



**Małgorzata  
Salamucha**

**MENOPAUZA PEŁNA  
ENERGII: NATURALNA  
DROGA DO ZDROWIA I  
HARMONII**

**[www.holistyczneuslugizdrowia.pl](http://www.holistyczneuslugizdrowia.pl)**



Małgorzata Salamucha -  
naturopata

Holistyczne Usługi Zdrowia  
Małgorzata Salamucha

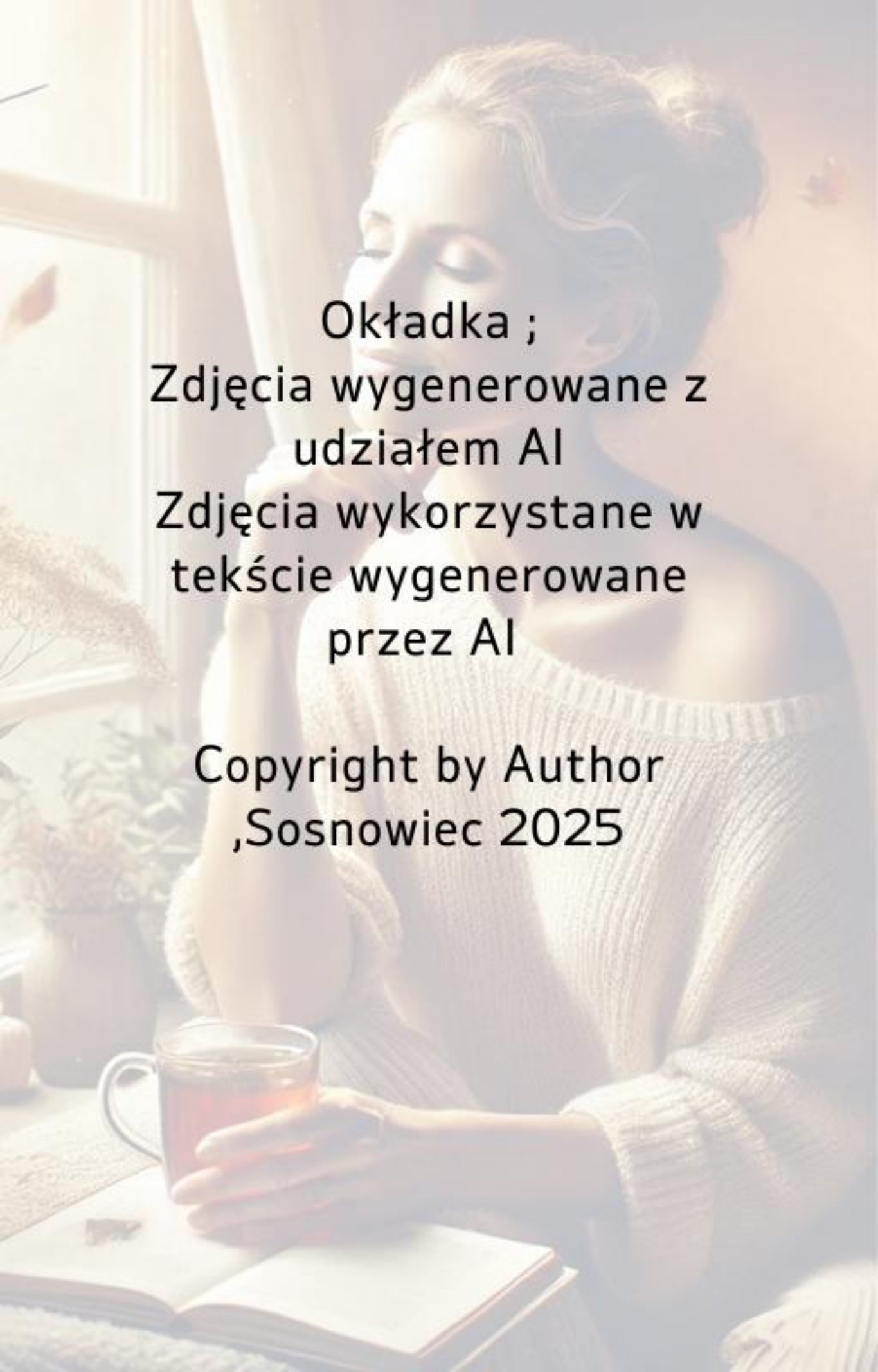
Doradca konopny w ujęciu  
CBD

Ekspert „żywej wody”  
Doradca suplementacji

41-216 Sosnowiec  
ul.Łukasiewicza 25 A

[holistyczneuslugizdrowia.pl](http://holistyczneuslugizdrowia.pl)



