobju njihovega menopavznega prehoda, mi je zaupalo, da so povsem izgubile življenjsko radost. Nervira nas, da nam tiste drobne stvari, ki so nam v mladih letih prinašale veselje, ne vzbujajo več enakega navdušenja. Številne ženske ugotavljajo, da jim v teh letih začne pešati spomin. Med pogovorom se jim nemalokrat zgodi, da se ne morejo spomniti kakšne besede ali pa v hipu pozabijo nekogaršnje ime. Miren spanec se mnogim ženskam v menopavzi zdi kot razkošje iz daljne preteklosti. Vsak šum nas zlahka zbudi. In ko se zbudimo, se ure in ure premetavamo in obračamo, da bi ponovno zaspale. Marsikatero noč se zbudimo premočene od znoja, kar nas prisili, da vstanemo, se preoblečemo v drugo pižamo ali celo zamenjamo rjuho. Koliko bi nas v tem času dalo vse, da bi se zbudile spočite!

In to rejenje. Se lahko za hip ustavimo pri naših novopridobljenih kilogramih? Ker to ni fer. Imaš tudi ti občutek, da ješ enako (ali manj) kot prej, se več gibaš, kilogrami pa se kar nabirajo? Menopavza se prikrade neopazno in te začopati za vrat. Marsikatera ženska se čuti premlada, da bi jo že doletel menopavzni prehod. Menopavza je vendar nekaj, kar se je pripetilo njeni mami, ko je postala stara. In ti še nisi stara. Ni mogoče, da bi že bila na tej točki življenja.

Naj se ti menopavzni prehod zdi še tako zaguljen, želim, da za trenutek stopiš korak nazaj, stran od svojih simptomov. Poglej na stvar z drugega zornega kota. Trpljenje med menopavzo ni obvezno. Resno mislim. Simptomi, ki jih občutiš, so klici na pomoč, ki ti jih pošilja tvoje čudotvorno telo. Ni se ti treba bosti z njimi. Veliko

močnejša si od tega. Menopavzni prehod je čudovita priložnost, da se uskladiš s svojim telesom in ugotoviš, kaj potrebuje.

Vsaka potrebuje nekaj drugega. Rada bi ti pomagala izoblikovati življenjski slog, ki bo prilagojen potrebam tvojega telesa. Simptomi so darilo. Vem, da jih takrat, ko te napadejo, ne občutiš tako, a če bi tvoje telo imelo svoj jezik, bi se pogovarjalo s teboj v simptomih. Poskušaj ne razvrednotiti tega procesa, raje se uglesi z njim in mu prisluhni. Ti simptomi se pojavljajo z razlogom.

Razumem, kako težko je živeti v telesu, za katero imaš občutek, da ni več tvoje. Vem, da menopavzni simptomi lahko izsesajo vso radost iz tvojega življenja. Vse si že poskusila, da bi se bolje počutila, a ni videti, da karkoli deluje. Koliko zelišč, prehranskih dopolnil, zdravil, terapij in diet si že preizkusila, da bi se znova počutila normalno! Ne najdeš več odgovorov in znervirana si do amena. Razumem te. In pomoč je na poti. Vzemi to knjigo kot navodila za lažji in znosnejši prehod v menopavzo. Tvoj menopavzni prehod je lahko izkušnja, ki te bo spremenila od znotraj navzven. Namesto da iščeš nekaj zunaj sebe, kar bi pozdravilo tvoje simptome, te želim naučiti, kako živeti življenje, ki podpira spremembe, ki se dogajajo v tebi. Tak življenjski slog spoštuje modrost tvojega telesa. To bo privedlo tudi do spremembe tega, kar izkušaš na zunaj. Želim te naučiti jezika, ki ga govori tvoje telo, in ti ponuditi pomagala, da boš lahko sodelovala z njim, namesto da se mu zoperstavljaš.

