

Menopoz Rehberi

**Kendini Yeniden
Keşfetme ve
Güçlenme
Yolculuğu**

—
Sağlık
—



**Melis
Alphan**

Melis Alphan, 1978 yılında İzmir’de doğdu. Özel İzmir Amerikan Koleji’nden mezun olduktan sonra 2000 yılında İngiltere’de University of the Arts London’da (London College of Fashion) moda tasarım alanında lisans eğitimini tamamladı. 2001 yılında *Radikal*’de gazeteciliğe başladı. Sonrasında *Milliyet* gazetesinde muhabirlik, editörlük ve yazarlık yaptı. 2009-2018 yılları arasında *Hürriyet* gazetesinde daha çok çevre, kadın ve çocuk hakları gibi toplumsal konularda, hak ihlalleri üzerine yazdı. 2018 yılında *Hürriyet* gazetesinin satılmasıyla gazeteden ayrıldı. Kısa bir süre *Cumhuriyet* gazetesinde, sonrasında *Artı Gerçek*’te yazdı. Yoluna bağımsız gazeteci, yazar ve metin yazarı olarak devam ediyor. *Moda Moda Dedikleri*, *Ben İstersem - İlham Veren Hayatlar* ve Prof. Dr. Ünsal Oskay’la beraber hazırladığı *Peki Konuşalım* adlı yayımlanmış üç kitabı var.

MENOPOZ REHBERİ

Kendini Yeniden Keşfetme ve Güçlenme Yolculuğu

Yazan: Melis Alphan

Editör: Hülya Balcı – Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Bu kitabın içeriği genel bilgi verme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların kesin tanı ve tedavisi, hiçbir şekilde ayrıntılı klinik muayene gerçekleşmeden yapılamaz. Her bireyin rahatsızlığının tedavisinin özgün olduğu unutulmamalıdır.

1. baskı / Haziran 2025 / ISBN 978-625-5941-83-1

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Menopoz Rehberi

Kendini Yeniden Keşfetme ve
Güçlenme Yolculuğu

Melis Alphan

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Bu kitabı yedi yıldır over kanseriyle mücadele eden
gerçek bir savaşçı olan anneme adıyorum.

Ve bedenlerinde, hayatlarında dönüşüm yaşayan,
menopozun paylaşım ve güçlenme süreci olabileceğini bilen,
bunu keşfetmeye cesaret eden tüm kadınlara.

İçindekiler

Sunuş	13
Giriş.....	15
1. BÖLÜM: Menopozun evreleri	23
Menopoz belirtileri	28
En yaygın belirtiler	31
Ateş basması / terleme	33
Meme hassasiyeti / meme ağrısı.....	33
Şişkinlik / kabızlık	34
Uyku sorunları	34
Unutkanlık / beyin sisi.....	35
Duygudurum değişiklikleri	36
Ağrılar	37
Kas ve kemik erimesi	38
Cilt kuruluğu	39
Aritmi	39
Genitoüriner semptom.....	40
Yağlanma	41
Menopoz teşhisi	42
Hormon testlerine gerek var mı?.....	43
Menopoz sürecinde doğum kontrolü.....	45
Erken menopoz	47
Menopoz teşhisi alan kadınların tepkileri	49

2. BÖLÜM: Menopozal Hormon Tedavisi (MHT)	53
MHT'nin çalkantılı geçmişi.....	54
MHT'yi lekeleyen araştırma: WHI.....	56
WHI'in kusurları.....	57
WHI'in bulgularını ele alan inceleme ne diyor?	57
İlaç seçimi.....	58
Katılımcıların yaşı.....	58
Diğer risk faktörleri	58
Metodolojik sorunlar	59
Meme kanseri	59
Kolorektal kanser	60
Endometrial kanser	60
Koroner kalp hastalığı.....	61
Hipertansiyon.....	61
Lipid metabolizması.....	62
Venöz tromboembolizm (VTE) ve inme.....	62
İnsülin direnci ve diyabet riski	62
Kemik sağlığı.....	63
Uluslararası Jinekoloji ve Obstetrik Federasyonu (FIGO) ne diyor? 63	
Görüş bildirisinde dikkat çeken vurgular.....	64
Kadın doğum uzmanlarının görüşleri.....	66
MHT'ye ne zaman başlanır, ne süreyle kullanılır?	68
Kimler MHT alamaz?	71
Sigara içenler MHT alabilir mi?	73
Devlet bu işin neresinde?.....	74
Menopoz öncesi ve sonrasında sağlık kontrolleri.....	77
 3. BÖLÜM: Menopozda beyin sağlığı	 79
Menopoz ve beyin kimyası	80
Östrojenin azalması ve nörotransmitter dengesi	82
Beyin enerjisi ve metabolizma	84
Beyin damar sağlığı.....	85
Menopoz ve bellek fonksiyonları	86
Menopozun hafıza ve öğrenme üzerindeki etkileri	87
Dejeneratif beyin hastalıkları riski	88

