

# INTRODUCERE

## MENOPAUZA – O NOUĂ VIAȚĂ

Sfârșitul menstruației reprezintă începutul unei noi vieți. La fel ca pubertatea sau sarcina, menopauza este o etapă firească din viața femeilor, care îți schimbă în totalitate existența. Odată ce ai depășit anii de menopauză, cu toate suferințele și coborâșurile lor, te vei simți profund transformată, pregătită să înfrunți următorii 30 sau 35 de ani ai vieții tale<sup>1</sup>. Cărțile au fost amestecate, oferindu-ți șansa să obții noi atuuri. Astăzi, femeile sunt din ce în ce mai conștiente și mai determinate să profite din plin de această nouă viață, eliberate de menstruație, de contracepție și de o posibilă sarcină. Să recunoaștem că, uneori, drumul spre acest nou echilibru seamănă cu un roller-coaster. Înainte de a regăsi o nouă stare de liniște, trebuie să depășești mai întâi vârsta „critică” (din grecescul *krisis*, care înseamnă criză). O perioadă de criză în care echilibrul fiziologic este complet dat peste cap, dar care înseamnă și transformare benefică, reconstruire și chiar renaștere. Viața după vârsta de 50 de ani este inevitabil diferită de cea de dinainte.

---

<sup>1</sup> În Franța, speranța de viață a femeilor este de 83,5 ani, iar menopauza se instalează, în medie, la vârsta de 51 de ani.

Nu înseamnă că este neapărat mai rea. Multe femei chiar spun că este cea mai liniștită perioadă din viața lor.

## DRUMUL SPRE UN NOU SINE

În țările occidentale, menopauza este adesea percepută ca o stare de pierdere și lipsă. Sfârșitul fertilității este asociat cu sfârșitul atractivității, al feminității și, uneori, chiar al sexualității. Din această cauză, multe femei întâmpină etapa în sine cu anxietate, teamă sau chiar fatalism. Aceste sentimente negative pot amplifica simptomele deja existente. În cultura noastră, care prețuiește aparențele mai mult decât calitățile și competențele, statutul femeii de vârstă mijlocie nu este unul care să inspire. Cu toate acestea, studii sociologice și etnologice arată că, în alte părți ale lumii, menopauza este trăită și percepută ca o ușurare. Ea îți oferă un nou statut, o aură și o autoritate pe care nu le aveai în perioada fertilă. În unele culturi, acest fenomen trece aproape neobservat, iar cuvântul „menopauză” nici nu există. Dar dacă menopauza, dincolo de aspectul hormonal, ar fi și o chestiune de atitudine? Ce-ar fi să lași în urmă temerile, prejudecățile și fantezmele? Să transformi această tranziție într-o oportunitate de a-ți redescoperi relația cu mintea și corpul tău, dar și cu ceilalți. Să profiți de ocazie pentru a-ți face bine ție însăși, ceea ce, implicit, le va aduce beneficii și celor din jurul tău.

Pornind întocmai de la această perspectivă, a luat naștere cartea de față, în care am îmbinat competențele de practician naturopat cu cele de jurnalist și profesor de yoga. Îți vom oferi numeroase sfaturi și instrumente practice pentru a ameliora simptomele asociate cu menopauza, natural, într-o abordare de tip self-help.<sup>2</sup> Menopauza nu este o boală. De multe ori, unele

---

<sup>2</sup>Să te ajuți singură.

ajustări ale stilului de viață și câteva schimbări subtile sunt suficiente pentru a-ți readuce organismul la un echilibru fiziologic. Plantele, homeopatia, micronutriția, masajul, detoxifierea ușoară, yoga sau relaxarea pot oferi acest sprijin necesar. Să pornim la drum!

---

### **Menopauza în lumea întreagă**

În comunitatea indienilor Mohave, femeia aflată la menopauză devine o figură importantă în cadrul tribului. Eliberată de posibilitatea unei sarcini, ea dobândește statutul de înțeleaptă, o sursă de sprijin pentru cei care caută sfaturi și alinare. Această femeie matură este chiar curtată și poate avea numeroși amanți, tineri și seducători!

