

Copyright © 2020 and 2023 by Dr. Mindy Pelz
Originally published in 2023 by Hay House Inc.
Copyright © za srpsko izdanje Sezam Book, 2024

Dr Mindi Pelc

MENOPAUZA NA NOV NAČIN

OSLOBODITE SE TEGOBA MENOPAUZE
I OSETITE SE PONOVO MLADIM

Sezam Book
Zrenjanin, 2024

Sadržaj

UVOD.....	13
Poglavlje 1	
U čijem telu ja živim?	17
Poglavlje 2	
Dobrodošli u menopauzu.....	23
Poglavlje 3	
Uklonite simptome menopauze	29
Poglavlje 4	
Vi ne gubite razum – vi gubite hormone	35
Poglavlje 5	
Dragi progesteronu, izvini što te nisam ozbiljno shvatila	45
Poglavlje 6	
Da li je doručak najopasniji obrok u toku dana?.....	53
Poglavlje 7	
Ketogena rešenja za menopauzu.....	71
Poglavlje 8	
Upoznajte se sa svojim estrobolomom	89
Poglavlje 9	
Da li je detoksikacija važnija od načina života?	105
Poglavlje 10	
Izlečite se od sindroma užurbane žene.....	123

Poglavlje 11

Ostanite večno mladi.....133

Poglavlje 12

Umesto da preživljavate, počnite da cvetate.....145

Poglavlje 13

Močniji ste nego što mislite151

Dodatno poglavlje

Dobar san.....155

Zahvalnosti.....178

O autoru.....181

Beleške.....182

Utisci o knjizi Menopauza na nov način

Kada su hormoni u pitanju, cilj nam je da održimo zdravlje organizma i dugo uživamo u svim životnim radostima i aktivnostima. Knjiga dr Mindi Menopauza na nov način otkriva nam sva potrebna sredstva da bismo to i ostvarili, i uči nas kako da primenimo keto ishranu, post i režime ishrane sa ciljem poboljšanja našeg hormonalnog statusa, da bi nam prolazak kroz promene u menopauzi bio lakši. U ovoj knjizi nalazi se izuzetan program i svaka žena u perimenopauzi, menopauzi ili postmenopauzi bi trebalo da je pročita.

– **Ana Kabeka**, stručnjak za osteoporozu, autor bestselera *Sređivanje hormona i Zeleni keto*.

Kao doktoru i istraživaču, ova knjiga mi je pružila neka moćna a opet jednostavna saznanja kada je reč o razumevanju biološke osnove menopauze. Ipak, što je mnogo važnije, kao ženi koja tek kreće na putovanje kroz ove godine promene, otkrila sam da se podaci u knjizi Menopauza na nov način podudaraju sa svim onim što sam naučila za sebe i za hiljade žena tokom moje dugogodišnje karijere. Dr Pelc daje milionima žena širom sveta novi narativ, pun nade, očekivanja i rezultata. Ona je, među kolegama koje sam upoznala, jedna od retkih koja se u potpunosti zalaže za OVLADAVANJE hormonima (bez upotrebe lekova) kada prolazite kroz period koji vas menja iz nekoga ko brine o drugima u osobu kojoj je potrebna nega. Podseća nas da patnja NIJE normalno stanje i da su simptomi samo vapaj za pomoć. Hvala vam, dr Pelc, zato što ste neko ko osnažuje i predvodi u pomoći milione žena koje već prolaze

kroz vrata menopauze i pozdravljate one koje dolaze u susret tom dobu. Sve meni bliske žene moraće da pročitaju ovu knjigu.

– Dr Naša Vinters, stručnjak za naturopatiju, autor knjige *Metabolički pristup lečenju raka*.

Budimo iskreni. Pad hormona dovešće do toga da vam život bude na emotivnom rolerkosteru. Dr Mindi u svojoj knjizi predlaže ženama u perimenopauzi ili menopauzi da naprave neke fantastične korake!

– Kari Džons, šef medicinske edukacije u *Rupa Health*.

