

Že dolgo časa ne zdravim izvidov, ampak človeka

Hormoni vzdržujejo zdravje

Tako bolniki kot zdravniki smo naučeni, da gledamo izvide, ne opazujemo pa sebe oziroma človeka. To spoznanje je zagrebški zdravnici Sanji Toljan, ki vodi kliniko Orlando, narekovalo, da je začela sama iskati svoje zdravje po za zdravnika nevsakdanjih poteh. In na tej, predvsem za zdravnika zaviti poti je našla bioidentične hormone. Z njimi je spremenila sebe in nekaj tisoč ljudi – da živijo srečno, brez najrazličnejših težav, brez bolečin ... Med ljudmi, ki jim je pomagala na novo zaživeti, je tudi na stotine Slovenk in Slovencev.

Kako si je mogoče pomagati predvsem, ko vstopamo iz enega življenjskega obdobja v drugega, je opisala v knjigah *Ženske v hormonskem ravnovesju* in *Moški v hormonskem ravnovesju*. V obeh knjigah beremo o ljudeh, ki so si s pomočjo bioidentičnih hormonov povrnili zdravje brez obiskov številnih ordinacij in gore zdravil. Verjetno boste spoznali, da kaka pripoved iz knjige o težavah, ki so jih rešili bioidentični hormoni, pripoveduje tudi o vaših težavah.

HORMONSKI ORKESTER

Sanja Toljan kot predstavnica medicine, ki temelji na znanstvenih dokazih, pomaga ljudem uravnotežiti hormonski orkester predvsem v tistih najbolj izzivalnih in, lahko bi rekli, kritičnih obdobjih prehoda iz enega življenjskega obdobja v drugega. Knjigi sta odličen kašipot skozi življenje; pomagata, da brez težav pridete skozi vse pasti hormonskih poti.

dr. Sanja Toljan



Foto N. Čampelj

»V knjigi sem prelila vse svoje znanje in dolgoletne izkušnje pri delu s pacienti, uporabniki hormonske terapije, zato ta knjiga slavi predvsem hormone ...« je v knjigi *Ženske v hormonskem ravnesju* zapisala avtorica, ki pojasnjuje vlogo bioidentičnih hormonov pri jajčnikih, maternici, prsih, celem telesu, telesni dejavnosti, spolni sli in ženski erotični anatomiji, plodnosti, predmenopavzi, postmenopavzi ...

In v knjigi *Moški v hormonskem ravnesju* piše:

»Imajo moški hormone? Trpijo zaradi hormonskih težav tudi moški? Niso to samo ženske stvari? Kaj vse lahko pričakuje moški, ki se spusti v pustolovščino odkrivanja svojih hormonov?

Nisem moški, toda vsi moji profesorji in učitelji na tem področju so bili moški. In to moški, ki so za svoj spol goreče zagovarjali nadomestno hormonsko zdravljenje. Vsi po vrsti so je-

Tudi moški lahko s pomočjo nadomestnega hormonskega zdravljenja delajo čudeže za svoje možganske celice, mišice in notranje organe.

mali hormone in vsi so dejavni v pravem pomenu besede – nekateri med njimi še tudi pri osemdesetih letih in več objavljajo članke in pišejo knjige, ohranjajo svež videz in so čili.

Moški lahko, če to želijo, s pomočjo nadomestnega hormonskega zdravljenja delajo čudeže za svoje možganske celice, mišice in notranje organe. Potrebujemo le – seznanjenost. Enako kot pri ženskah tudi pri moških pomanjkljiva seznanjenost vodi do napačnih odločitev. Te pa lahko včasih pomenijo bolezen in trpljenje.

Če je normalno, da izgublamo hormone in jih ne nadomeščamo – ker naj bi bilo to menda »normalno staranje« – zakaj potem nosimo očala, slušne pripomočke, menjavamo sklepe, zdravimo venčne žile, presajamo organe, jemljemo zdravila? Sodoben moški enaindvajsetga stoletja, ki da kaj nase in želi živeti s polnimi pljuči, uživati v poklicnih uspehih, konjičkih, športu, ljubezni ter spolnosti, bi moral na hormone gledati kot na pomočnike, ki mu bodo vse to omogočili.

V to knjigo so vključene tridesetletne izkušnje zdravnikov, ki se ukvarja s temi vprašanji. Kot njihova učenka sem vpijala njihove izkušnje, si jih zapomnila in jih zdaj s ponosom uporabljam – da bi lahko pomagala vam, sodobnim moškim.«

SAMA SVOJ PACIENT

Kaj nam prinašata knjigi, pa nam najbolje predstavi kar zgodba zdravnice same.