În multe culturi, menstruația este stigmatizată, fiind percepută drept ceva murdar (în iudaism, timp de 8 zile după menstruație, femeia este considerată impură). Multe din tabuurile și interdicțiile care atârnă pe umerii femeii fertile dispar odată cu încetarea menstruației.

---

### **Frumoasa vârstă de 50 de ani**

Conform unui sondaj realizat pe un eșantion de 1.000 de franțuzoaice cu vârste cuprinse între 45 și 55 de ani<sup>3</sup>, femeile în vârstă de 50 de ani se simt, per ansamblu, mai împlinite decât atunci când aveau 30 sau 40 de ani. 75% dintre ele au declarat că se simt mai încrezătoare, 76% au spus că au reușit să găsească un echilibru mai bun între viața personală

---

<sup>3</sup>Martie 2018, studiu realizat de Edelman Intelligence pentru Laboratoarele Mylan.

## MENOPAUZA FĂRĂ MEDICAMENTE

și cea profesională, 70% au mai mult timp liber, 48% se simt mai liniștite când vine vorba de viitor, 57% au o relație mai bună cu partenerul, 49% consideră că viața lor sexuală este mai satisfăcătoare și 38% se simt mai atrăgătoare. Aceste statistici sunt suficiente pentru a combate vechiul clișeu al femeii irascibile, lipsite de feminitate și care își plânge ridurile în fața oglinzii!

---

## Capitolul 2

# ECHILIBRUL DIN FARFURIE

La televizor, în reviste, pe bloguri sau între prieteni: toată lumea vorbește despre nutriție, iar conținutul farfuriilor noastre este analizat în cele mai mici detalii. Alimentația a devenit o prioritate a sănătății publice, întrucât, alături de exercițiile fizice, reprezintă cea mai bună modalitate de a preveni apariția unui număr tot mai mare de afecțiuni: bolile cardiovasculare, diabetul, supraponderabilitatea și obezitatea, anumite tipuri de cancer, dar și osteoporoza sau demențele.

La vârsta de 50 de ani, o alimentație echilibrată nu mai este o opțiune, ci o necesitate. Vitalitatea, frumusețea, silueta, rezistența oaselor, starea arterelor și chiar și calitatea somnului, fără să mai vorbim de echilibrul emoțional, toate depind de alimentație. Tot ce îți trebuie organismului să funcționeze în parametri optimi se găsește în alimente: proteine, glucide, grăsimi, vitamine, minerale, antioxidanți... Este inutil să cauți starea de bine, frumusețea sau sănătatea în creme sau pastile, dacă neglijezi lucrurile de bază: ceea ce pui în farfurie, felul în care prepari mâncarea și o consumi influențează în mod direct toate aceste aspecte.

Pe de altă parte, astăzi ne lipsesc repere simple pentru o alimentație sănătoasă. Globalizarea, supraalimentarea, dezvolta-

rea mâncării stradale și a meselor luate în oraș au transformat nutriția într-un subiect critic, la modă și care generează adesea dezbateri aprinse. Anumiți „guru ai alimentației” continuă să lanseze programe de slăbit. Însă știm acum că dietele restrictive sunt sortite eșecului și duc la creșterea în greutate, cu efect de yo-yo. Adesea lipsite de fundament științific, aceste diete pot produce carențe, frustrări, excесе alimentare și, în cele din urmă, tulburări de comportament alimentar. Exact ceea ce este recomandat să evităm, mai ales la vârsta menopauzei!

Adevărul este că nu există o „metodă” pentru a mânca echilibrat, și cu atât mai puțin pentru a slăbi. Există, însă, câteva principii de bază de respectat. Acestea se rezumă la următoarea regulă de aur:

MĂNÂNCĂ VARIAT,  
MĂNÂNCĂ NATURAL,  
MĂNÂNCĂ MAI MULTE ALIMENTE  
DE ORIGINE VEGETALĂ,  
MĂNÂNCĂ PRODUSE LOCALE.