Menopoz ve uyku sağlığı	89
Uyku tedavisi	90
Antidepresanlar ve antipsikotikler	91
Beyin, hormonlar ve duygusal denge.....	92
Amigdala: Menopoz öncesi ve sonrası	93
Kortizolün beyne etkileri	94
Stres azaltıcı yöntemlerin koruyucu etkisi.....	94
Menopoz ve beyin koruma	95
MHT'nin beyin üzerindeki etkileri	96
Sağlıklı beyin yaşlanması için beslenme	97
Egzersiz ve nöroplastisite	99
Östrojen ve ağrı eşıği.....	100
Araştırmalar ve tedaviler.....	101

4. BÖLÜM: Menopoz ve tamamlayıcı tıp..... 105

Hormonlar ve bağırsaklar arasındaki ilişki	107
Karaciğer ve detoksifikasyonun önemi	109
Kortizol dengesi neden önemli?	110
Takviyeler: Hangi destekler gerçekten işe yarıyor?	112
Gizli tehlike: Endokrin bozucu kimyasallar	114
Günlük detoks önerileri.....	116
Karaciğer ve bağırsakların detoksifikasyondaki rolü	117
Ağır metallerden arınma	117
Beslenme ile östrojen dengesi nasıl desteklenir?.....	118
Akupunktur, nöral terapi ve ozon terapisi	119
Menopozda enflamasyonun artışı ve bağışıklık sistemine etkileri ...	121
Pelvik taban sağlığı.....	124
Pelvik tabanı güçlendirmek için ne yapılmalı?	126

5. BÖLÜM: Menopozda beslenme 129

Kemik, kalp ve beyin sağlığı için beslenme	131
Kemik sağlığı	132
Kalp-damar sağlığı	134
Beyin sağlığı	135
Fitoöstrojenlerin beslenmede yeri	137

Protein tüketiminin önemi	138
Pestisitler ve ağır metaller	140
Ağır metallerin atılımı için besin ve takviyeler	143
Vücudun ikinci beynini dengede tutmak	143
Modern buğdayın etkileri.....	145
Kronik enflamasyona karşı beslenme	147
İnsülin direncine karşı beslenme	149
Alkol ve kafein	152
Sindirim sisteminin sağlığı	153
Kaygı, beslenme ve bedenin denge arayışı	156

6. BÖLÜM: Menopozda egzersiz

Kemik kaybına karşı egzersiz	160
Kas kaybına karşı egzersiz	163
Kardiyovasküler riske karşı egzersiz.....	164
Egzersizin metabolizmaya etkisi	166
Egzersiz, menopoz semptomlarına iyi gelir mi?	167
Sıcak basmaları	168
Uyku sorunları	170
Cinsel isteksizlik	170
Pelvik taban zayıflığı	172
Kegel egzersizleri nasıl yapılır?	172
Yoga ve pilatesin pelvik taban sağlığına katkısı	173
Diğer pelvik taban egzersizleri:	175
Egzersizin psikolojik faydaları	176
Egzersizle özgüven inşası.....	178
MHT ve egzersiz	180

7. BÖLÜM: Menopozda cinsellik

Toplumsal algılar ve psikolojik etkiler	184
Vajinal kuruluk ve idrar yolu enfeksiyonu	185
Cinsel istek ve orgazm	185
Erkeklerde yaşlanma ve cinsel sağlık	186
Menopoz sürecinde cinselliğin yeniden tanımlanması.....	188
Mastürbasyonun önemi	189

Psikolojik faktörler ve antidepresan kullanımı	189
Erkekler partnerlerinin menopoza sürecine nasıl tepki veriyor? ..	190
Testosteronun rolü: Kadınlar için ne ifade ediyor?	191
Partner uyumu	194
Çift Terapisi: Cinsellik hakkında konuşabilmek	195

