

EBOOK O MENOPAUZE

# POSTARAJ SA O SEBA

MENOPAUZA AKO  
NOVÝ ZAČIATOK



FECKOVÁ, PAULINI, RUSNÁKOVÁ

**Postaraj sa o seba. Menopauza ako nový začiatok**

**Fecková, Paulini, Rusnáková**

**Vydal © Paulini, Považská Bystrica, 2025**

**Prvé vydanie**

**ISBN 978-80-570-6761-0 (EPUB)**

**ISBN 978-80-570-6762-7 (MOBI)**

**ISBN 978-80-570-6760-3 (PDF)**

**[www.starajsaoseba.sk](http://www.starajsaoseba.sk)**

# **Postaraj sa o seba**

**Menopauza ako nový začiatok**

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Úvod</b>                                                                           | <b>6</b>  |
| • Prečo táto kniha vznikla?                                                           | 7         |
| <hr/>                                                                                 |           |
| <b>1. Ženský cyklus – zázrak prírody</b>                                              | <b>9</b>  |
| <b>1.1 Biológia ženského cyklu</b>                                                    | <b>9</b>  |
| ○ Ako funguje menštruačný cyklus a ako mu lepšie porozumieť                           | 10        |
| ○ Hormóny – tajní vládcovia nášho života                                              | 12        |
| ○ Štyri fázy cyklu                                                                    | 12        |
| <b>1.2 Cyklus ako zrkadlo zdravia</b>                                                 | <b>18</b> |
| ○ Čo nám cyklus hovorí o našom zdraví                                                 | 18        |
| ○ Bežné problémy menštruačného cyklu                                                  | 19        |
| <b>1.3 Prvá menštruácia a ako k nej pristupovať</b>                                   | <b>20</b> |
| ○ Menarché: prvá menštruácia                                                          | 21        |
| ○ Vzťah k telu a cyklu v mladosti                                                     | 22        |
| <b>1.4 Reprodukčné roky</b>                                                           | <b>22</b> |
| ○ Cyklus a tehotenstvo – ako telo pripravuje ženu na materstvo                        | 23        |
| ○ Poznanie tela ako kľúč k zdraviu                                                    | 23        |
| <b>1.5 Perimenopauza: Most medzi cyklom a menopauzou</b>                              | <b>24</b> |
| ○ Prvé zmeny a ich vplyv na telo a psychiku                                           | 24        |
| ○ Ako sa pripraviť na menopauzu                                                       | 25        |
| ○ Pravidelné prehliadky a testy – starostlivosť o seba nie je luxus, ale nevyhnutnosť | 26        |
| ○ Sebestarostlivosť každý deň – malé kroky k dlhodobému zdraviu                       | 29        |
| <hr/>                                                                                 |           |
| <b>2. Menopauza – nová kapitola života</b>                                            | <b>30</b> |
| <b>2.1. Čo je menopauza?</b>                                                          | <b>30</b> |
| ○ Kedy menopauza nastáva?                                                             | 32        |
| ○ Fázy menopauzy                                                                      | 32        |
| ○ Príznaky menopauzy. Ako sa telo mení?                                               | 33        |
| ○ Hormóny po menopauze                                                                | 33        |
| <b>2.2. Fyziologické zmeny v tele</b>                                                 | <b>34</b> |

