

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PELZ, MINDY

Menopauza. Nu e pauză. E restart. / dr. Mindy Pelz. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-809-2

61

Traducător: **Diana Ciornenschi**

Redactor: **Alexa Fusoi**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

AGE LIKE A GIRL

Copyright © 2025 by Dr. Mindy Pelz

Originally published in 2025 by Hay House LLC.

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

DR. MINDY PELZ

MENOPAUZA. NU E PAUZĂ. E RESTART.

12 molecule pentru o minte
mai limpede, un plus de energie
și mai multă încredere în tine

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

DRAGĂ CITITOARE 9

INTRODUCERE Inițierea în menopauză 13

PARTEA 1

**Filozofia care-ți permite
să îmbătrânești fără să te simți bătrână**

CAPITOLUL 1 Care este scopul menopauzei? 27

CAPITOLUL 2 Pentru ce ne pregătește menopauza? 37

CAPITOLUL 3 Ce s-a întâmplat cu creierul meu? 51

CAPITOLUL 4 Ce se întâmplă cu emoțiile mele? 63

PARTEA 2

Arta de a îmbătrâni fără să te simți bătrână

CAPITOLUL 5 Recuperarea memoriei la menopauză 85

CAPITOLUL 6 Îmbunătățirea stării de spirit și
aprofundarea conexiunilor 101

CAPITOLUL 7 Cum să-ți alimentezi creierul pentru a
avea o performanță mai bună 145

CAPITOLUL 8 Cum să faci mișcare în timpul
menopauzei

183

CAPITOLUL 9 Cum să ai parte de un somn bun (în
sfârșit)

209

PARTEA 3

Cum să devii o nouă versiune a ta

CAPITOLUL 10 Accesează-ți puterea interioară

233

CAPITOLUL 11 Schimbarea dialogului colectiv

259

CAPITOLUL 12 Crearea unei echipe de vindecare

283

CONCLUZIE: Celebrarea momentului tău

295

ANEXA A: Ghid pentru bărbați: Cum să susții
femeile pe care le iubești când trec prin
menopauză

301

ANEXA B: O notă pentru specialiștii din domeniul
sănătății

311

ANEXA C: O notă pentru angajatori – adevăratul
cost al pierderii angajaților talentați aflate la
menopauză

323

ANEXA D: Protocoale săptămânale pentru a face
mișcare la menopauză

329

MULȚUMIRI

337

DESPRE AUTOARE

345

Dragă cititoare,

Dintre toate cărțile pe care le-am scris, aceasta este cea mai personală. S-a născut într-un moment de schimbare profundă – o trezire provocată de menopauză, în care m-am oprit, am privit imaginea de ansamblu și m-am întrebat: „Ce funcționează? Ce nu funcționează?” Această întrebare m-a condus spre renunțarea la identități care nu mi se mai potriveau, confruntarea cu o suferință îngropată de mult și vindecarea unor vechi traume pe care le ascunseseam bine, sperând că nu vor ieși niciodată la suprafață. A fost o experiență îngrozitoare. A fost dureroasă. Și a fost necesară.

Ce am descoperit – și ce sper că vei vedea întrețesut printre rândurile fiecărei pagini – este că schimbarea neurochimică din timpul menopauzei ne oferă o oglindă, una care reflectă o versiune mai adevărată a noastră. Această reflexie ne oferă o oportunitate: să transformăm ce nu mai funcționează în viața noastră. Pentru mine, schimbările de care aveam nevoie au fost, uneori, derutante. Tipare de comportament care păreau sigure, dar a căror menținere mă epuiza. Uneori, asta m-a împiedicat să scriu această carte la un nivel pur intelectual. Trebuia să vină din inimă.

O să fiu sinceră cu tine: au existat momente în care n-am fost sigură că pot termina această carte. Am vrut să renunț de nenumărate ori. Dar, în sufletul meu, știam că discursul legat de menopauză trebuia să se schimbe. Femeile merită o nouă perspectivă, una în care îmbătrânirea nu este ceva de care să te temi, ci ceva ce trebuie onorat. Așa că am perseverat.