8. BÖLÜM: Menopoz ve psikoloji..... 197

Nörobiyolojik ve hormonal etkiler	199
Uyku ve bilişsel fonksiyonlar	199
Unutkanlık neden artıyor?	200
Duygudurumu ve depresyon riski	202
Toplumsal algı ve kadın kimliği	204
Kimlik mi değişiyor, algılar mı?	206
Menopoz ve özgüven	206
Yaşlanma korkusu ve beden algısı	207
Yaşamın yeni evresi: Kayıp mı, kazanım mı?	208
Kadınların menopoza sürecinde desteklenebileceği alanlar	209
İlişkiler ve sosyal yaşam	210
Cinsel istek ve ilişkiler: Nasıl ele alınmalı?	211
Boş Yuva Sendromu	212
Sosyal hayattan çekilme eğilimi	213
İş hayatı ve kariyer	214
İşyerinde menopoza farkındalığı	215
Çalışan kadınlar için menopozun zorlukları	215
Terapi ve psikolojik destek mekanizmaları	216
Psikolojik dayanıklılığı artıran teknikler	218
Alternatif destek yöntemleri	218
Homeopati nasıl yardımcı olabilir?	219

Kitaba katkıda bulunan hekim ve uzmanlar	223
--	-----

Sunuş

Bu kitap cerrahi menopoza geçmiş bir yazar ve iki editörün elinden çıktı diye başlamak biraz tuhaf olacak ama gerçek tam da bu...

Melis Alphan Instagram’da Menopoz Seyir Defteri’ne başlamadan iki yıl önce onunla çok benzer bir yoldan geçtim. Eğitilmiş, sağlık kontrollerini aksatmayan biri olsam da cerrahi menopoz şokuna ve önümdeki altı yedi ayda yaşayacaklarıma hiçbir açıdan hazır değildim. Başa gelen çekilir: Menopoz hakkında bilgi edinmeye giriştim. Türkçe kaynaklar çok sınırlıydı. İngilizcede konu hakkındaki cehaletimi kısmen gideren pek çok kaynağa ulaşmanın yanı sıra, özellikle ABD’de ve İngiltere’de güçlü bir menopoz hareketinin ortaya çıkmış olduğunu fark ettim. Yayıncılık refleksiyle İngilizceden iyi bir kitap bulup Doğan Kitap’tan yayımlayabiliriz diye düşündüm.

Ekim 2024’te bedenim iyi kötü bir denge bulmuş, doktorumla bazı tedavi seçeneklerini değerlendirecek duruma gelmiştim. Melis, Kasım 2024’te kendi menopoz deneyimini cesurca yazmaya başladığında, herhalde hesaba ilk koşanlardan biriydim. Artık görece tecrübeliydim, epey araştırma ve kitap okumuştum, menopoza da olabildiğince barışmıştım. Yine de hesapta Melis’in paylaştığı her şey ve bunlara gelen yorumlar, ne kadar çok kişinin bedenine olan biteni anlamlandırmakta ve doğru bilgiye ulaşmakta zorlandığını gösterdi bana. Uyuyamamaktan, beyin sisinden, ek-

lem ağırlarından, çarpıntılardan mustarip, bunların perimenopoz ve menopozla ilişkili olabileceğini bilmeyen ve gündelik hayatını sürdürmekte güçlük çeken ne çok kadın vardı... Hormon tedavisi diye bir şey vardı ama...

Yurtdışından kitap aramaya gerek kalmamıştı. Menopoz kitabını, paylaşımlarından benzer kaynaklara ve bilgili hekimlere ulaştığını gördüğüm Melis Alphan'ın yazması en iyisi olacaktı. Melis Alphan kabul edince, o, Sema Çubukçu ve ben oturduk, nasıl bir kitap yapabileceğimizi konuştuk. Danışacağımız hekimlerle uzmanları belirledik ve Melis büyük bir enerji ve beceriyle bu kitabı yazdı.

Uzun lafın kısası, *Menopoz Rehberi* önemli bir ihtiyaca yönelik olarak yazıldı. Menopoz konusunda farkındalık yaratmak, kadınların daha menopoza girmeden bilinçlenmeleri, doğru bilgiyle, korkmadan harekete geçmeleri umuduyla basılıyor.