Dr Mindi Pelc je pionir kada je u pitanju zdravlje žena. Njena priča sa svrhom inspirisala je mnoge širom sveta, baš kao i mene. Sve što saznate u ovoj knjizi neće biti ni nalik onome što ste čuli, i sigurno će vam promeniti život. Kada govorim o dr Mindi, najviše mi se sviđa njena posvećenost istraživanju samih uzroka kada je u pitanju zdravlje. Ona poseduje retku energiju i poseban dar da sve što izgleda složeno pojednostavi, i time ova knjiga obiluje. Blagosloven sam mogućnošću da sarađujem sa dr Mindi i izbliza posmatram kako neprestano utiče na nastajanje promena u ovom svetu.

— Ben Azadi, praktikant funkcionalnog dijagnostičkog nutricionizma, osnivač *Keto kampa*.

Nikada nisam srela ženu koja je toliko posvećena ideji osnaživanja i pomaganja društvu. Strast dr Mindi kada je u pitanju zdravlje i davanje informacija svima kojima su potrebne istaknuta je u ovoj knjizi. Ona je mentor, prijatelj, i snaga koja će pomoći da se promeni paradigma zdravlja.

– Dr Sonja Jensen, stručnjak za naturopatiju, osnivač udruženja *Divine Elements-Naturopathic Family Wellness* i suosnivač potkasta *The Women N Wellness*.

Knjiga Menopauza na nov način izuzetno je verodostojna i sve žene bi trebalo da je pročitaju. Dr Mindi Pelc nam daje koristan vodič za otklanjanje simptoma menopauze, i da opet ovladate sobom. Ona moć ponovo stavlja u vaše ruke, što je danas bitnije nego ikad pre.

– Dr Kajtlin Čežovski, osnivač udruženja *The Dental Detox* i koosnivač potkasta *The Women N Wellness*.

*Posvećeno trima osobama koje mi najviše znače:
mom suprugu Sekvoji, i mojoj deci, Bodiju i Pakstonu.*

*Hvala vam što ste uvek bili uz mene,
bodrili me i voleli u ludilu moje menopauze.
Volim što živim sa vama!*

UVOD

Svima vama koje se ne osećate dobro, ne možete da smršate i rekle ste: „Sve sam probala“, reći ću vam da ima nade. Niste same, i verovali li ne, ipak postoji nešto što još uvek niste probale da biste otkrile izvor simptoma koje osećate.

Držim se jedne izreke: „Ćeliju popravi i onda ozdravi“. Tako je bilo sa mnom i sada to isto pomaže milionima drugih. Zašto se još uvek ne osećate dobro i sve teže gubite kilograme ili ste neprestano na dijeti? Razlog tome je hormonalni problem. Međutim, upravo je u ćelijama uzrok nastanka ovog problema. Ovom jednostavnom konceptu podučila sam hiljade doktora širom sveta, i sve nas je više koji se slažemo sa ovom porukom. Izgleda tako jednostavno, a ipak i dalje nema dovoljno onih koji postavljaju to pitanje. Još je manje onih koji istražuju šta to u osnovi znači i kako to da se primeni.

U knjizi *Menopauza na nov način* na prost i jednostavan način naučićete da izlečite svoje ćelije i vratite kvalitet svom životu. Blagoslovena sam jer već mnogo godina druge podučavam primeni ovog koncepta koji se naziva Protokol Pompa, što je naziv za multiterapeutski pristup ozdravljenju ćelija i nestanak problema koje stvaraju vaši hormoni, na kraju procesa. Post,

ciklus gozba–glad, varijacije u ishrani, i ćelijska detoksikacija deo su ovog rešenja kad su ćelije u pitanju, što ćete uskoro shvatiti.

Dr Mindi Pelc prenela je ovu poruku koja poboljšava način življenja tako velikom broju žena do kojih ja nikad ne bih uspela da doprem, i zbog toga sam joj zauvek zahvalna. I sama je imala tipične simptome perimenopauze i menopauze, sa kojima se tako mnogo žena danas susreće. Upravo na ovoj činjenici zasniva se njen autoritet.

Ona o ovom problemu može da govori iz sopstvene perspektive i sve ono što sam ja naučila dovodi na jedan sasvim drugi nivo razumevanja.