Videla boš, da sem mahnjena na znanost. Zame ni dovolj, da vem, da nekaj deluje – želim izvedeti, zakaj deluje. Svojo prakso sem v celoti zgradila na uporabi zdravilnih pomagal, ki niso samo učinkovita, temveč njihovo učinkovitost podpirajo tudi raziskave. Ena izmed najbolj pretresljivih informacij, kar sem jih odkrila med svojim menopavznim prehodom, je bila, da se bolezni, kot so rak dojke, rak jajčnikov, bolezni srca, sladkorna bolezen, demenca in Alzheimerjeva bolezen, pogosteje pojavljajo pri ženskah v pomenopavznem obdobju. Želela sem izvedeti, zakaj je tako. Kaj se zgodi, da ženske postanejo

dovzetne za toliko bolezni? Ugotovila sem, da so naši hormoni kot simfonija. Vsak instrument igra svojo vlogo pri ustvarjanju čudovite glasbe. Če se pokvari eden od njih, se sfiži celotno delo. Prav zaradi zmanjšane prispevka nekaterih hormonov se v telesu pojavijo bolezni. Uravnovešanje hormonov med menopavznim preходом ni pomembno zgolj za ohranjanje duševnega zdravja žensk, temveč tudi za reševanje njihovih življenj.

Zadala sem si nalogo, da bom ženskam to pomagala razumeti. Če popravimo kurz njihove menopavzne plovbe, jim lahko pomagamo preprečiti resne bolezni, kot so rak, bolezni srca, demenca, Alzheimerjeva bolezen in celo osteoporoza.

V čast mi je, da te lahko spremljam na tej poti. Resnično verjamem, da se vse v našem življenju zgodi z razlogom. Vem, da sem se morala tako spopadati z menopavzo, kot sem se, da sem lahko našla odgovore za tisoče žensk, ki preživljajo ta proces. Beri to knjigo brez predsodkov in ohrani odprt um. Kar nekaj pomagal za življenjski slog, ki jih priporočam, je zelo sodobnih in inovativnih. Morda so v navzkrižju s tem, kar si se naučila do sedaj. Znanost nas uči drugače. Svet, v katerem živimo danes, je drugačen od tistega pred desetletji. To pomeni, da moramo tudi menopavzo obravnavati drugače.

Zate imam odlično novico. Ne glede na to, na kateri točki menopavznega prehoda si, lahko dejavno vplivaš na svoje simptome. In to hitro. Ne potrebuješ kakšne čudežne tabletke; dovolj bo že sprememba tvojega načina življenja, da bo usklajen z upadom hormonov, ki ga doživljaš. Veseli me, da lahko s teboj podelim pomagala za zdrav življenjski slog, ki so meni in tisočim mojim pacientkam pomagala olajšati ta prehod. Ne verjamem v čudežne tablete. Verjamem v moč človeškega telesa. Žensko telo je zasnovano na neverjeten način. Ustvarjene smo za to, da se v nas razvije novo človeško bitje. Mar ni to krasno? A prav ta biološka zasnova se v menopavznem obdobju dramatično spremeni. Za zdravljenje teh sprememb ne potrebuješ čudežnih zelišč ali antidepresivov.

Potrebuješ predrugačenje svojega načina življenja, da bo uglašen s spremembami, ki se odvijajo v tebi.

V znanju je moč. Bolj ko boš razumela, kaj se dogaja s tvojim telesom, bolj boš imela občutek, da imaš te spremembe pod nadzorom. Hormoni so kompleksna reč, ni jih lahko razumeti. To knjigo sem zasnovala tako, da jih predstavim na poenostavljen način, saj boš tako lažje delovala v sozvočju z njimi in ne proti njim. Svoje neprijetne simptome lahko obvladaš. V obdobju menopavze lahko kot ženska zacvetiš. Močnejša si, kot so te učili. Radosti me, da ti lahko pomagam pri vračanju te moči.