Starci brez starostnih bolezni

Iz intervjuja s Sanjo Toljan, ki smo ga objavili v *Misterijih* decembra leta 2010, povzemamo nekaj zanimivih odgovorov.

Sodi vaše delo v alternativno medicino ali v nekakšno novo vejo medicine?

V prvi vrsti sem zdravnik in prakticiram medicino, ki je za mene prava, ki pelje k ozdravitvi, k zdravju. To medicino sem študirala v začetku osemdesetih; učili so nas razmišljati in iskati vzrok bolezni. Tedaj tržišče še ni bilo zasuto s farmacevtskimi izdelki in smo morali zdravniki upo-



Bioidentični hormoni v obliki gela se v telo nežno vtrejo prek kože.

rabljati znanje in izkušnje, da smo uspešno pomagali.

Upam si reči, da današnja medicina večinoma zdravi simptome. Ne ukvarja se z vzroki. To ne vodi do dobrih rezultatov. Ljudje po neuspešnem zdravljenju vse pogosteje iščejo pomoč v kitajski tradicionalni medicini, ajurvedi, homeopatiji ... Včasih tudi uspejo; vsem tem načinom zdravljenja je skupno, da gledajo človeka kot celoto. Holistično. Čeprav večina ljudi žal še vedno od zdravnika pričakuje le nekaj tablet, se v svetu vedno bolj širi zavest, da je za zdravje

Foto N. Čampelj

»Moja zgodba se začne pred dvajsetimi leti, ko me je prizadela bolezen neznanega imena in neznanega vzroka. Zdelo se mi je nenavadno, da je lahko zdravstvo, katerega del sem bila tudi sama, tako polno neznanja. Do takrat mi je kot zdravnici na nujni medicinski pomoči ter na oddelkih za anesteziologijo in intenzivno nego nekako uspelo pozdraviti svoje bolnike. Imela sem zelo idiličen pogled na medicino; zame je bil to popoln poklic. Mojo bolezen pa je spremljalo veliko nejasnosti. Tudi zdravljenje je bilo zelo vprašljivo. Na začetku sem verjela kolegom in se držala terapije, a sem zaradi številnih stranskih učinkov sčasoma zavrnila skoraj vsa zdravila, ki so mi jih predpisali. Vedela sem, da se moram zdraviti, nisem pa vedela, kako.

SPREMEMBA HRANE

Takrat še ni bilo možno vprašati Gogla, sem pa, še sama ne vem kako, našla na knjige, v katerih so zdravni-



Foto N. Čampelj

Sanja Toljan: »Po zaslugi hormona progesterona sem si povrnila moč in duševno trdnost, kar je pozitivno vplivalo na moje družinske odnose.«

ki pisali o prehrani kot izvoru bolezni. Bila sem navdušena, ker sem verjela, da moram samo izločiti nekatera živila iz svoje prehrane, pa bom spet zdrava. In res, ko sem se odrekla živilom, ki naj bi mi škodila (glede na tiste knjige naj bi bila zame pravi strup), nisem več

imela vijoličastih lis po nogah in otečenih sklepov. Prenehala sem uživati piščančje meso in paradižnik, in mislila sem, da sem ozdravljena.

Toda prišle so nove težave: zmanjšana odpornost, bolečine v hrbtu in otrplost, afte (razjede na ustni sluznici), slabokrvnost, neredne menstruacije ... Vsi okrog mene so imeli podobne težave, zaradi česar sem sklepala, da je to normalno.

Poleg zdravstvenih težav mi je nezadovoljstvo povzročalo tudi moje delovno okolje. Razmišljala sem, da bi zamenjala službo. Usodni trenutek je napočil, ko sem na ulici srečala kolegico, lastnico zasebne zdravstvene ustanove, ki mi je predlagala sodelovanje. Nisem dolgo razmišljala. Vedno sem bila odprta za izzive, zato sem se hitro odločila za spremembo zaposlitve. Poslovila sem se od sodelavcev v bolnišnici in veselo odhitela v novo življenje.

potrebno skrbeti predvsem preventivno. In da veliko tega lahko storimo sami. Pri tem je »antiaging« medicinska novost, ki pa ne preprečuje staranja, kot si nekateri napačno razlagajo, temveč skrbi za kakovostno staranje. V praksi to pomeni starostnike brez osteoporoze, demence, krvno-žilnih bolezni, brez vseh teh tipičnih starostnih bolezni. Dedki in babice niso več obsojeni na počasno umiranje v domovih za ostarele.