Türkiye'de 2024 itibarıyla ortalama kadın ömrü 80 yıl, ortalama menopoz yaşı ise 47. Ortalama kadının menopozla ya da postmenopozla yaşayacağı 33 yıl gibi upuzun bir süre var. Bu süreyi olabildiğince sağlıklı yaşamak her kadının hakkı. Bu kitabın menopoz yolculuğunda kadınları cesaretlendirmek, menopozu –kadın bedeni söz konusu olduğunda hep devreye giren– utanç hissi duyulmadan açıkça konuşulan bir konu haline getirmek, kadın doğum doktorlarının menopoz konusunda yeni araştırmaları takip etmeleri ve kamuda destek mekanizmalarını harekete geçirmek için bir vesile olması dileğiyle.

Hülya Balcı

Giriş

Menopoz bana bir günde geldi; birkaç yıl içinde usulca yaklaşan bir şey olarak değil. Rahmim ve yumurtalıklarım alınırken, vücudum hormonal bir boşluğa fırlatıldı. Ve ateş basmaları, üşümeler, gece yarısı uyanmalar, her şey bir anda oldu.

Cerrahi menopoz böyle bir şey. Östrojenin zamanla azalması, vücudun bu değişime ayak uydurması, belirtilerin kademeli olarak ortaya çıkması söz konusu değil. Kadın bedeninin binlerce yıldır alıştığı doğal ritmin dışında, bir düğmeye basılmış gibi hormonlar bir anda çekiliyor. Sistem aniden kapanıyor. Vücut, bu şoka nasıl tepki vereceğini bilmiyor. Bir gece, ansızın vücudun termostatu bozulmuş gibi oluyor. Denge kaybolmuş, vücut ne yapacağını bilemez halde. Bir sıcak, bir soğuk. Bir fırın, bir derin dondurucu.

İşte ben de o gece anladım ki bu süreç hakkında hiçbir şey bilmiyorum. Bilmeyen sadece ben değilim. Hiçbirimiz bilmiyoruz.

Menopoz yıllar süren bir yolculuk ama ben hızlı trene bindim. Hep aceleci biri oldum, menopoza girişim de aceleyle, bir gecede oldu. Ben aceleci olduğum kadar, biraz da obsesifim. “Biraz mı!” der arkadaşlarım böyle dediğimde. Bir konuya taktım mı, gece gündüz hakkında okuyan, izleyen, hayatını ondan ibaret hale getiren biriyim. Menopozun M’sini bilmezken üç ay geçmeden menopozun kitabını yazmama şaşıranlar olabilir, beni tanıyanlar şaşırmıyor.

İşte bu benim menopoz öyküm...

18 Ekim 2024... Hastanedeyim. Dünyanın en iyi kalpli doktoru Doğan Vatansever'in karşısında oturuyorum. "Hocam, ameliyatı ocak ayı gibi olsam" diyorum, kafamda ocak ayına kadar yapılacaklar listesiyle. "Ertelemeyelim, üzülmeylem sonra" diyor. "Peki" diyorum, yapacak bir şey yok.

12 Kasım'da yine hastanedeyim. Ameliyat ertesi gün. Arkadaşlarıma kesinlikle gelmemelerini, basit bir ameliyat olduğunu tekrarlayıp duruyorum. Fazlasıyla azımsıyorum bu ameliyatı. Rahminin ve yumurtalıklarımın alınacak olmasını bitmek bilmeyen kanamalarımın kurtulmak olarak kodluyorum kafamda.

Menopozu 50 yaş sonrasının konusu diye gördüğümünden, o güne kadar menopozun M'sini düşünmemişim. Hatta daha yeni yeni duymaya başlamışım etrafımda. Menopoz muhabbeti az buçuk var ama kimsenin pek bir şey bildiği de yok. Bir de eğitimli geçiniyoruz, diyoruz birbirimize. Daha hangi organımız hangisi, ondan bile emin değiliz. Dışarıdan baktığınızda her konuda fikri olan, sabahtan akşama her başlığın tozunu attıran bizler, ne anatomimizden ne kadın bedeninin evrelerinden yeterince haberdarız. Yaz tatiline gider gibi, hastane çantama Amazon'dan ısmarladığım Lisa Masconi'nin *Menopause Brain* adlı kitabını atmışım, ameliyattan sonra okurum diye. iPad'imi almışım, "Hormon tedavisi kanser yapar mı?" sorusunu yanıtlayacağını umduğum birkaç akademik makale indirmişim, hastane "tatilimde" okumak üzere. Böyle bir şuursuzluk olamaz. Komik bile değil.

