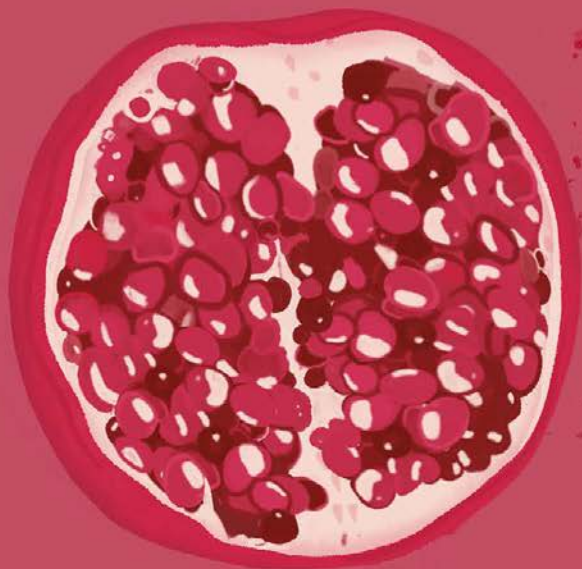


AUTORKA BESTSELLEROWEJ KSIĄŻKI *POSTNY RESET DLA KOBIET*

DR MINDY PELZ

MENOreset



**STOSUJ POST,
KONTROLUJ OBJAWY MENOPAUZY
I POCZUJ SIĘ MŁODO**

JEDNYM SŁOWEM

znak

DR MINDY PELZ

MENOreset

**STOSUJ POST,
KONTROLUJ OBJAWY MENOPAUZY
I POCZUJ SIĘ MŁODO**

TŁUMACZENIE: MAŁGORZATA MOREL

JEDNYM SŁOWEM
znak

KRAKÓW 2025

Czytelniku, informacje zawarte w tej książce traktuj krytycznie, z troską o własne zdrowie i bezpieczeństwo. Odradzamy stosowanie porad z książki oraz produktów w nich opisanych bez konsultacji z dietetykiem lub lekarzem. Powinieneś wiedzieć również, że skuteczność porad prezentowanych w książce nie została naukowa dowiedziona. Wydawca nie odpowiada za kontuzje lub szkody, jakie mogą wystąpić u osób, które wykorzystają zawarte w tej książce informacje.

Tytuł oryginału

THE MENOPAUSE RESET

Copyright © 2020 and 2023 Dr. Mindy Pelz

Originally published in 2023 by Hay House LLC

Copyright © for the translation by Małgorzata Morel

Copyright © for the Polish edition by SIW Znak sp. z o.o., 2025

Projekt okładki i stron tytułowych

Nikola Hahn

Konsultacja merytoryczna

Dominika Kulczycka-Wójcik

Wydawczyni

Olga Orzeł-Wargskog

Opracowanie tekstu i przygotowanie do druku

Wydawnictwo JAK

Opieka produkcyjna

Karolina Korbut, Dawid Kwoka

ISBN 978-83-8367-957-0

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl

Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl

Społeczny Instytut Wydawniczy Znak

ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków

Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Wydanie I, Kraków 2025

Druk: Leyko Sp. z o.o.

*Z dedykacją dla trzech osób,
które są dla mnie najważniejsze na świecie:
mojego męża, Sequoi, oraz moich dzieci, Bodhiego i Paxtona.
Dziękuję, że zawsze jesteście przy mnie, dopingując
i kochając mnie mimo mojego menopauzalnego szaleństwa.
Cieszę się, że jesteście częścią mojego życia!*

SPIS TREŚCI

Rozdział 1.	W czym ciele teraz żyję?	9
Rozdział 2.	Witaj w menopauzie	21
Rozdział 3.	Odwróć skutki menopauzy	33
Rozdział 4.	Nie tracisz rozumu – tracisz hormony	45
Rozdział 5.	Drogi progesteronie, przepraszam, że cię nie doceniałam	61
Rozdział 6.	Czy śniadanie to najniebezpieczniejszy posiłek dnia?	77
Rozdział 7.	Ketogeniczne rozwiązania dla menopauzy	103
Rozdział 8.	Poznaj swój estrobolom	129
Rozdział 9.	Czy detoks jest ważniejszy niż styl życia?	153

