Jon:
Bem-vindo(a) à série em áudio *NaturaPause*, a solução hormonal natural para homens e mulheres com Jon Benson e Dra. Holly Lucille. Junte-se hoje a Jon e Holly enquanto eles discutem métodos naturais poderosos para controlar seus hormônios com sucesso a qualquer idade. Como sempre, por favor, passe essas recomendações pelo seu médico. Aqui estão Jon e Dra. Lucille.

Nós estamos aqui com a Dra. Holly Lucille. Obrigado por juntar-se a nós na primeira parte de seis áudios sobre declínio hormonal. Acontece com a idade: nossos hormônios começam a diminuir. Não é algo apenas feminino, é também masculino e então nós vamos abordar o que podemos fazer sobre isso. Na verdade, esse primeiro áudio é chamado Hormônios 101: O que você realmente precisa saber enquanto separamos os mitos dos fatos.

Essa informação é crucial, porque existe muita desinformação por aí sobre hormônios, sobre menopausa, e sobre andropausa, um termo que poucas pessoas conhecem. Nós vamos abordar tudo isso hoje em um apanhado geral, porque queremos que você saiba o que são hormônios e, até, sobre o que estamos falando?

Vamos pegar um quadro de referência com o qual todos possamos nos identificar e aí nós vamos começar a definir algumas estratégias sólidas para você seguir em sua vida para ajudar a restaurar seus hormônios a um nível normal; a um nível saudável, para fazer você se sentir melhor. Agora, primeiramente, deixe-me dizer que meu papel em *NaturaPause* é principalmente de entrevistador.

Entretanto, eu mesmo sofri com a andropausa na idade de 27 anos, então eu tenho vários conselhos sinceros e verdadeiros para transmitir aos homens por aí que podem estar sofrendo a mesma coisa com uma condição relacionada à idade ou de outra forma. Mas, Holly é a verdadeira criadora deste produto e eu quero contar um pouco sobre ela a vocês. A Dra. Holly Lucille é uma médica naturopata certificada e nós vamos abordar o que é isso brevemente.

Ela se formou na Faculdade de Medicina Naturopática do Sudoeste (SouthWest College of Naturopathic Medicine) em Tempe, Arizona, em que ela recebeu o prestigioso Prêmio Daphne Blayden pelo seu comprometimento à medicina naturopática, excelência acadêmica, compaixão, preservação, um senso de humor amoroso e uma perspectiva de suporte positiva. Eu gostaria que mais doutores tivessem esse prêmio em suas paredes.

Holly é ex-presidente da Associação de Médicos Naturopatas da Califórnia (California Naturopathic Doctor's Association), na qual trabalhou para assegurar a viabilidade de tratamento médico naturopático seguro para todas as pessoas liderando esforço massivo para ter médicos naturopatas certificados no estado da Califórnia. Isso é muito importante. Ela trabalhou com a Clínica Gratuita de Los Angeles (Los Angeles Free Clinic), fornecendo educação, promoção e prevenção para a saúde no sistema público de saúde.

Ano passado, ela ganhou o Prêmio do Legado SCNM (SCNM Legacy Award) por sua contribuição ao avanço e desenvolvimento do campo de medicina naturopática. Holly também está na equipe do *Renaissance Malibu*, um centro de recuperação de viciados, em que ela aplica os princípios da medicina naturopática para ajudar as pessoas a se recuperarem. Ela é membro da/do…

Welcome to the NaturaPause audio series, the natural hormone solution for men and women with Jon Benson and Dr. Holly Lucille. Join Jon and Holly today as they discuss powerful natural methods to successfully manage your hormones at any age. As always, please pass these recommendations by your physician. Here's Jon and Dr. Lucille.

Jon: We're here with Dr. Holly Lucille. Thank you for joining us for the first part of six audios on hormonal decline. It happens with age; our hormones start to decline. It's not just a female thing; it's a male thing as well so we're going to cover what you can do about it. In fact, this very first audio is called Hormones 101: What you really need to know as we separate the myths from the facts.

This is crucial information because there's a lot of misinformation out there about hormones, about menopause, and about andropause, a term that very few people even know about. We're going to cover all of that today in an overview because we want you to know what hormones are and what are we even talking about?

Let's get a frame of reference that we can all relate to and then we're going to start laying down some sound strategies for you to follow in your life to help you restore your hormones back to a normal level; to a healthy level, to get you feeling better. Now, first, let me say that my role in NaturaPause is primarily one of an interviewer.

However, I suffered through andropause myself at the age of 27, so I have a lot of heartfelt and real-world advice to impart to the men out there who may be suffering from the same thing from an age-related condition or otherwise. But, Holly is the true brain-child of this product and I want to tell you a little about her. Dr. Holly Lucille is a licensed naturopathic physician, and we're about to cover what that is in just a minute.

She graduated from Southwest College of Naturopathic Medicine in Tempe, Arizona, where she received the prestigious Daphne Blayden Award for her commitment to naturopathic medicine, academic excellence, compassion, preservation, a loving sense of humor and a positive supportive outlook. I wish more doctors had that award on their wall.

Holly is the past president of the California Naturopathic Doctor's Association, where she worked to ensure the availability of safe, naturopathic healthcare for all people by spearheading a lobbying effort to have naturopathic doctors licensed in the state of California. That's very important. She worked with the Los Angeles Free Clinic, providing health education, promotion and prevention in the public health system.

Last year, she was awarded the SCNM Legacy Award for her contribution to the advancement and development of the field of naturopathic medicine. Holly is also on the clinical staff of Renaissance Malibu, an addiction and recovery center, where she applies the principles of naturopathic medicine to aid people in recovery. She's a member of the