Pri tem so bioidentični hormoni nepogrešljivi?

V preventivni medicini so hormoni učinkovito orodje. Na primer inzulin. Brez njega zagotovo umre-

te. In to precej hitro. Enako velja za ščitnični hormon. Rešitev je, da do konca življenja jemljete hormone. Enako velja tudi za spolne hormone, kortizon in druge manj poznane hormone – njihovo pomanjkanje prav tako pripelje do bolezni in smrti. Danes je jasno, da se začnemo starati zaradi manjše prisotnosti hormonov. In zakaj jih ne bi dodajali? Seveda takšne, ki so povsem identični našim lastnim. Tako kot dodajamo bioidentični inzulin. Žal pa zdravniki predpisujejo nebioidentične, torej sintetične hormone, farmacevtske izdelke, katerih formula je sicer podobna človeš-

kim hormonom, a ni identična. Posledica so seveda stranski učinki. Bioidentičnih hormonov pa ne ustvarjajo sintetično in se imenujejo testosteron, estradiol, progesteron ... Sintetični hormoni nikoli nimajo enakih imen kot hormoni; sintetični progesteron se denimo imenuje progestin, progestagen in podobno. Prav progestagen, ki se uporablja pri lajšanju simptomov menopavze, je kot sintetični izdelek nevaren za zdravje zaradi cele vrste stranskih učinkov.

Kako hormoni vplivajo na zdravje?

Hormonsko neravnovesje, pojavi se lahko v ka-

terem koli obdobju življenja, od rojstva pa do starosti, ima različne vplive. Klinična slika je odvisna od vrste pomanjkanja. Za vse pa je enotno, da se v svojem telesu ne počutite več dobro, nekaj vam preprečuje, da bi uživali življenje. Da so vzrok hormoni, vemo, kadar naš organizem zahteva več sladkega ali slane, preveč vode, kadar smo prepirljivi, jezljivi, slabovoljni, depresivni, se redimo ... Domala vsaka bolezenska slika, sestavljena iz skupine značilnih znakov, ima lahko vzrok v hormonskem neravnovesju. Da ugotovimo, ali so vzrok hormoni in kateri, potrebu-

Ni bilo več nočnih izmen in dežurstev. Praznike sem preživljala v družinskem krogu in ne več v službi. Pacientov je bilo zelo malo, zato sem se, končno, dobro spočila. Obnovila sem moči in počasi začela vzpostavljati nadzor nad svojim življenjem. Ker v službi nisem več imela šefa, sem lahko delala, kar sem želela, in ni se mi bilo več treba ukvarjati s stvarmi, ki niso neposredno povezane z medicino. Zdravstveno stanje se mi je korenito izboljšalo. Večinoma sem bila zdrava. Od leta 2004 – ko sem bila v bolnišnici – do danes sem imela samo enkrat močnejše bolečine v spodnjem delu hrbta, zaradi katerih sem doma počivala.

ZDRAVNIKI GLEDAMO IZVIDE, NE ČLOVEKA

Večina pacientov, ki so prihajali k meni, je s seboj prinesla kupe izvidov magnetne resonance, računalniške tomografije in podobnih preiskav, ki so vedno nakazovali kakšno težavo. Po-

mislila sem, da bi tudi sama lahko šla na katero od teh preiskav. Naročila sem se na magnetno resonanco ledveno-križnega predela hrbtenice (lumbosakralne hrbtenice), kjer sem čutila bolečino, poleg tega pa še na rentgensko slikanje vratne hrbtenice.

Po opravljenih preiskavah mi je radiologinja razlagala slike. Bila je zaskrbljena. Težava je bila, da so izvidi kazali katastrofalno stanje vratne hrbtenice, ki me do takrat sploh ni bolela. Imela sem hernije, osteofite in še marsikaj drugega, čeprav nisem čutila nobenih bolečin.

Takrat sem dojela nekaj zelo pomembnega: pacienti in zdravniki smo naučeni gledati le izvide, ne opazujemo pa sebe oziroma človeka. Skratka, ne zdravimo človeka, ampak hernijo diska, kar je zelo narobe. Če na sliki vidite, da imate hernijo diska (izbočene medvretenčne ploščice), je edino, kar pričakujete, bolečina, s tem pa škodite svojemu življenju. To dejstvo



Foto N. Campelj

jemo veliko znanje zdravniška in natančne laboratorijske teste.