## **CELE UNSPREZECE ELEMENTE MAJORE PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ**

### **1. Mănâncă mai natural**

În zilele noastre, 80% din alimentele pe care le consumăm sunt procesate și, prin urmare, provin din industria agroalimentară. Este greu să o evităm, chiar și atunci când ai propria grădiniță... Cu toții mergem la supermarket ca să umplem cărucioarele cu produse lactate, cutii de conserve, sosuri, supe la plic, produse congelate, gustări, aluaturi gata preparate și alți biscuiți sărați sau dulci... Fără să contești acest stil de viață, trebuie să știi să

alegi produsele de bază într-un mod inteligent, util și benefic și să fii suficient de informată ca să le ignori pe cele nesănătoase... Cu siguranță că, în ultimii ani, industria alimentară a făcut eforturi să îmbunătățească global calitatea produselor. La cererea autorităților sanitare, din ce în ce mai multe mărci încearcă să respecte recomandările Programului național de nutriție sănătoasă. Ca urmare, apar produse cu mai puțin adaos de sare sau zahăr, cu mai puțini conservanți, fără ulei de palmier sau bogate în omega-3. Însă, per ansamblu, supermarketurile continuă să abunde în alimente „false”, ultraprocesate și dăunătoare organismului. Un studiu publicat în februarie 2018 în *British Medical Journal* a stabilit o legătură clară între aceste produse și riscul crescut de a dezvolta cancer, ajungând la 22% în cazul cancerului de sân. Așadar, dacă vrei să faci alegerea corectă, trebuie să examinezi atent lista de ingrediente...

### **Studierea etichetelor de pe alimente**

Descifrarea etichetelor produselor nu este întotdeauna ușoară. Acestea conțin o mulțime de informații: valoare energetică, conținut de grăsimi, acizi grași saturați, glucide, zaharuri, proteine și sare pentru 100 de grame sau 100 de mililitri de produs, lista aditivilor (coloranți, conservanți, antioxidanți, emulsifianți și alții). Pentru a te ajuta să faci alegeri mai sănătoase, guvernul francez recomandă, din anul 2016, ca toate produsele alimentare să aibă pe ambalaj un sistem de etichetare nutrițională clar și ușor de înțeles. Acesta este Nutri-Score, un logo simplu, cu cinci culori și cinci litere, care îți permite să identifici dintr-o privire calitatea nutrițională a unui produs.

Pentru clasarea fiecărui produs, mai multe echipe internaționale de cercetare au elaborat un scor care ține cont de conținutul de:

- nutrienți și alimente al căror consum este încurajat: fibre, proteine, fructe și legume;
- nutrienți al căror consum ar trebui să fie limitat: acizi grași saturați, zahăr, sare.

După calcul, scorul obținut de un produs le permite specialiștilor să îi atribuie o literă și o culoare: de la A (verde) la E (roșu), de la cel mai bun scor la cel mai rău...



### **Câteva repere care să te ajute să te orientezi**

Această siglă ar trebui treptat să devină una generală. Însă, în absența ei, cel mai bine ar fi să examinezi cu atenție etichetele sau să folosești una dintre aplicațiile care te ajută să sortezi produsele, cum ar fi Yuka. Producătorii tind să folosească produse de calitate scăzută (uleiuri hidrogenate în loc de uleiuri virgine, sirop de glucoză-fructoză în loc de zahăr natural etc.) pentru că sunt mai ieftine. Aceștia folosesc în mod abuziv conservanți, aditivi, potențiatori de aromă și coloranți pentru ca produsele lor să fie mai apetisante, pentru a le transforma textura sau a le prelungi termenul de valabilitate. Iată 3 reguli simple pentru a face alegerea corectă:

#### **1. Nu te concentra pe calorii**

Este adevărat că produsele cu un conținut scăzut de grăsimi sunt mai puțin calorice, dar, pentru a le menține gustul și onctuzitatea, producătorii sunt nevoiți să le prelucreze. Ei adaugă îndulcitori artificiali, emulgatori sau agenți de îngroșare, cum ar

fi amidonul modificat sau gelatina de porc. Atenție, aceste substanțe prezintă anumite riscuri pentru sănătate. Este mai bine să consumi un produs ceva mai bogat în calorii „complete“ (deoarece alimentul furnizează și fibre, vitamine și minerale), decât un produs sărăcit în mod artificial, fără valoare nutritivă.

## 2. Cercetează cu atenție lista de ingrediente

Compoziția a două produse similare poate să difere în întregime. Ar trebui să ții cont de două reguli care să te ghideze: numărul de ingrediente și ordinea în care sunt listate, deoarece ele sunt întotdeauna enumerate în ordinea descrescătoare a cantității. Un produs care conține mai multe ingrediente înseamnă că este mai mult procesat, prin urmare, vei zări pe etichetă coloranți, stabilizatori, arome artificiale, conservanți etc. Atunci când pe etichetă apar mai mult de 5 ingrediente, rețeta este prea complexă, iar produsul mult prea procesat. Lasă-l pe raft.

## 3. Identifică poziția ingredientelor în listă

Unele ingrediente sunt dăunătoare. Cu toate acestea, sunt utilizate pe scară largă în industria agroalimentară pentru că sunt ieftine. Este un aspect valabil în special pentru zahărul prelucrat, cum ar fi glucoza, siropul de glucoză-fructoză, amidonul modificat sau dextroza. Cel mai bine este să alegi un aliment care nu conține niciunul dintre aceste ingrediente. Sau, dacă totuși conține vreunul, asigură-te că acest tip de zahăr se află în coada listei de ingrediente și nu pe a doua sau a treia poziție. Același lucru este valabil și pentru sare sau pentru grăsimile de calitate inferioară (în special uleiurile vegetale hidrogenate și uleiul de palmier).

☺ **Alimentele +:** cele mai simple și mai puțin procesate produse sunt: pastele, orezul, făina integrală sau semiintegrală,

quinoa, leguminoasele (linte, mazăre uscată, năut etc.), fructele cu coaja lemnoasă (migdale, nuci, alune etc.), cerealele precum fulgii de ovăz sau musli, iaurturile simple fără zahăr sau fructe, legumele congelate gata de gătit (nu gata gătite), brânza de capră...

- ☹️ **Alimentele -:** fulgii de porumb și alte cereale ultraprocesate pentru micul dejun, mâncăruri gata preparate, pizza sau quiche-urile, supele la plic, cerealele rafinate, cremele tartinabile, brânza topită, biscuiții, aperitivele, iaurturile cu fructe, produsele cu un conținut scăzut de grăsimi, înghețata, băuturile carbogazoase, sucurile de fructe, mezelurile...

---

### Calitatea mâncărilor făcute în casă

Atunci când pregătești un fel de mâncare, știi exact ce pui în el și alegi ingrediente de calitate: lapte „adevărat” (și nu lapte praf), ouă „adevărate” (și nu praf de albuș sau de gălbenuș de ou), făină „adevărată” (și nu amidon modificat), zahăr „adevărat” (și nu sirop de glucoză) etc. Bineînțeles, vei adăuga singură sarea, zahărul și grăsimea, așa că vei putea doza cantitățile după gustul tău. Nu în ultimul rând, te vei scuti de toți potențiatorii de aromă, coloranții și ceilalți conservanți după care industria alimentară este înnebunită...

---

## 2. Focus pe vegetal

Există numeroase dezbateri în domeniul nutriției, dar chestiunea fructelor și a legumelor este una cu care toată lumea este de acord. Cu toții le laudă beneficiile, iar medicii și autoritățile publice ne reamintesc periodic să consumăm cel puțin 5 pe zi.