

 [instagram.com/harmonija\\_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)  
 [facebook.com/harmonija\\_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)  
[www.harmonijaknjige.rs](http://www.harmonijaknjige.rs)

NASLOV ORIGINALA:

Pippa Campbell

Eat Right, Balance Hormones: *Simple strategies and delicious food for healthy hormones*

Copyright © Pippa Campbell, 2024

Originally published in the English language in the UK as 'Eat Right, Balance Hormones' by Lagom, an imprint of Bonnier Books UK Limited, London. The moral rights of the Author have been asserted.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Tamara Jorgovanović

LEKTURA:

Lidija Cenić

KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2026

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Pipa Kembel

**PRAVILNOM  
ISHRANOM  
DO  
HORMONSKE  
RAVNOTEŽE**

HARMON**IA**



*Svim ženama koje poznajem,  
i onima koje ne znam.*



# Sadržaj

PROLOG	9
UVOD	13
<b>PRVI DEO: ŠTA MI SE TO DEŠAVA?</b>	25
1. Rešavanje hormonske zagonetke	27
2. Šest koraka do hormonskog zdravlja	43
<b>DRUGI DEO: PCM PLAN ZA HORMONSKU RAVNOTEŽU</b>	51
3. Sistem ishrane	53
4. Zdrave hormonske navike	69
<b>TREĆI DEO: PREPOZNAJTE SVOJE SIMPTOME</b>	89
5. Disfunkcija nadbubrežne žlezde	99
6. Pad progesterona	117
7. Dominacija estrogena	133
8. Manjak estrogena	149
9. Dominacija androgena	165
10. Manjak androgena	175
11. Hipofunkcija tiroide	187
12. Loša regulacija šećera u krvi	203
<b>ČETVRTI DEO: PCM RECEPTI ZA HORMONSKU RAVNOTEŽU</b>	221
DORUČAK	223
RUČAK	237
VEČERA	251
PRILOZI	275
SOSVI I DRESINZI	283
KOLAČI I DESERTI	285
ČAJEVI	298
Zahvalnice	301



## PROLOG

Prve simptome perimenopauze – umor i veću osetljivost na stres – pripisivala sam napornom poslu. Bilo je to tokom lokdauna i mnogo je žena tražilo kliničke konsultacije, tako da sam po dvanaest sati dnevno, većinu dana provodila na video-pozivima. Jednostavno, više se nisam osećala kao da sam to ja.

Nekoliko meseci kasnije počela sam često da se budim u toku noći. Jednog dana sam osetila da me bole bradavice, slično kao kad počnete da dojite. Uхватила sam sebe kako sam osorna prema mužu Džeјmsu i dvoje dece, tada tinejdžera. Takođe sam primetila da sam anksiozna čak i uveče, kada je trebalo da budem opuštenija. Javila se i tahikardija.

Budući da sam pomogla stotinama žena u tridesetim, četrdesetim i pedesetim godinama, uskoro sam povezala konce. Pomislila sam: *Pa da, imam 48 godina, znam šta se zbiva! To je perimenopauza.* Kad sam pogledala unazad, shvatila sam da su umor i simptomi stresa sigurno bili početak promena u hormonima.

Obuka u funkcionalnom nutricionizmu naučila me je da je ono što jedemo ključno ne samo za to kako se osećamo već i za naše hormone. Kvalifikovana sam u naturopatiji koja mi je, kao i funkcionalna medicina, pomogla da gledam na hormone, um i telo kao na spojeni sistem. Obučena sam i za genetsko testiranje (nutrigenomiku) i analiziranje hormonskih testova koje zajedno tumačimo na klinici kako bismo dobili potpunu sliku kako žena stvara, koristi i eliminiše svoje hormone. Nakon što sam videla stotine testova, naučila sam da hormonske obrasce nasleđujemo, tako da nam genetika

određuje hormone, ali da ishrana i način života imaju ogroman uticaj na to kako se ti obrasci odvijaju, kako se osećamo i koje simptome razvijamo.

