

# PREFAZIONE

Quando io e Sherrill Sellman ci siamo incontrate, abbiamo sperimentato quella che si definisce “mutua risonanza”, una sensazione di totale affiatamento e armonia sincronica, come se fossimo state sorelle.

*La verità sugli ormoni. Tutto quello che le donne dovrebbero sapere dalla prima mestruazione alla menopausa* è un testo coraggioso ed equilibrato: ci porta a spasso nella storia di come le donne e i loro potenti ormoni siano stati negligenzemente rappresentati dal complesso industriale medico-farmaceutico, così denominato dal nostro mentore, il dottor John R. Lee. Per fortuna, questo volume ci ricorda che se trattiamo il nostro corpo, la mente e l’anima con amore, rispetto e compassione, possiamo intraprendere il nostro viaggio dagli anni della fanciullezza a quelli della vecchiaia preservando bellezza, sensualità e saggezza.

I meravigliosi insegnamenti di S. Sherrill, impartiti attraverso il suo libro, il sito e le interviste da lei rilasciate, trasmettono la sua grande passione, volta a illuminare ed emancipare le donne che la seguono. Il tutto con integrità, amore e grazia.

HELENE B. LEONETTI

*Ostetricia e ginecologia - Lehigh Valley Health Network  
Bethlehem, Pennsylvania*

*Autrice di Hardwired for Love: Nurturing Yourself to  
Vibrant Health*

# INTRODUZIONE

**N**el realizzare il sogno di scrivere questo libro, ciò che mi guida è il desiderio di condividere con le donne di tutte le età una comprensione più profonda della loro natura ormonale e delle alternative sicure disponibili al giorno d'oggi. Mi sono posta spesso la domanda: "Chi sono io per scrivere un libro del genere?". In quanto donna in cerca della propria verità, mi sono resa conto che questa non si trova esclusivamente nel mondo degli intellettuali o dei professionisti (che spesso sono accecati da interessi personali), né nelle aule universitarie o nei laboratori scientifici. Come tante altre persone in procinto di risvegliare la propria saggezza interiore, mi lascio guidare dall'intuizione non solo per conseguire un obiettivo superiore, ma anche per dire la mia. In qualità di guardiane del sacro dono della Vita, è ora che tutte le donne condividano con coraggio la propria saggezza e affermino quello in cui credono.

La mia ricerca è iniziata il giorno in cui mi sono accorta all'improvviso che la menopausa era ormai alle porte. Non ci avevo mai pensato più di tanto: ero convinta di avere ancora diversi anni prima di dover affrontare quel misterioso "cambiamento di vita". Eppure cominciavano a manifestarsi le prime alterazioni fisiche: sudorazioni notturne, calo del desiderio sessuale, episodi di ansia e depressione, comparsa di qualche nuovo pelo sul viso e talvolta cicli mestruali irregolari con coaguli di sangue. Non sapevo davvero nulla di questa pietra miliare nella vita di una donna. Avrei dovuto temere l'inevitabile oppure gioire del suo arrivo? Non avevo molte informazioni su cui basarmi. Di certo, non ricordo che mia madre mi avesse detto una sola

parola a proposito della sua esperienza con la menopausa. Per me era un mistero tanto quanto lo era stato diventare donna, con la prima mestruazione. All'epoca, non sapevo molto del funzionamento del mio organismo. E, a essere sinceri, devo ammettere che all'età di 44 anni, la fisiologia del corpo femminile mi era ancora piuttosto oscura.

Così è cominciata la mia indagine nel regno della menopausa. Credevo che l'esercizio consistesse semplicemente nel raccogliere i dati e, alla fine, prendere una decisione informata sulla terapia ormonale sostitutiva. Ma la questione si è rivelata molto più complessa. La curiosità che mi ha condotta in questo viaggio mi ha proiettata in territori inattesi. Come la protagonista di *Alice attraverso lo specchio*, mi sono avventurata in un mondo capovolto, in cui nulla era come sembrava. Ciò che veniva presentato come vero, a un esame più attento si rivelava un'illusione.

Più esploravo l'argomento, più mi imbattevo in un labirinto contorto di miti, disinformazione e propaganda. Ho scoperto che le terapie proposte dalla scienza medica per gestire i disordini ormonali femminili erano irte di pericoli nascosti. Benché si dichiarasse che molti di questi trattamenti sono del tutto sicuri o comportano al massimo rischi ed effetti collaterali minimi, in realtà non c'è niente di sicuro nell'interferire in maniera farmacologica o chirurgica con gli ormoni femminili.

Le mie continue ricerche mi hanno portata a mettere in discussione una delle convinzioni più radicate riguardo alla donna in menopausa, ovvero la sua carenza di estrogeni. Era sempre più evidente che tale "carenza" fosse un presupposto del tutto sbagliato. In un primo momento, non potevo credere alle mie scoperte. Che dire dei milioni di donne in giro per il mondo che ricevono tuttora ormoni sintetici o bioidentici per sopperire alla loro presunta "carenza di estrogeni"? È davvero possibile che sia stata fatta

una diagnosi errata a tutte queste persone? Possibile che la professione medica, spronata da un'industria farmaceutica miliardaria, fosse così fuori strada? La risposta semplice è sì. Quella complessa, invece, richiede un'indagine molto più approfondita su una miriade di aspetti politici, culturali ed economici, oltre ad alcuni modelli contraddittori.