Ameliyathaneye gitmek üzere yatağa yatıyorum, hemşirelerin yatağı hareket ettirmesiyle gözümünden yaşlar boşanıyor. Niye, hâlâ tam olarak emin değilim. O ana kadar hiç sorgulamadığımdan, beni nelerin beklediği üzerine hiç düşünmediğimden belki de. Korku ve endişe bastı sanırım bir anda. Önden yaptıkları sakinleştiriciden sonra tek hatırladığım, ameliyathanenin girişinde doktoruma ağlayarak bir şeyler söylediğim. Ne söylediğimi bilmiyorum; sadece doktorumda saklı.

Ben ameliyatlar öncesinde anestezi uzmanlarıyla görüşmemde hep aynı tekerlemeyi sayıklarım: "Benim eşğim yüksektir. Ame-

liyatın ortasında uyanmak istemiyorum. Lütfen ona göre dozu ayarlayın.” Kim bilir benim gibi ne çok deliyle uğraştıklarından, her seferinde böyle bir şey olmayacağını kibarca izah ederler. Bunu söylemem şundan. Ameliyatlar sonrasında hiç sersemlemeden zınk diye uyanırım. Bir gece hastanede kalmam gereken zamanlarda bile, ısrarlarım üzerine benimle daha fazla uğraşmak istemediklerinden, beni eve gönderdikleri olmuştur. Bu kez de zınk diye uyandım. Ve sanki hiç o ameliyata girmemiş gibi ayaklandım. Neredeyse eve gideceğim. Laporoskopik olduğu için kesik yok; ufacak üç delik var. Bir bakıyorum, göbek deliğim de bantlı. Tam öncesinde *The Substance* filmini izlemişim, oradaki göbek deliği sahnesi aklıma geliyor ve dehşete kapılıyorum. Bedensel bütünlük ve kontrol algısını sarsan, insan vücudunun kapalı bir yapı olduğu fikrine aykırı o sahnenin bende yarattığı tedirginlik hissi ni hatırlıyorum. Ve şimdi, kendi bedenime bakarken, bilinçaltım o görüntüyü tekrar önüme getiriyor. Filmi izlediğime bin pişman oluyorum.

Bir süre sonra gaz sancısını hissetmeye başlıyorum. Önümüzdeki on gün beni doğduğuma pişman edecek sancı giderek şiddetleniyor. İnsanın omzuna bile gaz çıkar mıymış? Evet çıkarmış. İnsan bedenine dair çok öğretici bir süreç oluyor benim için. Ama en büyük dangalaklığa, mümkün olduğunca ağrı kesici almamaya çalışıp imza atıyorum. ABD’deki opioid krizine dair izlediğim dizi ve belgesellerden sonra, hayatta en çok korktuğum şeylerden biri, ağrı kesici bağımlısı olmak. O yüzden “Ben idare ederim” diyerek aşırı özgüvenle hemşireleri uzaklaştırıyorum. Bunu yaptığım geceyi hayat boyu unutmam mümkün değil. Ameliyat ağrısını parasetamol ile geçiştirmeye kalkan dünyadaki en aptal insan olabilirim. O gece tam anlamıyla sürünüyorum. Hemşirelerin ısrarına rağmen etkili bir ağrı kesici almayıp hastane koridorlarında inerken, “Oh olsun” demiş olabilirler. Haklarıdır; sonuna kadar.

Hastanede geçen üç günden sonra eve çıkma vaktim geliyor. Bu sefer de eve gitmek istemiyorum. Gaz sancısı hâlâ omuzlarımda, inmiyor bir türlü aşağı. Doktorum “Sen nasıl kendini güvende hissedeceksen. İstersen git, istersen kal” diyor. Sabahtan akşama

elli kere fikir değiştiriyorum. En sonunda “Bunun sonu yok. Gideyim” diyorum. Yolda eczaneden ağrı kesicileri alıp eve varıyoruz.