Kad sam shvatila mogući uzrok svojih simptoma, uradila sam jednomesečni test hormona s mapiranjem ciklusa DUTCH.<sup>1</sup> Svakog dana piškite na upijajući papir i šaljete ga na analizu, a izveštaj vam daje potpunu sliku skokova i padova hormona. Test je potvrdio da sam u početnoj fazi perimenopauze. Slika je postajala jasnija: do tog trenutka ciklus mi se skratio sa dvadeset šest dana na dvadeset četiri ili dvadeset pet. Test je pokazao da ovuliram ranije, desetog dana, umesto uobičajenog četrnaestog. (Ranija ovulacija i kraći ciklus klasični su simptomi perimenopauze.) Takođe sam počela da dobijam predmenstrualne simptome (PMS) slične onima kakve sam imala u dvadesetim.

Znala sam šta moram da uradim da bih se osećala bolje: morala sam da se vratim osnovama. Ishrana mi je bila dobra, ali postala sam doslednija u onome što jedem. Prilagodila sam i suplemente. Strogo sam pazila da ne čitam mejlove i ne budem dostupna na internetu posle osam uveče. Počela sam da meditiram i radim vežbe disanja.

Posle samo mesec dana osećala sam se drugačije – i bilo mi je sve bolje. Sve vreme sam pratila simptome jer hormoni kod žena nastavljaju da se menjaju do menopauze. Znam da ne mogu da vratim nivo hormona na onaj kakav sam imala u dvadesetim, pa mi je cilj da imam najbolje hormone za svoje godine, što moj DUTCH test sada pokazuje. Najbolje od svega je što se ponovo osećam kao stara ja, sa glavom koja odlično radi i energijom da se nosim sa životom.

Znam da to kako se sada osećam zavisi od toga šta jedem, koliko vežbam i brinem se o sebi. Trenutno nisam na hormonskoj supstitucionoj terapiji (HRT) jer zasad sve funkcioniše prirodnim putem (uzimaću je ako bude potrebno). Ali

---

<sup>1</sup> Skraćenica za *Dried Urine Test for Comprehensive Hormones* (Testiranje osušenog urina za sve hormone), laboratorijsko analiziranje širokog spektra hormona iz urina. (Prim. prev.)

videla sam da bez obzira na to uzima li žena HRT ili ne, i dalje joj je potrebno da podrži svoje telo pravilnom ishranom i navikama tokom ove tranzicije.

U isto vreme dok radim na svojim hormonima, nastavila sam da istražujem navike u ishrani i načinu života koje mogu da pomognu i mojim klijentkinjama koje su srednjih godina. Kako volim da kuvam, smislila sam ukusna jela koja pomažu u održavanju hormonske ravnoteže. Zajedno sa svojim timom konsultovala sam se sa hiljadama žena starih između trideset pet i šezdeset godina, od kojih je većina osećala da je ostavljena na milost i nemilost hormonima. Isprobali smo i testirali mnogo toga da bismo utvrdili šta funkcioniše – na ovim stranicama pročit ćete i priče nekih klijentkinja.

Sve što sam naučila unela sam u ovu knjigu, čineći od nje *bibliju* za hormonsku ravnotežu na jednom mestu.

Znam da neke od vas teško podnose situaciju. Čula sam od stotina žena da ne mogu da spavaju, ne mogu da razmišljaju, da se osećaju sputano i da više nisu one stare. Molim vas da verujete da godine koje vode ka menopauzi ne moraju biti pokvarene simptomima. Ova knjiga objašnjava sve što možete da uradite da se ponovo vratite sebi. A ako još niste u toj fazi, neke male promene sada osiguraće da tranzicija teče glatko. Ako vodite računa o sebi pravilnom ishranom i navikama, možete provesti te godine puni energije i bistre glave, sposobni da radite i budete dobar roditelj, ćerka i/ili partner, da vežbate bez bolova, osećate se pozitivno, imate dobre veze i nastavite život. Ako ste jedna od miliona žena srednjih godina u svetu, u kojoj god fazi da se nalazite, ovo je knjiga za vas.