„Od bola do svrhe” moja je mantra već mnogo godina, jer sve ono o čemu učim druge došlo je iz iskustva moje sopstvene borbe sa neobjašnjivom bolešću. Nisam žena kojoj je menopauza pravila probleme, ali sam osećala simptome koji su se kretali od tipičnih do neobičnih. Sve je počelo kao i mnoge hronične bolesti, sa umorom, anksioznošću i moždanom maglom. Zatim je stanje napredovalo do nesаницe, preosetljivosti na bilo kakvu hranu ili hemikaliju, i gubljenja sposobnosti da se suočim čak i sa normalnim stepenom stresa. Nisam mogla da podnesem ni buku ni plač dece. Tiroidna žlezda nije radila dobro – kosa mi se proradila. Imala sam zatvor. Bila sam mršava, a imala sam visok procenat telesne masti, i sva moja energija je nestala. I moje nadbubrežne žlezde bile su spržene. Ipak, krvna slika i dalje mi je bila u redu. Za mene je bilo isuviše stresno čak i da izaberem bluzu koju ću tog dana nositi. Zaista mi je to u velikoj meri uznemiravalo i opterećivalo. Kao svi ljudi sa sličnim simptomima, isprobala sam mnoge tretmane kako bih lečila tiroidnu žlezdu, nadbubrežne žlezde i druge hormone, ali sve to je bilo tako daleko od mesta na kome je pravi problem nastao. Kako smo ja, dr Mindi i danas milioni drugih žena vratile kvalitet životu? Utvrdile smo gde se nalazi izvor problema i izlečile naše ćelije tako što smo primenile ove strategije.

Bila bih nemarna kad vam ne bih rekla da od hiljade doktora i praktičara kojima sam predavala, dr Mindi pripada specijalnoj kategoriji. Ja ih nazivam Tropostotni. Oni menjaju svet i ne traže

izgovore, već idu napred čak i kad su neprilike velike. Sve to su proživeli da bi vodili druge kroz njih. Inovativni su. Neprestano razmišljaju kako da izmene nešto što će promeniti život što više ljudi. I pre svega, imaju misiju da učine nešto veće i od njih samih, i izgleda da oni to znaju. Uzdižu se do onoga što im je Bog namenio da učine.

Upravo to je učinila dr Mindi objavljivanjem knjige *Menopauza na nov način*. Ukoliko podatke prihvatite i primenite, vaš život će se promeniti. To je ono što čine Tropostotni. Oni čuju istinu, ne pronalaze izgovore, i tu su sa svim onim čime raspolažu. Prilikom sprovođenja istraživanja na ispitanicima koji su učinili nešto izuzetno, kao što je dobijena bitka protiv raka ili nekog drugog teškog oboljenja, istraživači su ih pitali šta je njihova tajna. Njihov najčešći odgovor? Jednog dana su samo tako odlučili. Doneli su odluku da budu dobro ili da učine šta god je potrebno kako bi to bili. Izabrali su tako. I vi možete izabrati da budete jedan od Tropostotnih i budete dobro. Evo istine: vi sad birate!

– Dr Danijel D. Pompa

Autor knjige *The Cellular Healing Diet i Beyond Fasting*

Park siti, Juta

POGLAVLJE 1

U čijem telu ja živim?

Možemo li na trenutak da budemo svesni realnosti? Menopauza je suludo teško stanje. Neprospavane noći, promenljivo raspoloženje, teško gubljenje kilograma, loše pamćenje, valunzi, prореđena kosa, vaginalna suvoća i gubitak libida nisu baš šetnja po parku. Menopauza nije ni nalik lečenju ozbiljnog gripa koji dođe i prođe za koju nedelju. To je decenijsko putovanje tokom koga naša tela prolaze kroz ozbiljne promene. Deluje da simptomi koji se pojavljuju nemaju ni ritam ni smisao. Dolaze i prolaze bez upozorenja. Hormoni koji su vas činili srećnim, sa jasnim mislima, prepunim energije i sagorevali masti više ne postoje. Nedostaju nam, ali oni se neće vratiti. Ovaj hormonski pad je turbulentna, luda, divlja vožnja u kojoj smo same i nemamo baš mnogo rešenja za to. To želim da promenim.