Hâlâ neye adım attığımın farkında değilim. Üç beş güne toparlarım, hayatıma kaldığım yerden aynı şekilde devam ederim diyorum. Nasıl bir içsel ve dışsal dönüşüm geçireceğimden habersizim. Ameliyattan sonra doktoruma sorduğum ilk sorunun “Kaç kilo kaldırabilirim?” olması şaşırtıcı gelmesin. Kedilerim yaklaşık beş kilogram ve benim minik “dünyalarımı” kucaklayabilmem önemli. Eve geldiğimde şanslı’nın göbeğimden zıplayarak diğer yana gitmesi biraz canımı acıtıyor. Zeytin ise karnıma patileriyle masaj yapmaya kalkınca onu nazikçe uzaklaştırıyorum. Canlarım “cerrahi menopoz” deyince anlamıyorlar tabii.

Cerrahi menopozun bedenim için nasıl bir çok olduğunu henüz bilmiyorum. Nasıl bir şeyle karşı karşıya olduğumu ilk “hot flash” (sıcak basması) geldiğinde anlıyorum.

Pijamalarımı giyip yatağa yol alıyorum ki... İşte o an! Ensem-den yükselen bir sıcak hava dalgası tüm vücudumu sarıyor. Hiç böyle bir şey yaşamadığımı düşünüyorum. Utandığımda içimi kaplayan o sıcaklık gibi ama birkaç kat daha yoğun. “Tamam” diyorum, “bahsettikleri buymuş demek.” Yazlık bir gecelik kapıyorum, flanel pijamaları çıkarıp onu giyiyorum. Henüz nefes almaya başlamışken... Soğuk bir dalga! Vücudumdan sıcaklık geçip giderken yerini buz gibi bir üşümeye bırakıyor. “Haydi bakalım” diyorum, “bütün kalın pijamalar çöpe. Bundan sonra gecelikler ve ben bir bütünüz.”

Eve çıkar çıkmaz, menopoza dair derin araştırmalara başladım. Önceleri sadece kendimi anlamaya çalışıyordum. Yeni bedenime neyin neden olduğunu öğrenmek, hormonlar üzerine biraz olsun fikir sahibi olmak istiyordum. Ama ne kadar okursam okuyayım, ne kadar çok makaleye, hasta deneyimlerine bakarsam bakayım, tuhaf bir boşluk hissi yakamı bırakmıyordu. Sanıyordum ki bu sadece benim bilmediğim bir şey. Ama sonra fark ettim ki eksik olan bilgi değil, bilgiyi bize vermeyen sistem. Kadınlara menopoz anlatılmıyordu. Tıp fakültelerinde derslerde şöyle bir üzerinden geçiliyordu, doktorlar hastalarına yüzeysel birkaç cümleden faz-



Menopoz Rehberi, menopozun belirsizliklerini gideren, her adımda kadınlara yol arkadaşlığı eden kapsamlı bir kaynak.

Menopoz 40'lı yaşlardan itibaren her kadının adım attığı, bilinçle karşılandığında kendini yeniden keşfetme ve güçlenme fırsatı sunan bir yolculuk. Melis Alphan, Kasım 2024'te Instagram'da Menopoz Seyir Defteri hesabıyla menopoz hikâyesini paylaşmaya başlayınca, birçok kadın kendi deneyimlerini ve sorularını paylaştı. Ortaya çıktı ki menopoz konusunda hâlâ büyük bir bilgi eksikliği var.

Alphan, uzman hekimlerle yaptığı canlı yayınlar ve gündeme getirdiği güncel araştırmalarla menopozla ilgili tabuları yıkmak ve kadınları bilinçlendirmek yolunda önemli adımlar attı.

Menopoz Rehberi beyin sağlığı, psikoloji, beslenme, cinsellik, egzersiz, tamamlayıcı tıp ve hormon tedavisi gibi konuların menopozla ilişkisini uzman görüşleriyle aktaran değerli bir kaynak. Kadınların kariyerlerinin zirvesine ulaştıkları bu dönemde iş hayatında karşılaşılabilecekleri zorluklara da değinen bu çalışma, Alphan'ın deneyimleriyle destekleniyor ve menopoz sürecinde her kadının bilinçli, güçlü ve umutlu olmasını amaçlıyor.

QR kodu okutunuz



Dijital fiyat etiketi

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 250

Sertifika no: 4499

ISBN 978-625-5941-83-1



9 786255 941831

**Doğan
Kitap**