

Dr. Christiane Northrup: "Boginje ne stare!"

Još jedan biser koji potpisuje legendarna autorica svevremenskog klasika "Žensko tijelo, ženska mudrost!" - nova knjiga dr. Christiane Northrup počiva na pro-age konceptu starenja, konceptu prema kojem svaka faza života žene donosi svoje blagodati i užitke te da je treba prigrliti sa svim njenim pozitivnim (i negativnim) stranama. Pro-age koncepcija suprotna je anti-ageu koji umjetno želi negirati i usporiti prirodan proces starenja

Ova je knjiga namijenjena ženama svih dobi koje uživaju u životu i žele iskusiti kako život može biti još i bolji. Godine možemo dočekivati s užitkom, a ne užasavati se promjena i očekivati propadanje. Odbacite zablude o starenju, otkrijte što sve s godinama može poći po dobru u tijelu te kako ostvariti ravnotežu i zdravlje bez obzira na dob i trenutno zdravstveno stanje.

„Nisam željela napisati knjigu o zdravlju koja će žene uplašiti u pogledu starenja i uputiti ih kako da se pripreme za sve strahote koje bi im se mogle dogoditi: od bolesti dojki do bolesti srca i maternice. Nisam željela secirati žensko tijelo na komadiće i reći ženama neka se pridržavaju ovih deset savjeta kako im se određeni komadić ili cijeli sustav ne bi raspao. Takav sam pristup zdravlju odavno prerasla. Ako želite specifičan savjet o tome kako imati zdrave grudi, kako hraniti tijelo dobrom, zdravom hranom i kako izgledati sjajno iz godine u godinu, sve to pronaći ćete u ovoj knjizi. Pronaći ćete i zamisli koje će vas potaknuti da odustanete od zabluda o ženama i našem međusobnom odnosu te o našem odnosu prema vlastitom tijelu i Zemlji - zabluda koje su žene usvojile i zbog kojih stare.“, ističe dr. Northrup i nastavlja: „I eto vas na raskrižju na kojem morate odlučiti kakav će vaš život biti u nadolazećim godinama. Hoćete li starjeti s užitkom ili propadati? Hoćete li se i dalje držati stare paradigme borbe s tijelom kako biste ga prisilili na poslušnost? Hoćete li i dalje tuđim potrebama davati prednost pred svojim i uzimati "gorivo" u obliku prerađene hrane, šećera, kofeina, tjeskobe i čiste snage volje? Ili ćete sići s puta koji vodi u bolest, krhkost i slabiju kvalitetu života te početi živjeti odvažno, kao da mislite ozbiljno?“, zaključuje dr. Northrup.

O autorici: Christiane Northrup, dr. med., licencirana ginekologinja, nekadašnja klinička docentica ginekologije i porodništva na Medicinskom koledžu Sveučilišta

Vermonta, autorica nekoliko bestselera New York Timesa, vizionarska je pionirka na području ženskog zdravlja. Vodeća je zagovornica medicine koja prihvaća jedinstvo uma, tijela, emocija i duha.

Cijena: 155.00 kn