PARTEA

Filozofia
care-ți permite
să îmbătrânești
fără să te
simți bătrână

1

CAPITOLUL 1

Care este scopul menopauzei?

Hai să fim sincere o clipă. Câte dintre voi ați simțit că vi s-a blocat complet creierul în momentul în care ați ajuns la 40 de ani? Senzația poate începe subtil, ca apoi să izbucnească dintr-odată, cu forța unui incendiu scăpat de sub control. La fel ca multe dintre voi, când am ajuns la 40 de ani, relația cu corpul și creierul meu a luat o turnură dramatică. Am trecut de la senzația că îmi controlam complet sănătatea, la impresia că altcineva era la cârmă. Creștere în greutate, transpirații nocturne, iritabilitate, ceață cerebrală, dificultăți de concentrare, lipsă de motivație, insomnie, scăderea libidoului și intoleranță la stres. Îți sună cunoscut? Da, și eu am trecut prin toate astea. Așa cum îmi învățasem ani la rând pacientele, m-am concentrat asupra stilului de viață pentru a repara lucrurile. Am învățat tot ce puteam despre felul în care obiceiurile noastre zilnice influențează hormonii aflați în declin. Am descoperit un set complet nou de instrumente de sănătate care să mă ajute, despre care am scris în cartea mea *Menopauza. Scapă de simptome și simte-te în continuare tânără*. Lucruri precum postul alimentar, ciclizarea carbohidraților, refacerea microbiomului și detoxifierea au

devenit călăuza mea. Pe măsură ce implementam fiecare nou obicei, simțeam că mă reîntâlneam cu sinele meu mai tânăr. De-a lungul anilor ce au urmat împlinirii vârstei de 40 de ani, de fiecare dată când simptomele perimenopauzei își făceau apariția, îmi recalibram stilul de viață. Aveam un plan care nu funcționa doar pentru mine, ci și pentru paciențele mele și pentru milioanele de femei care mă urmăresc pe rețelele sociale.

Și totuși, undeva pe parcursul călătoriei prin perimenopauză, starea creierului meu s-a înrăutățit dramatic. Atitudinea și comportamentele mele au devenit de nerecunoscut, nu doar pentru mine, ci și pentru cei dragi. În minte au început să apară neconținut gânduri negative. Eram incredibil de sensibil emoțional și plângeam din senin, fără un motiv anume. Aveam o stare constantă de iritabilitate, chinându-mă să găsesc motive de bucurie și incapabilă să gestionez chiar și cei mai neînsemnați factori de stres. Îmi era greu să mă concentrez pe sarcini banale și nu mai puteam face față unei zile lungi de muncă. Simțeam că bateria creierului meu trebuia reîncărcată. Nu eram familiarizată cu această stare mentală. Înainte de menopauză, eram genul de femeie care putea rezolva orice. Dacă îmi dădeai o problemă, îți arătam rapid mai multe soluții (o abilitate grozavă atunci când meseria ta era să pregătești femeile pentru a avea o stare de sănătate mai bună). Râsul și buna dispoziție îmi fuseseră multă vreme combustibilul care mă ajuta să trec prin zilele lungi la cabinet. Gândirea pozitivă și capacitatea de a vedea partea bună a unei situații erau perspectiva din care priveam totul în viață. Să lucrez 10-12 ore pe zi era normalitatea mea. Și totuși, pe măsură ce nivelul hormonilor a început să scadă, a scăzut și capacitatea mea mentală. Simțeam că era într-un declin sever. Foarte repede, scenariile optimiste care-mi umpleau creierul în tinerețe au fost înlocuite de scenarii de coșmar, care m-au aruncat într-o depresie

profundă. În trecut, aș fi abordat o provocare cu o atitudine optimistă, dar acum până și cele mai mici obstacole ale vieții îmi provocau panică și gânduri negre. Superputerile mele fuseseră întotdeauna munca asiduă și tenacitatea, iar acum trebuia să-mi înjumătățesc volumul de muncă doar pentru a duce la bun sfârșit ziua. Cine era vocea din capul meu care-mi înșira toate motivele pentru care viața era îngrozitoare? De ce îmi ceda creierul, împiedicându-mă să fac față unor zile lungi de muncă? Cum de nu reușeam să mă bucur de o viață care, pe hârtie, părea perfectă? Ce se întâmpla cu gândurile mele?