SPIS TREŚCI

Rozdział 10. Przestań się spieszyć	183
Rozdział 11. Pozostań wiecznie młoda	201
Rozdział 12. Od przetrwania do rozkwitu	219
Rozdział 13. Jesteś potężniejsza, niż ci się wydaje	231
Rozdział bonusowy. Bezproblemowy sen	241
Posłowie	275
Przypisy	279
Indeks	283
Podziękowania	299

ROZDZIAŁ 5



**DROGI PROGESTERONIE,
PRZEPRASZAM, ŻE CIĘ
NIE DOCENIAŁAM**



Będę z tobą szczerą. Przed moją podróżą przez menopauzę nigdy zbytnio nie myślałam o swoich hormonach. Nigdy nie doceniłam ich za radość, jaką mi dawały, i za to, jak wpływały na moje zdrowie. Pamiętam, jak ogarnęły mnie fale lęku i zaczęłam się zagłębiać w zrozumienie progesteronu. Nie zdawałam sobie sprawy, że ten cudowny hormon pojawiał się co miesiąc, aby mnie uspokoić i odprężyć moje ciało. A potem zniknął, a ja bardzo bym chciała, żeby powrócił. Pewnego pełnego niepokoju dnia jechałam do pracy i pomyślałam: „Czy kiedykolwiek doceniałam progesteron? Był dla mnie cudownym darem”. Zauważyłam wtedy, że wiele kobiet nie ma pojęcia, który hormon się pojawia, a który zanika, i jak każdy z nich wpływa na ich samopoczucie. Ponieważ menopauza to czas, w którym poziom hormonów płciowych gwałtownie się zmienia, warto zrozumieć, jaką odgrywają rolę.

Kolejne kroki, które pomagają uzyskać równowagę hormonalną

- Usuń rafinowane (oczyszczone) węglowodany.
- Utrzymuj podaż węglowodanów poniżej 50 gramów netto.
- Jedz dobrej jakości białko.
- Utrzymuj spożycie białka poniżej 50 gramów.
- Jedz dobre tłuszcze; unikaj złych tłuszczów.
- Upewnij się, że ponad 60% energii, którą spożywasz w ciągu dnia, pochodzi ze zdrowych tłuszczów.
- Gdy te kroki zostaną opanowane, przejdź do dwudziestoosmiodniowego programu równoważenia hormonów.

W ciągu ostatnich kilku lat dieta ketogeniczna zyskała ogromną popularność, ale otrzymała również negatywne recenzje, szczególnie w przypadku kobiet. Dzieje się tak głównie dlatego, że wiele kobiet nie wie, jak dostosować niskowęglowodanowe diety do swoich hormonów. W mojej książce *Postny reset dla kobiet* szczegółowo opisuję, jak kobiety w każdym wieku mogą to robić. Jestem przekonana, że kobiety w okresie menopauzy powinny stosować dietę ketogeniczną w inny sposób. W tym rozdziale

opisałam, jak osiągnąć korzyści z keto, jednocześnie zachowując równowagę mikrobiomu jelitowego i balansując hormony. Pokazałam to, co dla ciebie najlepsze.

DWUDZIESTOOŚMIODNIOWY PROGRAM RÓWNOWAŻENIA HORMONÓW

DZIEŃ 1. DO 11.: dieta ketobiotyczna z wybraną metodą postu

DZIEŃ 12. DO 14.: produkty wspomagające produkcję estrogeny i post przerywany

DZIEŃ 15. DO 21.: dieta ketobiotyczna z wybraną metodą postu

DZIEŃ 21. DO 28.: produkty wspomagające budowanie progesteronu i post przerywany

Poznaj swój estrobolom

Dobre bakterie pełnią różne funkcje. Niektóre produkują neuroprzekazniki, inne chronią przed wysokim poziomem cholesterolu, a jeszcze inne pomagają rozkładać witaminy z grupy B zawarte w pożywieniu, aby były łatwiej przyswajalne. Te bakterie mają dużo pracy. Istnieje jednak pewna grupa bakterii, która może okazać się szczególnie pomocna podczas menopauzy. To estrobolom. Ta grupa pożytecznych bakterii spełnia dwie kluczowe funkcje: rozkłada toksyczne estrogeny i aktywuje pomocny estrogen. To właśnie te bakterie warto wspierać.