A soft-focus photograph of a woman with blonde hair tied back, sitting by a window. She is wearing a white, textured knit sweater and holding a glass mug of tea. An open book lies on a surface in front of her. The scene is bathed in warm, golden light from the window, with some autumn leaves visible in the air and on the windowsill.

Okładka ;  
Zdjęcia wygenerowane z  
udziałem AI  
Zdjęcia wykorzystane w  
tekście wygenerowane  
przez AI

Copyright by Author  
,Sosnowiec 2025

## **Prawa Zastrzeżone**

**Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, przechowywana ani przesyłana w jakiejkolwiek formie ani żadnymi środkami, elektronicznymi, mechanicznymi, fotokopiowaniem, nagrywaniem, skanowaniem ani w inny sposób bez pisemnej zgody wydawcy. Kopiowanie tej książki, zamieszczanie jej na stronie internetowej lub dystrybuowanie jej w jakikolwiek inny sposób bez zezwolenia jest nielegalne.**

**Treści zawarte w tym e-booku mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny .Nie stanowią porady medycznej ,diagnozy ani zaleceń terapeutycznych .W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych ,przed wprowadzeniem zmian stylu życia ,diecie lub przedstawionych metod ,zaleca się konsultację z lekarzem .Każde działanie podjęte na podstawie zawartych tu treści odbywa się na własną odpowiedzialność czytelnika.**



## **SPIS TREŚCI :**

1. Wstęp – menopauza jako nowy etap życia
2. Najczęstsze dolegliwości menopauzalne
3. Uzupełnianie niedoborów – klucz do równowagi
  - Witaminy i minerały
  - Adaptogeny i zioła
  - Suplementacja aloesowa, konopna
4. Higiena intymna w okresie menopauzy
  - Jakie wybierać wkładki i podpaski ?
  - Korzyści dla nas a nie ochrona bielizny .
5. Naturalna pielęgnacja urody w okresie menopauzy
  - Pielęgnacja aloesowa
  - Pielęgnacja konopna
  - Pielęgnacja Tiande
6. Podsumowanie i plan działania



Menopauza – czas transformacji, czerpania życia z dojrzałości i nowego początku.

Tak,tak .

Pisze to kobieta ,która przeszła największą transformację po 50-tce.

Menopauza. Słowo, które wciąż w wielu kręgach budzi niepokój, lęk, a czasem nawet wstyd. A przecież to naturalny etap w życiu każdej kobiety. Nie choroba, nie koniec kobiecości, ale czas transformacji. Moment, w którym ciało daje nam sygnał, że nadszedł nowy etap – inny, ale wcale nie gorszy.



**Jako naturopata i kobieta,  
która sama przeszła przez  
ten czas, wiem, jak wielką  
zmianą jest menopauza.**

**Czasem przychodzi  
łagodnie, prawie  
niezauważalnie, a czasem z  
hukiem, przewracając  
codziennność do góry nogami.**

**Są dni, kiedy czujemy się  
silniejsze niż kiedykolwiek, i  
te, gdy chciałybyśmy  
schować się pod kocem i nie  
wychodzić. To normalne. Tak  
właśnie działa proces  
przejścia – nie tylko  
fizycznego, ale i  
emocjonalnego.**



# **Czas przemiany – nie utruty**

**Współczesny świat  
próbuje wmówić nam,  
że menopauza  
oznacza stratę:  
młodości,  
atrakcyjności,  
energii. Ale to tylko  
narracja, którą same  
możemy zmienić.  
Zamiast myśleć o  
tym czasie jako o  
końcu, warto  
spojrzeć na niego jak  
na początek.**





The background image shows a woman with long, wavy blonde hair, wearing a dark top, holding a small green and white patterned cup. She is looking down at the cup with a gentle smile. In the upper right, there is a circular inset image showing the same woman in a different setting, possibly a kitchen or a room with a window, looking towards the camera. The overall tone is warm and intimate.