Voli vas

Pipa



## UVOD

Kad ste bili u ranim dvadesetim, jeste li zamišljali da život može biti ovako komplikovan? Toliko žena koje srećem na klinici su na vrhuncu svoje karijere dok se kreću kroz život i nose emocionalni i praktični teret dece i kuće. Za žene u srednjim godinama svaki dan može biti kao jedna od onih prepreka u TV emisijama, beskrajni krug izazova. Dete polaže ispite! Roditelju je potrebna nega! Čeka nas promocija na poslu!

Klijentkinje mi često kažu da su se nosile sa svim obavezama – ali onda iznenada, u kasnim tridesetim ili tokom četrdesetih, više nisu bile u stanju. Hormonske promene u perimenopauzi mogu biti poslednja kap u užurbanom životu, ono što desetkuje žene.

U svojim dvadesetim i tridesetim godinama možda ste se izvlačili za nebrigu o sebi: kasni odlasci na spavanje, nedovoljno vežbanja, energija iz ugljenih hidrata, kafe, a možda i vina. Sada iznenada shvatate da ste u krevetu već u devet uveče, ali ste i dalje umorni; da vam energija pada kad unosite šećer; od čaše vina se budite u tri ujutru, a više od dve kafe čini vas uznemirenom. Osećate nadimanje, imate glavobolje, a možda vam se vraćaju i ekcem ili akne.

Čini vam se kao da su vaša mentalna snaga, energija i seksualni nagon upravo nestali. Ono što još više komplikuje stvari je što žene vrlo često ne povezuju ove simptome s hormonskim promenama – barem ne u početku. Možda misle da su premlade – ali ako uzmete u obzir da je prosečno doba za ulazak u menopauzu pedeset jedna godina, a da hormonske promene počinju deset do petnaest godina pre toga, za neke

žene će promene početi već u trideset petoj godini (mada je za većinu to od četrdesete).

Žene takođe često za svoje simptome krive stres, kao što sam i ja u početku ili neke druge životne izazove. To je potpuno razumljivo jer su mnogi od najranijih simptoma perimenopauze, čak i pre promene menstruacije, veoma nespecifični.

Osećate se umorno? Pretpostavljate da ste u nečemu preterali.

Ne spavate? Kriv je stres na poslu.

Gubite živce? Deca su u nezgodnim godinama.

Imate težak PMS? Hoće to.

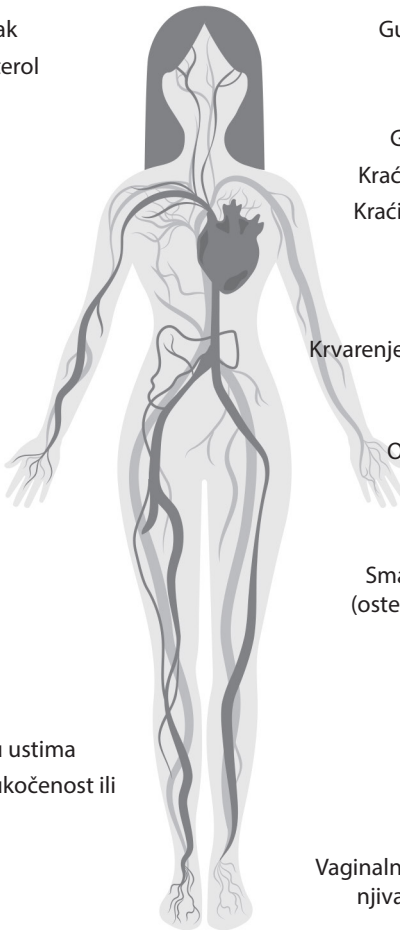
Razdražljivi ste ili čak besni prema porodici ili kolegama? Pa kad su takvi GNJAVATORI!

Gojite se ili ne možete da smršate? Skoro ste se porodili, nemate vremena za vežbanje ili ste previše gladni da manje jedete.