Zakaj večina medicine molči o pomembnosti bio-identičnih hormonov?

Lahko bi vam postavila enako vprašanje: zakaj vas vaš zdravnik nikoli ne vpraša, kaj jeste, kakšno vodo pijete, koliko se rekreirate, ali preveč uporabljate mobilni telefon, kako spite? To so zelo pomembna vprašanja, brez katerih zdravnik ne bi smel niti začeti pogovora z bolnikom. Seveda bi potem pogovor trajal tri četrt ure ali uro in ne predpisanih deset minut, ki jih trenutno predvideva zdravstveno zavarovanje. Takšen je sistem.

Ljudje pridejo k zdravniku, ta naredi preiskave, postavi diagnozo in predpiše terapijo. V večini primerov recept. Za nespečnost tablete za spanje, za stres pomirjevala, za brezvoljnost antidepresive ... Če bolniku tablete ne pomagajo, gre drugam. Naredijo nove preiskave in tako v nedogled. Mislim, da danes poceni in enostavnega zdravljenja ne cenijo ne zdravniki ne bolniki. Pomanjkanje hormonov se najpogosteje zdravi šele takrat, ko je bolezen že kritična. Ljudi, ki so na meji življenja, pa prepustijo, da se zdravijo sami. Tipičen primer so izčrpane nadledvične žleze (adrenalna utru-

jenost), stanje, ko ni dovolj kortizola za srečno življenje, a bolezen ni smrtna. Hodite od zdravnika do zdravnika s celim kupom sindromov, a je za povrnitev sreče potreben le kanček hormonov. In to dobesedno. Ker vaša raven hormona kortizola ni pod neko referenčno vrednostjo, vas ocenjujejo za zdrave. Tukaj leži največji

Hodite od zdravnika do zdravnika s celim kupom sindromov, a je za povrnitev sreče potreben le kanček hormonov.

problem. Težko je posameznika strpati v referenčne številke, človeka je potrebno obravnavati v celoti.

Kakšna je povezava med staranjem in hormoni?

Primerjava hormonske slike v mladosti in starosti pove, da je v starosti vse v pomanjkanju. Postavlja se vprašanje: se staramo zaradi vse manj hormonov ali zaradi staranja izgublamo hormone? Vzemimo mlado žensko, ki zaradi bolezni izgubi jajčnike. Po enem letu bi njen videz, misli in obnašanje pripisali starosti. Z druge stani ženske po menopavzi, ki jemljejo bio-identične hormone, ohrani elan, moč in vitalnost in se

je pomembno vplivalo na mojo nadaljnjo poklicno pot: sklenila sem, da ne bom več zdravila izvidov, ampak človeka.

POZORNA NA SIMPTOME

Tako sem tudi sebe nehala pregledovati. Včasih grem na pregled h ginekologinji Tihani Mazalin, svoji dragi prijateljici; včasih mi prijatelj Zvonimir Zore naredi termografijo dojke; na krvne preiskave nisem šla že več let, hormonsko sliko pa sem si dala preveriti pred šestimi leti. Pozorna sem na svoje bolezenske znake, simptome, in se ravnam po njih.

Spat grem običajno pred deseto uro zvečer. Vsak dan pojem tri obroke in to vedno samo sezonsko hrano. Jem vse, največ pa zelenjavo. Zelenjava je moja priljubljena tolažilna hrana, še zlasti prelita z obilico kakšnega zdravega olja. Obožujem olja. Zelo redko jem rdeče meso, morda na kakšnih praznovanjih. A že naslednji dan čutim posledice – ponavadi mi oteče en sklep na

desni dlani. Enako se zgodi tudi, če jem predelane izdelke, kot so slane palčke in podobni slani prigrizki. Ta sklep je kazalnik moje prehranske intolerancije (preobčutljivosti na določeno vrsto hrane). Hvaležna sem mu, da me tako uspešno usmerja.

VEČ ENERGIJE

Redno jemljem prehranske dodatke: magnezij, vitamine skupine B, maščobne kisline omega-3, vitamin D, vitamin C – vse, kar priporočam tudi svojim pacientom. Adrenomaxx – prehransko dopolnilo, zasnovano kot podpora celotnemu telesu v stanjih, ki bi ga lahko izčrpala, ali ko smo v stresu – jemljem vsaj šest mesecev na leto, vedno spomladi in poleti, v dneh, ko sem pogosto zelo obremenjena. Včasih, resda nereditno, vzamem tudi Thyromaxx, prehransko dopolnilo za podporo normalnemu delovanju ščitnice.