Zašto češće žene ne govore o onome što prolaze tokom proputovanja kroz menopauzu? Zašto ženama nismo obezbedili bolja sredstva kada je reč o načinu života kako bi se izborile sa tim? Zašto se tokom tog procesa žene međusobno ne podržavaju? Menopauza je ekstremni sport. Potreban nam je priručnik za obuku kako bismo se pripremile za ovu avanturu. Treba da se oslonimo jedna na drugu i jedna drugoj pomognemo u svemu tome.

Tek danas, nakon deset godina koje sam provela na tom putu kroz svoju menopauzu, shvatila sam da nisam sama. Isuviše mnogo žena ima slična iskustva. Neke od njih imaju i mnogo gora. Žene se bore sa svojim zdravljem kada se nađu u tom periodu života. Grozno je kada vam se život izokrene naopačke sa padom hormona. Hiljade vas mi se obratilo. Vaše priče su me pokrenule toliko da su me inspirisale da napišem ovu knjigu.

Moje zdravlje je počelo da biva sve lošije tokom mojih četrdesetih. Na svoj četrdeseti rođendan bila sam u najboljoj formi. Baš sam bila sigurna da će starenje da bude za mene tek sitnica. Međutim, do svoje četrdeset druge godine, zdravlje mi se poremetilo. Valunzi, nesanica, zaboravnost, promenljiva raspoloženja i neobjašnjiv dobitak u težini postali su moja realnost. Činilo mi se kao da živim u tuđem telu, kao da su vanzemaljci preuzeli kontrolu nad njim. Delovalo mi je kao da više nemam kontrolu nad svojim zdravljem. Najgore od svega toga bilo je što moji stari trikovi koje sam obično koristila da bih zdravlje dovela u normalu više nisu delovali.

Ono što je otežavalo godine u menopauzi bili su složeni i neobjašnjivi simptomi. Često uopšte ne znamo kada će se pojaviti i koliko drugo će trajati, i teško je ukazati na to šta ih izaziva. Već godinama mnoge od nas naučile su kako da se pomire sa menstrualnim simptomima. U poređenju sa promenama u menopauzi, to je tako lako. Tokom PMS-a dolazi do kratkotrajne hormonske promene koja se dešava neposredno pred dobijanje menstruacije. Otkrili smo šta nam je potrebno da bismo to prevladali (između ostalog, i mnogo čokolade). Ipak, prolazak kroz menopauzu umnogome se razlikuje. Ne može se predvideti na isti način. Simptomi se pojavljuju i prolaze bez najave, obično u najgorem mogućem trenutku.

Tako mnogo emocija prati ovaj hormonski rolerkoster. Odnosi nam trpe zbog našeg promenljivog ponašanja. Bes i uznemirenost postaju česti posetioci. Neke od nas shvataju da više viču na svoju decu i partnere. I najnebitnije situacije dovedu do toga da planemo. Najteže nam pada što često ni same ne razumemo razlog tome. Prilično nervozno tumaramo okolo. Prolazila sam sa hiljade žena kroz njihovu menopauzu i rekle su mi da je sva

radost u potpunosti nestala iz njihovog života. Uznemirava kada sitnice u kojima ste uživale u svojoj mladosti ne donose više isto uzbuđenje. Mnoge su primetile da, kako godine prolaze, imaju sve slabije pamćenje. Previše njih usred razgovora shvati da ne mogu da se sete neke reči i da zaboravljaju imena. Miran san noću za mnoge žene u menopauzi izgleda kao luksuz prošlih vremena. Svaki pokret ili buka nas lako probude, a kada se jednom probudimo, satima se obrćemo i okrećemo, u pokušaju da ponovo zaspimo. Mnogo puta noću se probudimo oblivene znojem, što nas tera da ustanemo i promenimo i pižamu i presvlake. Tokom ovog perioda, isuviše nas bi sve dalo samo kad bi mogle da se probude odmorne. I ti kilogrami. Možemo li na trenutak govoriti o gojenju? Nije to pošteno. Ne deluje li vam kao da jedete iste količine hrane (čak i manje), više vežbate, ali i dalje vam se čini da ste sve deblji? Menopauza vam se prikrada. Isuviše nas je koje mislimo da smo previše mlade da bismo prolazile kroz menopauzu. To je nešto što može da se desi vašoj majci kad ostari. Vi to niste. Nije moguće da je to poenta života koji živite.