**To moment, gdy  
przestajemy żyć dla  
innych, a zaczynamy  
bardziej słuchać  
siebie. Wiele kobiet  
odkrywa wtedy  
swoje prawdziwe  
potrzeby – kim chcą  
być, czego pragną,  
co już im nie służy.  
Może to czas, by po  
raz pierwszy  
naprawdę zadbać o  
siebie?**

A woman with blonde hair tied back is sitting and reading an open book. She is looking down at the pages. In the upper left corner, there is a cartoon illustration of a white smartphone with a face, arms, and legs. The phone is holding a yellow megaphone and pointing it towards the text. The background is a soft, out-of-focus image of the woman and her book.

## **Ciało mówi – warto je usłyszeć**

**Zmiany hormonalne, które zachodzą w organizmie, mogą być wyzwaniem. Uderzenia gorąca, bezsenność, wahania nastroju, bóle stawów – każda kobieta doświadcza tego okresu inaczej. Ciało zaczyna funkcjonować inaczej, ale nie oznacza to, że przestaje być piękne i silne.**



**Naturopatia uczy, że  
zamiast walczyć z  
objawami, warto  
wysłuchać się w to, co  
nasze ciało próbuje nam  
powiedzieć. Może  
domaga się więcej  
odpoczynku? Może  
potrzebuje innego  
rodzaju pożywienia,  
więcej ruchu, a może  
właśnie więcej czułości i  
akceptacji?**



# **Naturalne wsparcie w nowym etapie**

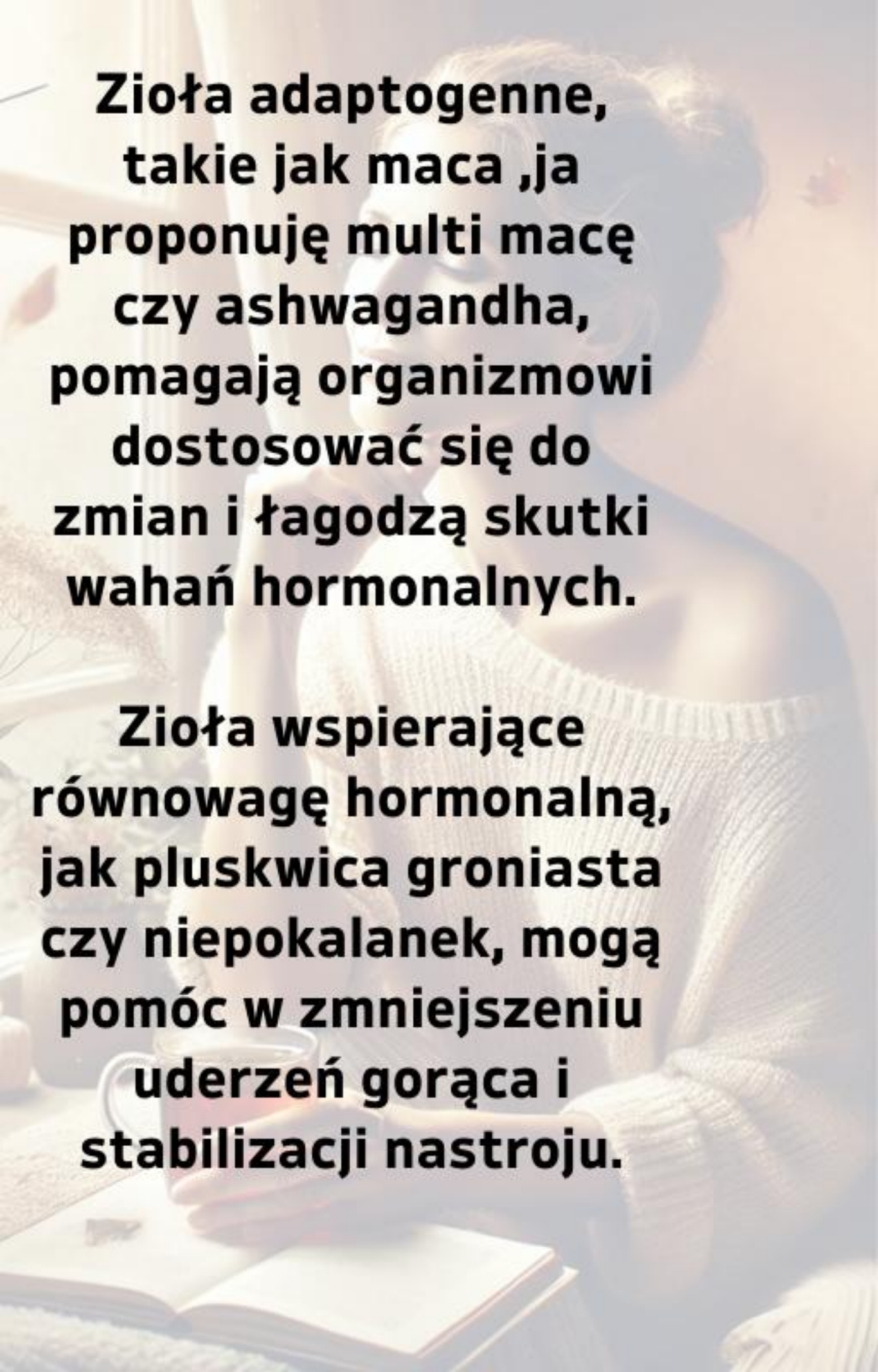
**Przez lata pracy z  
kobietami widziałam,  
jak wiele można  
zrobić, by menopauza  
stała się**