Nadomestno hormonsko terapijo jemljem že zelo dolgo. Še od časov,

Če je normalno, da izgubljam hormone in jih ne nadomeščamo, zakaj potem nosimo očala in jemljemo zdravila?

preden sem se začela s tem poklicno ukvarjati. Sama sem bila svoja prva pacientka. Po zaslugi hormona progesterona sem si povrnila moč in duševno trdnost, kar je pozitivno vplivalo na moje družinske odnose. Pozneje sem dodala še estradiol, danes pa uporabljam estriol, DHEA in melatonin. Ob hormonih in dodatkih se počutim zelo dobro. Imam več energije kot pred dvajsetimi leti. Čez dan nisem nikoli utrujena in vse se mi zdi preprosto. Navdajata me optimizem in navdušenje. Zahvaljujoč hormonom sem ohranila svojo pristno naravo.

starajo počasneje. Hormoni so zadolženi za vzdrževanje dobrega zdravja. Oni regulirajo metabolizem. V starosti prevladujejo katabolni hormoni, ki telo razgrajujejo, tako da nam propadajo kosti, mišice, živci. Izgubljam anabolične hormone, ki so gradniki. In to so spolni hormoni. Zaradi tega imamo vse manj mišic, boleče sklepe in osteoporozo.

Namen antiaging medicine je ...

Predvsem, da upočasni propadanje, ki z leti zajame celo telo. Danes je življenje polno možnosti in izживov. Česar nismo uspeli, ko smo bili mladi, lahko

nadoknadimo, ko nam otoci zrastejo in odidejo od doma. Fizično in emocionalno smo močnejši. Hormoni nam omogočajo, da ljubimo in smo ljubljene, da se ne počutimo staro in brez vrednosti. Končno je starost dobila pravo vrednost in jo lahko živimo s polno močjo. Ni nam treba več čakati na smrt in se vdati v usodo počasnega in bolečega umiranja.

Kaj se dogaja, če preprosto pustimo, da hormoni z leti usahnejo?

Veliko je odvisno od genov in stila življenja. Obstajajo srečni stoletniki, ki niso nikoli jemali hormonov, vendar je tu ključni

dejavnik genetika in zdrave življenjske navade. Največ ljudi umre od srčno-žilnih bolezni in tumorjev, podlaga teh bolezni pa so, kot kažejo zadnje raziskave, kronični vnetni procesi. Bilo bi pretirano reči, da so vnetja hormonsko neravnovesje, vendar pa vsak zdravnik dobro ve, da je kortizol zelo pomemben pri preprečevanju vnetij in da lahko njegovo neravno-

Ker izgubljam spolne hormone, imamo vse manj mišic, boleče sklepe in osteoporozo.

vesje privede do težkih bolezni.

Jemljemo bioidentične hormone vse življenje?

Jemljemo jih lahko tudi vse življenje brez stranskih učinkov, saj je hormon lasten organizmu in tako ne vnašamo neke umetne snovi. Nevarno je le predoziranje, kar pa je ob spremljanju kvalificiranega zdravnika skoraj nemogoče. Vsekakor ne priporočam, da se ljudje sami zdravijo in jemljejo na primer testosteron na lastno pest. Prav zaradi zlorab imajo ljudje napačno sliko o hormonih, saj jih nekateri športniki jemljejo v stokrat prekoračenih količinah. *Ariana Vetrovec* ✨

Službo imam vedno popoldne. Dopoldne sem večino doma; delam na vrtu, kuham, pišem strokovna besedila, pridobivam nova znanja ... Moja stroka zahteva veliko učenja. Zvečer po večerjam, se pogovarjam z otroki in možem. Spat ho-
dim zgodaj.

PREGLED PRI DR. SANJI TOLJAN

Dr. Sanja Toljan, dr. med., pregleduje in svetuje v Zagrebu na Polikliniki Orlando na Klaićevi 8. Ob naročilu na prvi pregled, ta traja eno uro, vam da navodila, katere izvide morate prinesiti s seboj, da vas lahko pregleda in določi terapijo. Hormone pokaže preiskava sline in krvi. V Sloveniji je za to prav dobro usposobljen Adria lab. Tu imajo naročniki na revijo Misteriji tudi 10 odstotkov popusta.