Îmi era tot mai greu să trăiesc cu acest creier. Aveam nevoie de un instrument nou. Poate că noul meu creier avea nevoie de doza potrivită de hormoni exogeni pentru a funcționa mai bine? Disperată, am vorbit cu medicul meu ginecolog despre terapia de substituție hormonală (HRT). La vremea aceea, nu aveam perspectiva nuanțată pe care o avem acum despre HRT. Sub îndrumarea ei, am încercat creme, plasturi, pastile – le-am încercat pe toate, fără excepție. Unele au funcționat; majoritatea nu. Voiam să știu mai multe, așa că am apelat la expert după expert, încercând să înțeleg ce îmi scăpa. Încercam să-mi aduc înapoi creierul pozitiv și plin de energie. Și, deși HRT m-a ajutat în cazul bufeurilor și somnului, nu a reprezentat în niciun caz o soluție-minune pentru stările mele de spirit. De fapt, majoritatea încercărilor de a găsi doza perfectă de hormoni n-a făcut decât să-mi agite și mai tare creierul.

Apoi au apărut gândurile de sinucidere. Acum știu că sunt frecvente la femeile aflate la menopauză. Într-o după-amiază îngrozitoare de vară, pe când aveam spre 50 de ani, m-am trezit țipând la familia mea dintr-un motiv extrem de banal. Îngrozită de izbucnirea mea, m-am încuiat în dormitor. Vocea mea interioară îmi repeta că nu mai puteam trăi cu un creier care reacționa atât de intens la viață și care părea atât de scăpat de sub control. Dacă

așa avea să fie noul meu creier aflat la menopauză, nu voiam să merg mai departe. A fost un moment foarte întu-necat pentru mine.

Mi-am dat seama că trebuia să schimb ceva.

Educația și experiența mea clinică m-au învățat că nimic din ceea ce face corpul uman nu este o greșeală. Simptomele sunt modul în care trupul ne vorbește. Creierul nostru acționează ca un turn de control, preluând informații atât din corp, cât și din mediul înconjurător. Când ceva nu este în regulă, creierul răspunde trimițându-ne semnale precum durerea, oboseala, confuzia, uitarea, panica sau anxietatea. Acestea sunt semne de avertizare care ne spun că e ceva în neregulă. Am petrecut peste 25 de ani ajutând femeile să descifreze aceste semnale de avertizare. Paciente mele variau de la femei care-și doreau instrumente pentru a se menține pe ele și familiile lor sănătoase, până la femei foarte bolnave, la care lumea medicală renunțase. Pentru fiecare problemă de diagnostic cu care m-am confruntat vreodată, am întrebat mereu: „Ce încercă să ne spună creierul și corpul?” Iar când mi-am văzut gândurile, comportamentele și acțiunile schimbându-se în această nouă etapă a experienței mele cu menopauza, mi-am adresat mie această întrebare: Care este mesajul din spatele acestor noi semnale ale creierului? Cum să le interpretez? Și, mai important, cum le fac să dispară? Asta m-a condus către o căutare de un deceniu pentru a înțelege schimbările cerebrale care apar la femei după 40 de ani. Ce se întâmplă, de fapt, în creier, de ne afectează atât de profund stările, comportamentele și cogniția? Avem nevoie doar de mai mult HRT sau este vorba despre ceva mai profund? Trebuia să înțeleg mai bine situația.

