

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. Noaptea 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 strigăte 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