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| ○ Koža, vlasy, kosti a svaly. Ako sa o seba postarať?            | 34        |
| ○ Zdravie srdca a metabolizmus. Ako predísť rizikám?             | 35        |
| ○ Hormonálna a nehormonálna liečba. Ako si vybrať správnu cestu? | 37        |
| <hr/>                                                            |           |
| <b>3. Osteoporóza – tichý zlodej kostí</b>                       | <b>40</b> |
| ○ Čo je osteoporóza?                                             | 40        |
| ○ Ako chrániť svoje kosti?                                       | 42        |
| ○ Zdroje vápnika (živočíšne a rastlinné)                         | 44        |
| <hr/>                                                            |           |
| <b>4. Emočné a psychologické aspekty menopauzy</b>               | <b>45</b> |
| ○ Ako čeliť stresu a zmenám nálady počas menopauzy?              | 46        |
| ○ Menopauza a sebaobraz                                          | 48        |
| ○ Ako si vytvoriť zdravý vzťah k vlastnému telu?                 | 48        |
| ○ Starostlivosť o duševné zdravie                                | 49        |
| <hr/>                                                            |           |
| <b>5. Menopauza v práci a spoločnosti</b>                        | <b>50</b> |
| ○ Výzvy menopauzy v pracovnom prostredí                          | 51        |
| ○ Menopauza a zmena myslenia                                     | 52        |
| ○ Menopauza a spoločenský život                                  | 53        |
| ○ Rozhovory s gynekológmi, psychológmi a výživovými poradcami    | 55        |
| <hr/>                                                            |           |
| <b>6. Obdobie menopauzy a sexualita</b>                          | <b>57</b> |
| ○ Fyzické zmeny a ich vplyv na sexualitu                         | 58        |
| ○ Ako hovoriť o sexualite s partnerom?                           | 59        |
| ○ Ako si udržať pozitívne vnímanie samej seba?                   | 61        |
| <hr/>                                                            |           |
| <b>7. Menopauza očami tradičnej čínskej medicíny</b>             | <b>65</b> |
| ○ Tradičná čínska medicína                                       | 66        |
| ○ Pohľad tradičnej čínskej medicíny na menopauzu                 | 66        |
| ○ Prečo menopauza ovplyvňuje psychiku                            | 67        |
| ○ Ako podporiť psychickú pohodu počas menopauzy podľa TČM?       | 67        |
| <hr/>                                                            |           |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>8. Inkontinencia</b>                          | <b>68</b> |
| ○ Príčiny inkontinencie počas menopauzy          | 69        |
| ○ Možnosti liečby inkontinencie                  | 69        |
| ○ Čo je intímna joga a ako môže pomôcť?          | 70        |
| <hr/>                                            |           |
| <b>9. Inšpirácie pre ženy</b>                    | <b>71</b> |
| ○ Skutočné príbehy žien                          | 71        |
| ○ Mýty vs. fakty o ženskom zdraví                | 74        |
| ○ Tipy a nástroje pre každodenný život           | 75        |
| ○ Prijatie a oslava ženstva v každej fáze života | 81        |
| <b>Záver</b>                                     | <b>82</b> |
| ● Poďakovanie                                    | 83        |

## Predhovor

Táto kniha vznikla z našich rozhovorov. Z dlhých večerov pri čaji, z hlasových správ posielaných v rýchlosti medzi povinnosťami, z chvíľ, keď sme si uvedomili, že máme podobné otázky, pochybnosti aj túžby. Každá z nás žije svoj vlastný príbeh, no v mnohých situáciách sme sa nachádzali v rovnakom bode – cítili sme únavu, tlak, očakávania, ktoré sme si kládli my samy aj spoločnosť okolo nás.

A tak sme si začali klásť otázky. Prečo máme pocit, že stále musíme všetko zvládnuť? Prečo sa občas cítíme vinné, keď si doprajeme chvíľu pre seba? Prečo sa v určitom veku začne naše telo meniť spôsobom, na ktorý nás nikto nepripravil? A prečo sa o týchto veciach tak málo hovorí?

Táto kniha nie je odbornou príručkou. Nie sme lekárky, psychologičky ani guru sebarozvoja. Sme tri ženy, ktoré sa rozhodli podeliť o svoje skúsenosti, myšlienky a poznanie, ku ktorému sme prišli počas vlastnej cesty. Chceme hovoriť o ženstve, o sile aj zraniteľnosti, o prijatí seba samej v rôznych fázach života.

Aby sme našu cestu čo najlepšie prepojili do jedného celku, rozhodli sme sa prerozprávať ju prostredníctvom Evy – ženy, ktorá práve prechádza náročným obdobím menopauzy. Eva nie je len konkrétnou postavou, je symbolom, archetypom – prvou ženou, nositeľkou príbehov, ktoré sa neustále opakujú v rôznych podobách. V jej vnútri sa stretáva minulosť s prítomnosťou, mladá dievčina, ktorou kedysi bola, s múdrou ženou, ktorou sa stáva. Má dospievajúcu dcéru, ktorej nieisté kroky jej pripomínajú vlastné hľadanie seba samej, a zároveň čelí obavám, ktoré sa s pribúdajúcimi rokmi nezmenšujú, len menia svoju podobu.