Prima mea oprire a fost la un neurolog de renume, care-și petrecuse ani întregi scanând și studiind creierul femeilor. Sigur trebuia să aibă o explicație clară despre ce

se întâmplă cu creierul nostru pe măsură ce ne pierdem hormonii reproductivi. I-am studiat învățăturile, apoi l-am invitat la podcast pentru a răspunde la întrebarea mea arzătoare: Ce se întâmplă cu creierul nostru atunci când trecem prin menopauză? De ce atât de multe dintre noi suferim de stări instabile, ceață cerebrală și probleme de memorie? Cel mai important, ce putem face în privința asta? Răspunsul lui m-a șocat și, în același timp, a aprins un foc în mine. A spus: „A, motivul este că nu erai menite să trăiești atât de mult.” Poftim? Ca femeie, nu eram menită să trăiesc dincolo de ciclul meu reproductiv? Acesta era designul meu evolutiv? În trecut, mai puține femei ajungeau la o vârstă înaintată, dar femeile de astăzi își trăiesc între 40 și 50% din viață la postmenopauză. Este important să înțelegem ce înseamnă asta. Creierul nostru este pur și simplu menit să sufere în a doua jumătate a vieții? Gândul acesta este deprimant. Atât de deprimant, de fapt, încât am refuzat categoric să-l accept drept răspuns final. Pasiunea și curiozitatea mea – și, recunosc, frustrarea și furia – m-au determinat să caut o explicație mai profundă. Trebuia să existe un motiv evolutiv pentru menopauză. Designul uman vine rareori cu defecte majore. Îmi aminteam de anii pe care i-am petrecut cercetând postul alimentar; studiarea strămoșilor noștri ne oferă adesea o perspectivă importantă asupra modului în care ne-am abătut de la natura noastră în această nouă lume modernă.

Așa cum am făcut și în cazul postului alimentar, am apelat la știință pentru a găsi răspunsuri. Deși cercetările sunt extrem de limitate când vine vorba despre femei – în special femeile la menopauză –, am găsit mai întâi studii care arătau că principalii noștri hormoni sexuali, estrogenul și progesteronul, nu lucrează izolat. Ei stimulează o gamă întreagă de neurotransmițători, un cocktail de molecule precum dopamina, serotonina și acidul gama-aminobutiric (GABA) – neurotransmițători care ne

ajută să ne păstrăm stările de spirit echilibrate și memoria funcțională. Când pierdem acești hormoni sexuali principali în timpul menopauzei, este posibil să pierdem aproape 12 substanțe neurochimice care ne mențin creierul ager și stările de spirit stabile. Oare acesta este motivul pentru care atât de multe femei, inclusiv eu, ne confruntăm cu dificultăți mentale de-a lungul perimenopauzei? *În timpul călătoriei prin menopauză, rămânem fără armura noastră neurochimică și nu mai avem aceeași relație cu emoțiile sau creierul nostru pe care o aveam înainte.* Am găsit, de asemenea, statistici șocante. Știi că deceniul dintre 45 și 55 de ani este perioada în care-și pun cel mai des capăt vieții femeile? Și că 70% dintre divorțurile care au loc după 40 de ani sunt inițiate de femei? Oare are legătură cu pierderea acestor neurotransmițători? Ce se întâmplă cu femeile atunci când intră în această masivă schimbare hormonală și neurochimică? Deși ne referim adesea la menopauză ca la o pubertate inversă, noi nu suntem adolescente care navighează pe apele necunoscute ale unei vieți de adult incipiente; suntem mame, soții, profesioniște cu cariere stabile și membre iubite ale comunității. Multe dintre noi trăim vieți pline de sens și clădite cu grijă. Simțeam că îmi scapă ceva. Poate că mai exista o latură a poveștii despre care nu vorbea nimeni. Oricât de interesantă era această nouă descoperire a armurii neurochimice, știam că imaginea de ansamblu a creierului la menopauză nu se rezuma la simpla chimie.