Twój estrobolom składa się z grupy różnorodnych bakterii. Kiedy te bakterie mają się dobrze, twoje hormony również są w dobrej formie. Mikroorganizmy w estrobolomie produkują także beta-glukuronidazę. To kluczowy enzym, którego potrzebujesz, aby aktywować niewielką ilość zdrowego estrogenu produkowanego w okresie menopauzy. Im więcej beta-glukuronidazy, tym mniej dobrego estrogenu jest wydalane z organizmu.

Jeśli chcesz czuć się dobrze w okresie menopauzy, musisz zadbać o odpowiednią ilość dobrego estrogenu oraz zdolność rozkładania tego złego. Kiedy równowaga twoich mikroorganizmów jelitowych jest zaburzona,

aktywność beta-glukuronidazy może ulec zmianie. Taka dysbioza prowadzi do zaburzeń w poziomie estrogenu. Nadmiar estrogenu jest przyczyną wielu patologii i chorób przewlekłych.

Typowe oznaki, że twój estrobolom jest w stanie nierównowagi:

- Wzdęcia i problemy trawienne
- Trądzik
- Niskie libido
- Obfite, skąpe lub nieregularne miesiączki
- Tkliwe, spuchnięte i/lub włóknisto-torbielowe piersi
- Bóle głowy
- Niekontrolowany przyrost masy ciała
- Uderzenia gorąca
- Huśtawki nastrojów
- Zespół policystycznych jajników (PCOS)
- Nowotwory piersi lub jajników

Najprostszy sposób, aby poznać stan swojego estrobolomu, to domowy test kału⁹. Ten test nie tylko pokaże, które patogeny trzeba wyeliminować, ale także wskaże, czy twoje dobre bakterie są w równowadze. Jest to niezwykle

różne wariacje postów, diet i metody naprawy mikrobiomu. Grupowy detoks to program, w którym prowadzę uczestników przez proces detoksykacji, który pozwala usunąć neurotoksyny oraz czynniki rakotwórcze z twojego ciała. Wybierz ten, który uznasz za odpowiedni dla ciebie.

HISTORIA LISY

W wieku czterdziestu pięciu lat zdrowie Lisy się pogorszyło. Była nieustannie zmęczona, nie spała, miała problemy z pamięcią i stany lękowe. Nie umiała się zrelaksować. Nawet najmniejsze czynniki stresogenne wywoływały u niej ataki paniki. Miała wspaniałe dzieci, kochającego męża i udane życie. Nie potrafiła znaleźć źródła stanów lękowych. Lisa wiedziała, że potrzebuje zmiany, więc zwróciła się do mnie o pomoc.

Dostosowałam program odwracania skutków menopauzy do jej potrzeb. Spędziłam kilka miesięcy, działając z nią nad opracowaniem odpowiedniego stylu życia z postem, który pasował do jej harmonogramu. W weekendy Lisa jeździła na wydarzenia sportowe swoich dzieci, więc mogła spokojnie pościć w tym czasie. Nauczyłam

ją, jak przejść w stan ketozy, co zapewniło jej ogromną ilość energii i dało jasność umysłu, a także pomogło pozbyć się tych ostatnich dziesięciu kilogramów, które starała się zrzucić od lat. Lisa sprawdziła obciążenie toksyczne i zastosowała kilka przygotowanych przeze mnie programów detoksykacji, które sprawiły, że poczuła się spokojniejsza i zaczęła lepiej sypiać. W ciągu roku od naszego pierwszego spotkania Lisa zyskała nowe pokłady energii, była spokojniejsza i szczęśliwsza. Wykorzystała narzędzia, które jej pokazałam, i stworzyła styl życia, który pozwolił jej zakwitnąć, mimo menopauzy. Lisa ma teraz pięćdziesiąt lat i niedawno powiedziała mi, że minął rok, odkąd nie ma miesiączki. Gdy siedziała w moim gabinecie i opowiadała, jak to jest być oficjalnie po menopauzie, wspominała swoją drogę przez ten proces. Powiedziała: „Przejsście menopauzy wcale nie było aż takie straszne”. To była piękna chwila dla nas obu. Lisa zrozumiała, że przeszła menopauzę bez żadnych turbulencji dzięki zmianie stylu życia.