Pošto je danas uobičajeno da imamo bebe u kasnim tridesetim i ranim četrdesetim, možda je teško razlikovati osećaj iscrpljenosti od nedostatka sna ili trčanje za malim detetom od hormonskih promena.

## BROJNI I RAZNOVRNI SIMPTOMI PERIMENOPAUZE I MENOPAUZE

Bol i osetljivost u dojčkama  
Oticanje dojki  
Promene raspoloženja  
Lupanje srca  
Povišen krvni pritisak  
Povećan LDL holesterol  
Valunzi  
Moždana magla  
Noćno znojenje  
Suva koža  
Svrab  
Stanjena koža  
Akne  
Maljavost lica i tela  
Proređivanje kose  
Gojenje  
Masne naslage oko pojasa  
Visceralna mast  
Glavobolje  
Osetljivost na buku  
Promene sluha  
Tinitus  
Suve oči  
Suvoća ili pečenje u ustima  
Bol u zglobovima, ukočenost ili oticanje  
Nemirne noge  
Vrtoglavica  
Nesanica  
Anksioznost  
Napadi panike  
Slabo pamćenje



Teškoće u koncentraciji  
Loše raspoloženje  
Razdražljivost  
Bes  
Gubitak samopouzdanja  
Ravnodušnost  
Preplavljenost  
Gubitak seksualne želje  
Kraća ili duža menstruacija  
Kraći ili duži period između ciklusa  
Nepravilni ciklusi  
Izostanak ovulacije  
Krvarenje između dve menstruacije  
Krvni ugrušci  
Obilna krvarenja i odlivi  
Bolni ciklusi  
PMS  
Smanjenje gustine kostiju (osteopenija i osteoporozna)  
Umor  
Loša probava  
Gorušica  
Nadimanje  
Vaginalna suvoća  
Vaginalna atrofija (suvoća i stajanje vaginalnih zidova)  
Učestalo mokrenje  
Potreba za hitnim mokrenjem  
Urinarne infekcije

Žene često mogu pretpostaviti da su njihovi psihološki simptomi posledica nedovoljnog truda da sve drže pod kontrolom ili da se usredsrede. Krive sebe jer nisu sve uradile. Kad im kažem da su njihovi simptomi prouzrokovani hormonima, često su iznenađene i lakše im je. Ohrabrujuće je kada otkrijete da ne umišljate ili ne gubite kontakt sa stvarnošću već postoji konkretan i biološki uzrok za to kako se osećate.

## **Dobro došli u *perisivu* zonu**

Iako su mnogi lekari opšte prakse bolje informisani nego ikada o perimenopauzi, nisu svi. Čak i najupućeniji često ne znaju da žene dobijaju simptome i pre nego što im se menstruacija promeni. Mnoge klijentkinje dolaze na kliniku nakon što su već posetile lekara opšte prakse zbog svojih simptoma. Tamo se pitanje perimenopauze nije ni pokrenulo ili im je rečeno da nisu u perimenopauzi iako jesu.

Ovo se meni dogodilo. Zakazala sam sastanak kod ginekologa pre nego što su mi počele promene ciklusa. Znala sam da su moji simptomi – anksioznost, lupanje srca, buđenje tokom noći, bol u dojkama – posledica perimenopauze. Uprkos tome, lekarka mi je rekla da nikako ne mogu biti u perimenopauzi jer imam redovne menstruacije.

Ovom periodu pre nego što se ciklus promeni dala sam i ime: perisiva zona. To je siva zona jer može biti nejasno da li su vaši simptomi posledica perimenopauze ili načina života i stresora. Ali je takođe siva zona jer se jednostavno ne osećate kako treba.

Ovo može biti zbunjujuće vreme. Na primer, ljudi ne znaju da lupanje srca, čest simptom, može biti posledica pada progesterona, što je jedna od prvih promena u perimenopauzi. Klijentkinje su mi rekle da su otišle kod svog lekara opšte prakse prestravljene da imaju infarkt. Lekar ih je poslao na testiranje na srčane probleme, rezultati su se vratili negativni, pa im je rekao da lupanje srca mora biti od stresa. (Napomena: ako imate lupanje srca, idite i proverite od čega je.)