Man mano che individuavo i ricercatori, i medici e gli scrittori che mi hanno aiutata a mettere a fuoco il quadro generale, la verità ha cominciato a venire a galla. Essa non riguarda soltanto il tema della menopausa, ma l'utilizzo su vasta scala di estrogeni e progestinici sintetici (ovvero progesterone sintetico) per il trattamento delle donne a qualsiasi età della loro vita, dall'adolescenza alla post-menopausa. I prossimi capitoli forniscono una prospettiva del tutto diversa sugli ormoni rispetto a quella che finora è stata messa a disposizione della maggior parte delle pazienti, e anche dei professionisti sanitari. Ho scritto questo libro in un linguaggio semplice, in modo che ogni donna (e uomo) possa comprendere con facilità le tematiche in discussione e la posta in gioco.

Tuttavia, la questione è molto articolata e richiede una maggiore comprensione di ciò che sta accadendo al nostro ambiente a causa dell'inquinamento estrogenico tossico dovuto all'utilizzo indiscriminato di diserbanti, pesticidi e materie plastiche negli ultimi decenni e delle gravi ripercussioni che tali cambiamenti esercitano sulla nostra salute ormonale. Urge una riconsiderazione del nostro stile di vita che rifletta l'importanza e la necessità di aria e acqua pulite, oltre al bisogno di alimenti biologici.

Questa storia riguarda anche il percorso di emancipazione personale di ciascuna di noi e il rispetto della propria saggezza intuitiva. Per le donne significa riassumersi la responsabilità del proprio corpo e ristabilire una maggiore connessione con i cicli naturali. Il recupero di questo equilibrio è fonda-

mentale per la sopravvivenza del pianeta ed è anche intimamente correlato al raggiungimento di un'armonia fisica, emotiva, mentale e spirituale all'interno di se stessi.

Come spesso accade in questi casi, intraprendere un simile viaggio mi ha radicalmente trasformata. Per gran parte della mia vita, il mio obiettivo personale è stato trovare dentro di me un senso profondo di pace interiore, fiducia in me stessa, autoaccettazione e il coraggio di esprimere il mio talento creativo. Si è trattato di un processo lungo e spesso doloroso, con episodi ricorrenti in cui mi sono sentita inadeguata e impotente.

Come tante altre donne, ero impegnata in una continua lotta contro il mio corpo, che attaccavo sistematicamente con diete, mode alimentari, privazioni e disprezzo. Le tensioni interiori si manifestavano spesso sotto forma di allergie, mestruazioni irregolari, senso di spossatezza, sindrome premestruale, attacchi d'ansia e depressione.

Quella che era nata come curiosità nei confronti dei cambiamenti in atto nel mio corpo si è intensificata fino a diventare sete di conoscenza. Negli anni a venire, ho vagliato le possibili alternative naturali per riequilibrare gli ormoni attraverso delle variazioni del regime alimentare, le erbe, la meditazione e l'esercizio fisico. Parte della mia ricerca personale è consistita nel riaffermare il mio apprezzamento per il fatto di essere una donna. Mi sono resa conto che i cicli mestruali non esprimevano soltanto i cambiamenti fisici del mio corpo, ma anche quelli psicologici e spirituali, un aspetto del mistero femminile che non avevo mai colto prima. Ho iniziato a prestare maggiore ascolto al mio intuito e ai bisogni del mio organismo, alle emozioni e allo spirito. Ora ho capito quanto sia davvero miracoloso essere una donna.

Man mano che assimilavo questa nuova consapevolezza e questi nuovi comportamenti, la mia vita ha cominciato a cambiare. Il mio corpo ha iniziato a guarire e alla fine

tutti i sintomi fisici sono scomparsi definitivamente. Persino quelli che credevo fossero i segni ineluttabili della menopausa erano in realtà dovuti allo stress e alla mancanza di armonia interiore. Non sono mai stata tanto in salute come adesso. E, per mia somma gioia, ho anche scoperto un senso crescente di benessere. Non provo più paura e insicurezza. Finché continuo a rispettare me stessa e i miei bisogni emotivi e fisici, mi sento centrata. Ho finalmente raggiunto un punto della mia vita in cui posso dire in tutta onestà di amare chi sono... un traguardo davvero notevole, se ripenso ai vecchi tempi in cui odiavo me stessa.

Col passare dei giorni, mi ritrovo ad attingere a una comprensione sempre più profonda e personale del potere femminile. Sono giunta alla conclusione che affinché una donna rivendichi realmente il suo vero potere deve nutrire una profonda stima e venerazione nei propri confronti, in quanto espressione della Femminilità. Si tratta di un percorso variegato. Trovare l'equilibrio ormonale richiede un ribilanciamento e un allineamento sotto tutti i punti di vista. Del resto, il nostro organismo è l'espressione di ciò con cui lo nutriamo, attraverso i nostri pensieri, le emozioni, le abitudini alimentari, le azioni e la creatività. Questo libro contiene informazioni e strategie concrete che ho sperimentato in prima persona e da cui ho tratto beneficio per raggiungere questo grande equilibrio interiore ed esteriore.

Avendo avuto il coraggio di esaminare, mettere in discussione e persino sfidare lo *status quo* dentro di me così come nel mondo esterno, sono finalmente riuscita a risvegliare il potere del mio Sé femminile. Ora per me la vita è un'avventura molto più gioiosa e straordinaria. E il mio desiderio è che, leggendo questo libro, anche tu ti senta ispirata a intraprendere il cammino verso la saggezza femminile e un benessere superiore.