Am săpat mai adânc. M-am întrebat dacă există și o influență socială care contribuie la schimbările dramatice ale funcției cerebrale pe care le trăim multe dintre noi în timpul menopauzei. Atunci am descoperit munca psihologei Carol Gilligan, publicată în cartea ei *In a Different Voice*. În anii 1980, Gilligan a studiat diferențele de raționament moral dintre fete și băieți. Ea a descoperit că, în perioada pubertății, când are loc un aflus de hormoni,

fetele tinere încep să dezvolte un creier mai orientat către relații, în care relațiile interpersonale și sentimentul de responsabilitate față de ceilalți capătă prioritate în fața propriei voci. Acesta este începutul tendinței femeilor de a le face pe plac celorlalți. Punem nevoile tuturor mai presus de ale noastre, ne îndoim de noi și ne reducem la tăcere vocea distinctivă, în favoarea sentimentelor și gândurilor celorlalți. Facem asta pentru a ne ridica la înălțimea așteptărilor unei societăți care ne spune să fim cuminți, să fim altruiste și să nu deranjăm. Această descoperire m-a pus pe gânduri: Dacă asta se întâmplă atunci când hormonii noștri își fac simțită prezența la pubertate, când ei dispar la menopauză, începem oare să ne auzim din nou vocea, ca și cum ar fi prima dată? Oare depresia, anxietatea și iritabilitatea – toate simptome mentale – din timpul menopauzei au legătură cu conștientizarea faptului că ne-am adaptat prea mult pentru a corespunde așteptărilor culturii? Este menopauza un moment în care nu mai avem substanțele neurochimice necesare pentru a continua să jucăm după regulile pe care societatea le-a stabilit pentru noi? Poate că, în sfârșit, ne auzim din nou propria voce. Și, dacă da, nu cumva asta ne face să înțelegem că trăim o viață care nu este pe deplin congruentă cu cine suntem noi?

Începea să se contureze o imagine, care arată că tranziția noastră către postmenopauză reprezintă și un upgrade neurochimic masiv. Acele substanțe neurochimice care ne mențineau calme, fericite, concentrate și puternice cognitiv se schimbă. Această schimbare poate modifica felul în care ne raportăm la așteptările culturale. Și totuși, oricât de clarificatoare erau aceste descoperiri, știam că mai lipsea ceva. Trebuia să existe un motiv evolutiv pentru menopauză. Prea multe femei aflate la postmenopauză vorbesc despre cât de fericite sunt în a doua jumătate a vieții. Oare are loc un fel de remodelare a

creierului pe măsură ce trecem prin această schimbare neurochimică?

Totul a căpătat sens atunci când am purtat o conversație care mi-a schimbat viața, cu geniala dr. Lisa Mosconi, cea mai importantă cercetătoare din lume specializată în creierul feminin. Își promova noua carte, *Creierul la menopauză*, când i-am luat un interviu. Prima întrebare pe care i-am pus-o a fost: care este motivul evolutiv al menopauzei? Spre marea mea încântare, a avut un răspuns științific precis. Am rămas mută de uimire în timp ce-mi spunea că există trei momente hormonale majore în viața unei femei când creierul suferă modificări dramatice: pubertatea, perioada post-partum și perimenopauza. Pe măsură ce hormonii noștri se schimbă, neuronii de care nu mai avem nevoie sunt eliminați și apar noi neuroni, necesari pentru următoarea fază a vieții. Mi-a vorbit și despre ceva numit „ipoteza bunicii”, o teorie evoluționistă care susține că femeile își trăiesc o mare parte din viață la postmenopauză deoarece schimbările prin care trecem atunci când hormonii dispar treptat reprezintă un avantaj adaptativ pentru succesul speciei noastre. Vom aprofunda acest subiect în Capitolul 2.

Piese din puzzle începeau să se lege între ele. Mai rămăsese o singură oprire: o bătrână înțeleaptă. Doctorițele vremurilor noastre au scris, cu siguranță, despre felul în care schimbările cerebrale care au loc la menopauză ne deschid calea spre un nou rol în cultura noastră. Aici intervine Clarissa Pinkola Estés. Cu câțiva ani în urmă, o prietenă bună mi-a recomandat să citesc cartea *The Power of the Crone*. Eram familiarizată cu *Femei care aleargă cu lupii* a lui Estés, dar... bătrână? Nu simțeam că eram suficient de vârstnică pentru a mă regăsi într-o carte despre femeii bătrâne. „Mă faci bătrână? Am ajuns în acea perioadă a vieții în care trebuie să mă consider babă?”, am întrebat-o. Ea m-a întrebat dacă știu ce înseamnă *bătrână*.