Čak i kada simptomi postanu očiglednije perimenopauzalni – na primer, kad vam se ciklus promeni ili dobijate valunge – žene često ne dolaze lako do dijagnoze. Mnogi lekari opšte prakse su i dalje oprezni u davanju hormonske supstitucijske terapije, uprkos dokazima o bezbednosti kod većine žena (više o tome kasnije). Čak i kada žene započnu HRT, uglavnom otkrivaju da to nije čarobna pilula koja čini da svi simptomi nestanu. Kao što ova knjiga objašnjava, perimenopauza je više od dva hormona – estrogena i progesterona – koji obično čine HRT. Ona je mnogo više od njih: fundamentalna promena u načinu na koji naše telo funkcioniše. To znači da zahteva fundamentalnu i holističku promenu i u načinu na koji tretiramo svoje telo, a to je cilj Metoda Pipe Kembel (PCM).

Smisao PCM je u pronalaženju korena ili uzroka vaših simptoma. To radimo gledajući kako se hranite i živite, kao i vašu konstituciju. Razmatramo kako dišete i u kakvom ste emocionalnom stanju, pitamo koliko vežbate i kako se osećate fizički. Gledamo šta činite da biste se opustili, vašu dnevnu rutinu i koliko vremena provodite u prirodi. Takođe možemo da uradimo testove, uključujući DNK, hormonski status DUTCH, testove krvi i/ili stolice iako su simptomi naš prvi vodič.

Na primer, tri klijentkinje mogu imati zatvor, ali svaka ima drugačiju emocionalnu konstituciju. Jedna može da bude anksiozna, druga da ima traumu iz prošlosti kojom se nije bavila, a treća bi mogla da bude perfekcionista s preterano strogom dijetom. Svaka zahteva drugačiji pristup. Ili možemo otkriti da se klijentkinja stalno razboleva – ali da osnovni uzrok nije to što njen imuni sistem ne funkcioniše ispravno već što joj je sistem stresa pošao naopako.

Ulazimo u um i u telo jer ako je telo hardver, um je softver koji ga pokreće. Ako je neko veoma negativan, deo procesa je da mu pomognemo da promeni svoj način razmišljanja. Zato nam je, kao što je objašnjeno u četvrtom poglavlju ove knjige, cilj da povedemo i vaš um na ovo perimenopauzalno putovanje. Osnažujemo naše klijentkinje dajući im praktične stvari, a ne samo savete – zato je ova knjiga puna alata koje možete usvojiti, jedan po jedan.

Na kraju, na vama je da obavite posao.

Knjiga *Pravilnom ishranom do hormonske ravnoteže* objašnjava uzroke simptoma koje žene doživljavaju od samog početka srednjih godina, pa sve do menopauze i kasnije. Nivo hormona je, naravno, ključan, ali isto je i sa svim telesnim sistemima koji su pogođeni, od creva i jetre do ravnoteže šećera u krvi.

Postoji mnogo elemenata koji su doveli do holističkog pristupa kojim na klinici lečimo žene zbog problema s hormonima. Kad sam pokrenula sopstvenu kliniku, shvatila sam da većina žena ima neku vrstu hormonskog disbalansa. Neizmerno saosećam sa ženama čiji hormoni nisu u ravnoteži, ne samo zbog sopstvenog iskustva s hormonskim haosom u dvadesetim godinama, a zatim i tokom perimenopauze. Pošto sam sebi pomogla, duboko verujem da mogu da pomognem i drugim ženama.

Na početku pandemije iznenada sam imala zakazane razgovore sa ženama starijim od trideset pet godina koje su imale simptome povezane s hormonima, ali koje nisu uspele da dobiju pomoć od svojih lekara opšte prakse. Osetila sam njihovu frustraciju. Čak i pre pandemije, jednostavno nije bilo korisnih informacija o tome kako hrana i način života utiču na hormone. Videla sam kako, uz prave smernice, žene mogu imati moć da se reše svojih simptoma.