Bez obzira koliko vam teško pada sve što prolazite, želim da na trenutak zaboravite na svoje simptome kako biste sve sagledali iz drugačijeg ugla. Problemi menopauze pitanje su vašeg izbora. Stvarno to jesu. Svi simptomi koje doživljavate samo su vapaj vašeg čudesnog tela za pomoć. Vi ne morate da prolazite kroz sve to. Imate vi mnogo više moći. Proputovanje kroz menopauzu predivna je mogućnost da oslušnete svoje telo i otkrijete šta mu treba.

Svakome treba nešto drugo. Želim da vam pomognem u tome da pronađete način života za kojim vaše telo vapi. Simptomi su dar. Znam da ne deluju tako kada ih osetite; ipak, da je vaše telo u stanju da vam se obrati, ono bi to učinilo kroz simptome. Potrudite se da ne omalovažavate proces. Povežite se sa svojim telom i slušajte ga. Ovi simptomi se pojavljuju sa razlogom.

Shvatam kako je teško živeti u telu koje izgleda kao da nije vaše. Znam da ti simptomi mogu iscediti svaku radost iz vašeg života. Sve ste pokušali samo da biste se bolje osećali, i deluje kao da ništa ne pomaže. Bezbrojno bilje, suplementi, lekovi, terapije i dijete, sve to što ste pokušali da primenite kako biste se opet

osećali normalno, izgleda kao traćenje. Odgovori ne postoje i neizmerno ste uznemireni. Razumem vas. Stiže pomoć. Razmišljajte o ovoj knjizi kao o uputstvu kako da ublažite prolazak kroz menopauzu. Ovo putovanje bi za vas moglo biti iskustvo nastalo na prelazu unutrašnjeg i spoljašnjeg sveta. Umesto da u spoljašnjem svetu tražite nešto za lečenje vaših simptoma, želim da vas naučim kako da načinom svog življenja podržite promene koje se dešavaju unutar vas. Taj način življenja treba da poštuje svu mudrost koju vaše telo poseduje. Time biste promenili i vaše spoljašnje iskustvo. Želim da vas naučim jeziku vašeg tela i dam vam sredstva kako biste radili sa svojim telom, ne protiv njega.

Uverićete se da sam neko ko je zagrižen za nauku. Nije mi dovoljno da znam kako nešto funkcioniše; želim da shvatim zašto je to tako. Čitavu svoju praksu izgradila sam na sredstvima koje ne samo da efikasno leče već postoje istraživanja koja ukazuju na to zašto su ona efikasna. Nešto najneverovatnije što sam otkrila prolazeći kroz svoju menopauzu jeste da žene nakon menopauze češće obolevaju od bolesti poput raka dojke, raka jajnika, srčanih oboljenja, dijabetesa, demencije i Alchajmerove bolesti. Interesovalo me je zašto je to tako. Šta se to desilo i pripremilo žene za toliko mnogo oboljenja? Otkrila sam da su naši hormoni kao simfonija. Svaki instrument izvodi svoj deo, i stvara predivan muzički komad. Ako se jedan instrument polomi, čitav komad neće zvučati dobro. Ovim opadanjem nekoliko hormona stvara se osnova za oboljenja. Održavanje hormonske ravnoteže dok prolazimo kroz menopauzu nije pitanje zadržavanja našeg zdravog razuma; to je spasavanje našeg života.

Moja misija se sastoji u tome da žene ovo shvate. Ukoliko zauzmemo dobar pravac u godinama kada žena prolazi kroz menopauzu, možemo joj pomoći da spreči razvoj ozbiljnih oboljenja kao što su rak, srčano oboljenje, demencija, Alchajmerova bolest, pa čak i osteoporoza. Čast mi je da budem sa vama na ovom putovanju. Zaista verujem u to da se sve u našim životima dešava sa razlogom. Znam da sam prošla sve borbe u svojoj menopauzi da bih pronašla odgovore za hiljade žena koja prolaze kroz ovaj proces. Budite otvoreni dok čitate ovu knjigu. Mnogi načini života koje preporučujem veoma su inovativni,