**łagodniejsza,  
bardziej harmonijna.**

**Odpowiednie  
odżywianie, zioła,  
techniki relaksacyjne  
– to wszystko może  
być wielką pomocą.**







**Zioła adaptogenne,  
takie jak maca ,ja  
proponuję multi macę  
czy ashwagandha,  
pomagają organizmowi  
dostosować się do  
zmian i łagodzą skutki  
wahań hormonalnych.**

**Zioła wspierające  
równowagę hormonalną,  
jak pluskwica groniasta  
czy niepokalanek, mogą  
pomóc w zmniejszeniu  
uderzeń gorąca i  
stabilizacji nastroju.**

**Kwasy tłuszczowe  
omega-3 wspierają  
pracę mózgu i  
pomagają w  
zachowaniu  
elastyczności stawów.**

**Proponuję dwa  
produkty  
Sativa Oil z  
unikatowym  
składnikiem Omega 7.  
Forever Arctic Sea  
źródło kwasów  
EPA i DHA.**





**Aktywność fizyczna –  
nie musi być  
intensywna, ale  
regularna. Joga,  
spacery, taniec –  
wszystko, co sprawia  
przyjemność, wzmacnia  
ciało i poprawia  
nastroj.**



**Medytacja, oddech,  
uważność –  
menopauza to nie  
tylko zmiana w  
ciele, ale i w  
emocjach. Warto  
znaleźć momenty  
na wyciszenie,  
pracę ze stresem i  
świadome  
przeżywanie tej  
transformacji.**