U klinici sam koristila DUTCH testove za svaku ženu, a rezultati su bili fascinantni. Uradila sam toliko testova da sam ih svakodnevno analizirala! Posle toliko testiranja počela sam da u rezultatima primećujem obrasce za simptome, gde je svaki odgovarao određenoj hormonskoj neravnoteži. To su postala poglavlja u ovoj knjizi. Veliki broj žena koje su se pridružile Klubu ženske ishrane – našem onlajn programu – bio je u perimenopauzi. Shvatila sam da mogu da im pomognem i bez testiranja hormona, jednostavno koristeći njihove simptome kao vodič.

Bacila sam se na dodatno učenje o hormonima – odlazila na simpozijume funkcionalne medicine, pohađala kurseve, ispitivala stručnjake, čitala knjige. Lečili smo hiljade

klijentkinja s hormonalnim problemima. Svake nedelje moji praktičari i ja i dalje provodimo nekoliko sati raspravljajući o rezultatima žena.

PCM uključuje čitav niz alata koji će vam pomoći da se osećate bolje – naravno da je tu ishrana, ali i vežbanje, spavanje, opuštanje i, ako želite dodatnu pomoć, suplementi. Treće poglavlje „Sistem ishrane” objašnjava kako jesti, uključujući i moju ključnu smernicu za ishranu „Pet osnova”. Ishrana je ključna jer je hrana jedan od najmoćnijih alata kojima možete da izlečite svoje telo. Četvrto poglavlje „Zdrave hormonske navike” pokriva životne navike koje možete usvojiti ili usavršiti kako biste pomogli svojim hormonima, uključujući i kako da vežbate, opustite se i bolje spavate.

Perimenopausalne godine su vreme kada možete izgubiti značajnu količinu mišića. Videćete da u trećem poglavlju savetujem da jedete dovoljno proteina u svakom obroku, što vam daje građu za stvaranje mišića. Plus, u četvrtom poglavlju preporučujem vam redovne treninge snage, idealno s tegovima.

Plan nije usmeren na gubitak težine iako mnoge klijentkinje dolaze kod mene želeći da u ovom trenutku života smršaju. Ovo je način ishrane koji pomaže hormonima da se vrate u ravnotežu, a vama pomaže da se osećate energično, dajući vam snagu za vežbanje. Ako želite da smršate, videćete da će se s vremenom i doslednošću i to dogoditi, zajedno sa smanjenjem drugih simptoma perimenopauze. (Ako želite konkretne savete o mršavljenju, pogledajte moju prethodnu knjigu *Eat Right, Lose Weight*.)

U knjizi ne možemo ponoviti testove koje radimo na klinici, ali postoje neki obrasci simptoma koji ukazuju na različite hormonske disbalanse. Kao što ćete otkriti u drugom delu, vaši simptomi su u stvari veoma dobar pokazatelj disbalansa koji imate, te vam tako mogu pomoći da personalizujete specifične promene u ishrani i načinu života, i date prioritet onima koji će vam najviše pomoći. Da bismo vam pokazali kako ovaj proces funkcioniše u stvarnom životu, kroz knjigu se provlače priče nekih od naših divnih klijentkinja.

Prateći savete u ovoj knjizi, ne samo da možete smanjiti simptome perimenopauze već i poboljšati svoje opšte zdravlje tokom ove prelomne tačke u životu. To je odlična prilika da podržite svoje telo kako biste smanjili rizik od negativnih zdravstvenih stanja nakon menopauze, kao što su kardiovaskularne bolesti, gubitak koštane mase i osteoporoza. Mislite na to kao na uputstvo za popunjavanje cele slagalice s hormonima srednjih godina – ono kojem se možete stalno vraćati kako se vaši hormoni razvijaju. A ako sada uradite prave stvari, obezbedićete zdraviji i srećniji „treći čin”.