Hormonsko uravnavanje ne pomeni le vnašanja bioidentičnih hormonov; vključuje tudi druge ukrepe, ki uravnotežijo živčni, hormonski in imunski sistem v telesu. Hormoni so le del tega zapletenega sistema in z uravnoteženjem vseh njegovih sestavnih delov uravnavesimo celoten organizem. Dr. Sanja Toljan vam bo dala navodila za spanje, prehranjevanje, uživanje prehranskih dopolnil, telesno dejavnost in vas naučila tehniko, s katero boste imeli pod nadzorom hormon stresa kortizol.

Če se vam med izvajanjem terapije doma porodijo kakršna koli dodatna vprašanja, ji lahko pišete po elektronski pošti. Če nimate večjih težav, zadostuje pregled pri njej enkrat letno, ob večjih težavah pa boste k njej prišli večkrat ali pa boste z njo v stiku prek elektronske pošte.

Če bo del vaše terapije tudi uživanje bioidentičnih hormonov, boste dobili tudi navodilo za njihovo uporabo. Večinoma so v obliki krem in gelov, ki jih v telo nežno vtrete prek kože. Za spolne hormone je to najboljši možni način vstopa v telo. Hormoni so magistralni pripravki, ki jih v lekarni pripravijo za določenega uporabnika po predpisani recepturi. Za vas jih bodo po navodilu dr. Sanje Toljan pripravili v Lekarni Marina Marušić Fojs v Zagrebu. Ta lekarna nudi izobraževanja za izdelavo magistrálnih hormonskih pripravkov za celotno regijo ter ima več kot deset tisoč aktivnih strank, ki naročajo svoje hormonske pripravke. Cena za eno hormonsko kremo oziroma gel je okoli dvajset evrov, kar zadostuje za približno štiri mesece. Hormonov ne morete kupiti brez recepta, saj gre za farmacevtske pripravke.

Za pregled pri dr. Sanji Toljan se naročite na Polikliniki Orlando po elektronski pošti info@poliklinika-orlando.hr ali po telefonu 00385 1 4826 175 ali 00385 91 4828 939. (A. Š.)

Imam nekaj svojih obredov. Ob torkih dopoldne grem na masažo, ob četrtek po službi greva z možem na sprehod po mestu, ob petkih se dobivam s prijateljicami iz osnovne in srednje šole, ob koncih tedna gremo pogosto v Liko, če ostanemo doma, pa greva včasih z možem ven. A raje sva doma. Le včasih greva v gledališče, kino ali na kak koncert.

VSE BOLJ NAPREDUJEM

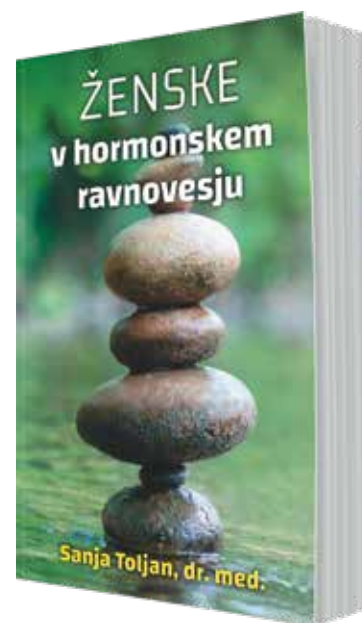
Vsako poletje dva meseca preživim v Liki, kjer pišem, berem, se učim in seveda veliko hodim. Morje me več ne mika, ker ne maram hrupa in gneče. Občasno se iz Like odpeljem do Senja in zaplavam v morju, zvečer pa sem že v svoji postelji.

Ne utegnem se ukvarjati s športom, razen smučanja pozimi, se pa vozim s kolesom. To se mi zdi odlično, ker mi hkrati pomaga ohranjati telesno vzdržljivost in me rešuje pred avtomobilom in iskanjem parkirnega mesta. Mnogo zapisanega v mojih knjigah sem si domislila med kolesarjenjem v službo in tako se bom – sem prepričana – domislila še mnogih novih projektov. Šele začela sem. Veselim se življenja in vseh lepih stvari, ki jih bom še doživela.

Vsak dan v vsakem pogledu vse bolj napredujem. Ta navedek iz filma *Se spominjaš, Dolly Bell?* dobro opisuje moje zdajšnje sta-

nje. Obožujem svoje življenje! Upam, da boste tudi vi, drage bralke, dragi bralci, ko boste prebrali knjigo, začeli o življenju razmišljati enako.«

R. M. ❁



Knjigi sta dosegljivi na Misteriji.si in po telefonu 051/307 777.