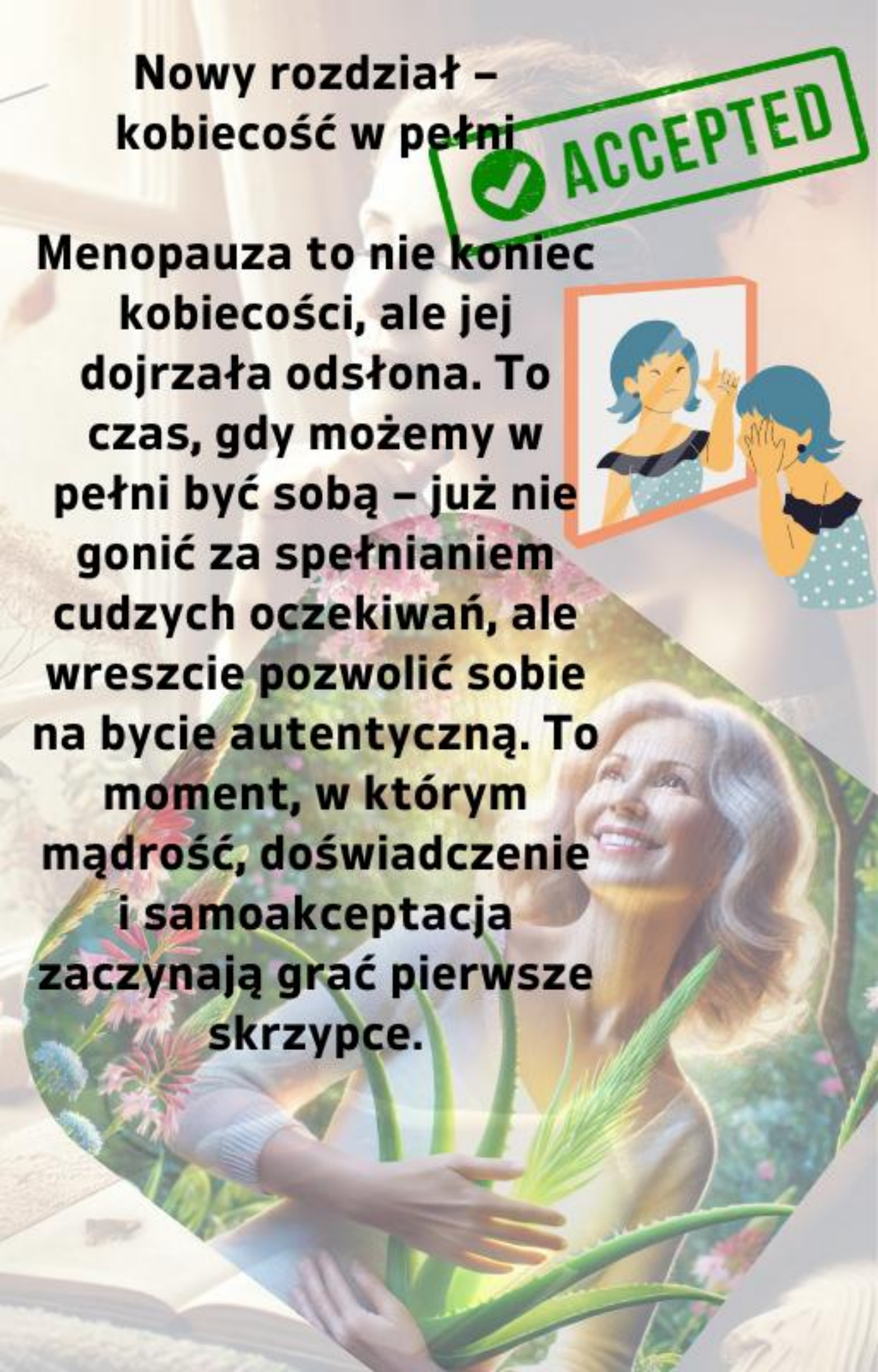




# **Nowy rozdział – kobiecość w pełni**

 **ACCEPTED**

**Menopauza to nie koniec  
kobiecości, ale jej  
dojrzała odsłona. To  
czas, gdy możemy w  
pełni być sobą – już nie  
gonić za spełnianiem  
cudzych oczekiwań, ale  
wreszcie pozwolić sobie  
na bycie autentyczną. To  
moment, w którym  
mądrość, doświadczenie  
i samoakceptacja  
zaczynają grać pierwsze  
skrzypce.**





**Czy zawsze jest łatwo?  
Nie. Czy jest to droga,  
którą warto przejść z  
otwartością?**

**Zdecydowanie tak. Bo  
menopauza to nie  
utrata – to nowa jakość  
życia. I to my  
decydujemy, jaką  
narrację jej nadamy.**

**To czas, by zamiast  
mówić „już nie mogę”,  
powiedzieć „teraz  
mogę inaczej”. I to jest  
piękne.**





# TROCHĘ PRYWATY.

**Moja droga do harmonii zdrowia  
i spełnienia**

**Nazywam się Małgorzata  
Salamucha i jestem autorką  
tego e-booka. Moja podróż ku  
zmianie zaczęła się ponad 8 lat  
temu, w momencie, który dla  
wielu kobiet bywa trudny – w  
okresie okołomenopauzalnym.  
To był czas pełen refleksji, ale i  
poszukiwań. Wtedy jeszcze nie  
wiedziałam, że właśnie w tym  
czasie otworzą się przede mną  
możliwości, o których wcześniej  
nawet nie śniłam.**