Ako budete pažljivi prema sebi i hranite se kako treba, možete učiniti ovu perimenopauzalnu vožnju mnogo lakšom. Mnogo puta sam na klinici videla da se to dešava – zaista ohrabruje kad žene mogu da povrate svoju punu snagu, osećaju se srećno i zdravo, pozitivno i samouvereno, u formi i energično. Jedva čekam da i vi počnete da osećate te promene.

## **Kako koristiti ovu knjigu**

### **PRVI DEO – ŠTA MI SE TO DEŠAVA?**

Ako želite da razumete šta se dešava u vašem telu pre nego što unesete bilo kakve promene, pročitajte ovu knjigu od početka. Prvo poglavlje objašnjava šta se dešava s hormonima tokom perimenopauze. Drugo poglavlje govori o telesnim sistemima na kojima ćete raditi dok sprovedite plan.

### **DRUGI DEO – PCM PLAN ZA HORMONSKU RAVNOTEŽU**

Poglavlja tri i četiri su praktične osnove plana: šta da jedete i šta da radite da biste se bolje osećali. Razmislite o sistemu ishrane (treće poglavlje) i zdravim hormonskim navikama (četvrto poglavlje) kao o uputstvima koja će vam pomoći da dovedete hormone u ravnotežu.

Najbolje je pristupiti svim promenama na spor i postojan način, a ne odjednom. Što metodičnije usvojite nove navike, veća je verovatnoća da će se one održati. Zalažem se da

sledite plan 80 posto vremena jer ga pristup 80:20 čini održivijim. Plan se ne odnosi na brojanje kalorija ili uzdržavanje već na novi način života koji odgovara potrebama vašeg tela.

Ako želite da počnete da pravite izmene dok čitate, počnite sa Pet osnova. Videla sam da ova moćna pravila zasnovana na nauci čak i sama transformišu ženske simptome. Ako ikada izgubite pravac i niste sigurni šta treba ili ne treba da radite, samo nastavite da se vraćate na mojih Pet osnova.

### **VAŠ HORMONSKI DNEVNIK**

***U dnevniku hormona moći ćete da pratite svoje simptome, tako da možete videti kako napredujete iz nedelje u nedelju. Takođe možete koristiti aplikaciju za praćenje menstrualnog ciklusa, kao što su Flo, Spot On ili Cycles.***

***Ako još uvek imate ciklus, prvi dan vaše menstruacije je dan jedan. Svakog dana zapisujte kako se osećate i šta ste uradili. Ovo će vam pokazati imaju li uticaja promene koje unosite. Možda već znate da imate PMS, na primer, ali ovako ćete otkriti neke nove simptome i pratiti kako s vremenom postaju lakši kako menjate ishranu i život. Tokom dužeg perioda praćenje će takođe pokazati da li vam je ciklus sve kraći, što se obično dešava sredinom perimenopauze ili da ste preskočili menstruaciju, što se dešava kad se približavate samoj menopauzi. Ako vam je ciklus veoma neredovan, počnite bilo kog dana. Svakodnevno zapišite sledeće detalje:***

***Dan početka ciklusa (ako imate ciklus):***.....

.....

***Kako ste spavali:***.....

.....

***Nivo raspoloženja i energije:*** .....

.....

***Bilo koji drugi simptomi:*** .....

.....

**Jutarnja rutina (ako je imate):** .....

**Hrana:** .....

.....

**Vežbanje:** .....

.....

**Meditacija:** .....

.....

**Ostale aktivnosti:**.....

.....

**Večernja rutina (ako je imate):** .....

.....

### **TREĆI DEO – PREPOZNAJTE SVOJE SIMPTOME**

Svako od nas drugačije doživljava početak menopauze zbog jedinstvene kombinacije gena, ishrane i načina života. Ovo je deo knjige koji će vam pomoći da personalizujete svoj plan za lečenje specifičnih simptoma.