„Înseamnă coroană¹, Mindy. Este o carte despre îmbătrânirea care reprezintă o oportunitate să ne punem coroanele și să ne celebrăm puterea ca femei înțelepte, care trăiesc neîngrădite de constrângeri sociale și care sunt bogate în experiență de viață.” Ei, asta m-a entuziasmat! Mă convinsese pe deplin.

Pe măsură ce am aprofundat învățăturile dr. Estés, am descoperit un mod complet nou de a privi nu doar propria călătorie prin menopauză, ci și drumul fiecărei femei. Estés subliniază că trecerea către statutul de femeie înțeleaptă nu este strict legată de vârstă, ci reprezintă un rit de trecere către o înțelegere mai profundă a sinelui și a lumii. Ea ne invită să ne lepădăm de așteptările societății, să ne onorăm cicatricile ca simboluri ale creșterii și să adoptăm rolul de bătrâne înțelepte, care conduc cu compasiune și curaj. Această lucrare servește atât ca o celebrare a rezilienței feminine, cât și ca un apel la acțiune pentru femei, de a-și revendica puterea și înțelepciunea inerente. Într-o cultură care ne învață să ne temem de îmbătrânire, Estés ne oferă o altă opțiune: revendică-ți puterea, bazează-te pe intuiția ta feminină puternică, eliberează-te de regulile culturale, nu-ți estompa lumina, strălucește mai tare ca niciodată și pune-ți coroana de femeie înțeleaptă, astfel încât toți să o vadă.

Cei zece ani în care căutasem o explicație a motivului pentru care comportamentele, stările emoționale și preferințele ni se schimbă în timpul menopauzei dăduseră, în sfârșit, roade. Când punem aceste piese cap la cap, putem vedea că menopauza nu este o greșală evolutivă. Dispariția armurii neurochimice și acea reconectare cu

1 Joc de cuvinte intraductibil. În limba engleză, termenul crone este folosit în mod curent cu sens peiorativ, însemnând „babă” sau „cotoroanță”. Totuși, în literatura arhetipală (precum cea a Clarissei Pinkola Estés), termenul este revendicat și resemnificat, fiind asociat fonetic și simbolic cu crown (coroană) (n. tr.).

vocea noastră interioară nu sunt întâmplătoare. Schimbările cerebrale care au loc la menopauză sunt esențiale pentru bunăstarea noastră și a societății. Este ca și cum am intra într-un mare șantier de construcții. Creierul trece printr-o transformare masivă, la fel și viața noastră. Când privim totul în ansamblu, începem să vedem că scopul menopauzei este să ne transforme în versiuni mai puternice, mai autentice și mai inteligente ale noastre.

CAPITOLUL 2

Pentru ce ne pregătește menopauza?

Cândva stabilă cognitiv, o femeie aflată la menopauză se trezește adesea că-și găsește cu greu cuvintele, se confruntă cu ceață cerebrală, este deprivată fără motiv și se simte profund neînțeleasă. Deoarece cultura noastră nu ne ajută să înțelegem schimbările cerebrale care au loc în această perioadă, multe dintre noi rămânem în întuneric, izolate și nesigure de ceea ce ne rezervă viitorul cu privire la capacitățile noastre cognitive. Iar dacă te regăsești în această descriere, vreau să știi că nu ești singură.

Dar dacă privim schimbările cerebrale care apar în timpul menopauzei dintr-o perspectivă greșită? Având în vedere că una din trei femei suferă de boala Alzheimer la bătrânețe, milioane de femei la postmenopauză sunt dureros de conștiente că s-ar putea confrunta cu declin cognitiv odată cu înaintarea în vârstă. Dar dacă schimbările cerebrale prin care trecem reprezintă doar un semn că trăim în dezacord cu designul nostru evolutiv? Există un model evolutiv al menopauzei care să ne poată ghida? Există un