**Miałam 48 lat, gdy zaczęłam dostrzegać, że moje życie może wyglądać inaczej – lepiej, pełniej, bardziej świadomie. Jednak mimo tej wiedzy, długo zwlekałam z wieloma decyzjami. Dziś wiem, że był to błąd, ale jednocześnie doceniam każdą lekcję, jaką wyniosłam z tego okresu. Moja całkowita przemiana zawodowa zaczęła się w wieku 53 lat – wieku, który dla wielu osób wydaje się być za późnym na rewolucję, a dla mnie stał się nowym początkiem.**





**Założyłam firmę, która dziś funkcjonuje w swoim pełnym kształcie i daje mi nie tylko satysfakcję, ale przede wszystkim możliwość pomagania innym. Moja droga zaczęła się od pracy nad sobą – zadbałam o swoje zdrowie, rozwój osobisty i wewnętrzną harmonię. Kluczowym momentem było poznanie Forever Living Products – firmy, która otworzyła mi oczy na znaczenie holistycznego podejścia do zdrowia. To właśnie wtedy zaczęłam odżywiać swoje ciało i umysł w zupełnie nowy sposób.**





**Z biegiem lat moja ścieżka  
wzbogacała się o kolejne  
elementy. Sativa Life pojawiła  
się w moim życiu w jednym z  
najtrudniejszych momentów, ale  
ostatecznie stała się siłą  
napędową, dzięki której mogłam  
pomagać innym jeszcze  
skuteczniej. TianDe znam od  
wielu lat, a jej produkty – w tym  
wkładki i podpaski – doskonale  
wpisują się w moje podejście do  
zdrowia kobiet. Wreszcie,  
Sanoplazma 3 – urządzenie,  
które pomaga w regeneracji  
organizmu i jest kolejnym  
krokiem w mojej misji  
wspierania innych w  
odzyskiwaniu harmonii.**





**Dziś, patrząc wstecz,  
wiem, że każdy krok miał  
sens. Każda decyzja, choć  
czasem odwlekana,  
prowadziła mnie do  
miejsca, w którym teraz  
jestem. Jestem  
szczęśliwa, że mogę  
dzielić się moją wiedzą i  
doświadczeniem,  
edukować innych oraz  
pomagać im w  
odnalezieniu drogi do  
zdrowia i lepszego życia.  
Moja historia pokazuje, że  
nigdy nie jest za późno na  
zmiany – najważniejsze  
to zrobić ten pierwszy  
krok.**









**Jeśli ja mogłam  
odnaleźć swoją  
ścieżkę, możesz i  
Ty.**

**A ja z radością  
pomogę Ci w tej  
podróży.**



Linki do zakupu produktów  
wymienionych w tekście :

Produkty aloesowe :

**<https://thealoeveraco.shop/AjisDaBj>**

Produkty konopne i żywa woda:

**<https://www.sativalife.eu/app/register/PL0063736>**

Produkty TianDe :

<https://tiande.eu/?>

[referral=@@I89be8f0I432af6424c7e862a289  
49fd](https://tiande.eu/?referral=@@I89be8f0I432af6424c7e862a28949fd)

Produkty NARUM

[www.mynarum.com](http://www.mynarum.com)

Współpraca :

Hasło: holistycznie I968 rabat 5%



# Zapraszam do skorzystania z szerokiej oferty gabinetu Holistyczne Usługi Zdrowia



Biorezonans    Kierunek żywieniowy    Suplementacja    Sanaplasma 3  
Doradca konopny w ujęciu CBD    Warsztaty zdrowia i urody    Doradca hydroterapii

**Holistyczne Usługi Zdrowia**  
**Małgorzata Salamucha**  
Naturopata z informodiagnostyką i informoterapią.

Terapia Zapperem    Cyfrowa analiza skóry    Żywa woda

[holistyczneuslugizdrowia.pl](http://holistyczneuslugizdrowia.pl)

**ORŁY MEDYCyny**  
LAUREAT KONKURSU  
2024

DUŻO  
ZDROWIA  
ŻYCZĘ.

Małgorzata  
Salamucha