Ovaj odeljak počinje sa listom simptoma. Trebalo bi da označite sve koji se odnose na vas. Svaka grupa simptoma odgovara određenoj hormonskoj neravnoteži koja je uobičajena tokom perimenopauze, navedene u poglavljima koja slede. Većina žena otkriva da se više od jednog poglavlja odnosi na njih – i to je normalno jer su u srednjim godinama hormoni neuravnoteženi na različite načine, a nivoi se mogu menjati iz nedelje u nedelju i iz meseca u mesec. Poglavlja u ovom delu knjige će vam pokazati kako da tretirate simptome određenog hormonskog disbalansa. Ako prepoznajete kod sebe obrazac simptoma određene hormonske neravnoteže (imate najmanje tri ili više navedenih simptoma) – prođite kroz to poglavlje i kombinujte specifične savete sa opštim savetima u poglavljima tri i četiri.

Uputstva u ovim poglavljima vam omogućavaju da personalizujete svoj plan. Tako vam, na primer, glavni plan preporučuje

da jedete najmanje jednu porciju krstašica, odnosno kupusnjača (brokoli, karfiol, kelj itd.) dnevno. Međutim, ako označite polja koja se odnose na dominaciju estrogena, u poglavlju o ovoj neravnoteži biće vam savetovano da jedete najmanje dve porcije dnevno. Drugi primer je trening snage. Četvrto poglavlje objašnjava zašto svi treba da ga rade. Ali vaša personalizovana poglavlja takođe mogu pružiti dodatne dokaze o tome zašto bi to trebalo da bude poseban fokus u svetlu vašeg hormonskog disbalansa. Svako poglavlje sadrži predloge za suplemente, koji su opcioni. Formulisala sam niz sopstvenih suplemenata u skladu s potrebama na koje sam najčešće nailazila na klinici, a preporuke za njih sam uključila u relevantne odeljke. Međutim, ako nisam predložila brend, a želite da ga pronađete, preporučujem neke u odeljku „Pippa Loves” na [pippacampbellhealth.com](http://pippacampbellhealth.com). Ako nemate mnogo vremena, počnite sa savetima u trećem poglavlju (plan ishrane) i četvrtom poglavlju (plan načina života).

## **ČETVRTI DEO – PCM RECEPTI ZA RAVNOTEŽU HORMONA!**

Ovaj deo knjige sadrži 60 hormonskih recepata koje možete isprobati. Svi recepti odgovaraju svim hormonskim disbalansima, tako da ih možete mešati i uskladiti.

Iz onoga što sam videla na klinici, većina žena koje prate PCM počinje da se oseća bolje u prvih nekoliko nedelja. Manje su naduvane, energičnije su, bolje spavaju i raspoloženje im je manje promenljivo. Može potrajati nekoliko ciklusa da se konkretniji simptomi promene, kao što su teške ili bolne menstruacije. (Na kraju prvog poglavlja možete pročitati Nikinu priču. Ona je promene u ciklusu primećivala svakog meseca u zavisnosti od onoga što jede.)

Posle dva do tri meseca, žene uglavnom kažu da su im menstruacije lakše, ređe imaju PMS, raspoloženje im je primetno bolje i mozak im je manje u magli. Ako su imale višak kilograma, uglavnom su do tog trenutka izgubile od dva do tri kilograma.

Što je vaše telo duže bilo van hormonske ravnoteže, duže će biti potrebno da se osećate bolje. Ako ste unosili mnogo

šećera, aditiva i prerađene hrane, i pili mnogo alkohola i kafe, verovatno ćete se osećati umorno i imati potrebe za tim u prvoj nedelji. Ali možete pregurati ovo – i kada to učinite, pozitivna energija koju ćete početi da osećate učiniće sve promene vrednim truda.

Kad prođe tri meseca, znaćete da je vredno jesti i živeti u skladu sa PCM-om. Znaćete namirnice i suplemente koji pomažu da ostanete na pravom putu. I naći ćete recepte koji vam se sviđaju i koji deluju na vaš život i vaše hormone.