Jej príbeh je odrazom mnohých z nás – jej radosť, pochybnosti, únava aj nové objavy sú dôverne známe každej žene, ktorá sa ocitla na podobnej križovatke. Jej telo sa mení, jej pohľad na svet prechádza premenami, ale jedno zostáva – neustála túžba rozumieť sebe samej, nájsť v sebe silu a prijať život v celej jeho pestrosti. Eva je každou z nás. Je to naša matka, sestra, priateľka, je to žena, ktorá sa učí odpúšťať si, smiať sa aj v neistote a nachádzať krásu v zmenách, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou jej cesty.

Keď sme knihu začali písať, nevedeli sme, kam nás tento proces zavedie. Bolo to pre nás rovnako objavné, ako dúfame, že to bude pre vás. Pri každej kapitole sme sa samy učili, spomínali, rozprávali sa o veciach, o ktorých sa v bežnom živote často mlčí.

Ak pri jej čítaní pocítite úľavu, že v tom nie ste samy, že niektoré pocity sú úplne normálne a že máte právo postaviť sa na prvé miesto – splnili sme náš cieľ.

Túto knihu venujeme všetkým ženám, ktoré sa niekedy cítili stratené, vyčerpané alebo jednoducho chceli vedieť, že sú v poriadku presne také, aké sú.

S láskou

Ivka, Terka, Mirka

## Úvod

Sme tri ženy, matky a kamarátky. Náš spoločný príbeh sa začal písať 20. 7. 2020, keď sme sa rozhodli zdolať náš spoločný sen – Choč. Dovtedy sme žiadny spoločný výlet nepodnikli a dve z nás sa ani nepoznali. V ten pamätný pondelok nám vyšlo úplne všetko – počasie, turistika, následný kúpeľ v termálnej vode, fotky, stihli sme všetky spoje, vlaky. V kolibe sme si sadli k poslednému voľnému stolu, parkovali sme na poslednom voľnom mieste a celkovo medzi nami vznikla taká neuveriteľná energia, že sme ihneď po tomto našom výlete založili svoju skupinu, kde sme sa začali deliť nielen o fotky z výletu, ale aj o spoločné nápady. Tvorivá energia medzi nami začala prúdiť. Za tie roky sa toho v našich životoch udialo neskutočne veľa – jedna z nás sa vydala, otehotnela a porodila. Druhá sa rozviedla. Tretia otehotnela, porodila a pochopila, že nechce ďalej pokračovať vo vzťahu, v ktorom sa aktuálne nachádza. Každá sme si prešli svojimi dobrými, ale aj tými veľmi zlými dňami. Veľa sme si aj poplakali. Skúšali sme rôzne rituály, cvičili sme jogu pri východe slnka, plávali v bazéne s ľadovou vodou a skúšali tak otužovať a celkovo sme veľmi veľa vychádzali mimo svoju komfortnú zónu. Navzájom sme si stále boli oporou a snažili sme sa posúvať vpred. A vy tak držíte v rukách výsledok našej spoločnej tvorivej činnosti – ebook o menopauze, o sile ženstva, o starostlivosti o seba. Každá sme do toho vložili kus svojho srdca. Dúfame, že sa vám bude výsledok našej tvorivej práce páčiť a že vám poskytne odpovede na všetky otázky – aj na tie, ktoré by vám možno v živote nenapadli.



Sledovať nás môžete aj na sociálnych sieťach pod profilom **Staraj sa o seba** (@staraj.sa.oseba) alebo na [www.starajsaoseba.sk](http://www.starajsaoseba.sk).

## Prečo táto kniha vznikla?

Táto kniha vznikla preto, že na našom trhu momentálne chýba publikácia, ktorá by bola písaná očami ženy, ktorá sama prechádza menopauzou. Chceli sme vytvoriť niečo, čo nebude len súborom faktov o hormonálnych zmenách, ale autentickým pohľadom na to, aké to skutočne je – prežívať toto obdobie na vlastnej koži. Pochopiť jeho fázy, naučiť sa s ním pracovať, prispôbiť mu stravu, pohyb, myseľ. Nechceli sme len teóriu, ale skutočný príbeh. Hlavná hrdinka sa volá Eva, dovoľte nám predstaviť vám jej príbeh.

Eva vždy bola tou, ktorá všetko musela zvládnuť – prácu, domácnosť, deti, rodičov, vzťahy. Niekedy sa cítila ako chodiaci to-do list, v ktorom nebolo miesto pre ňu. Ale jedného dňa sa zastavila a uvedomila si, že už nemusí. Nemusí byť dokonalá, nemusí sa zavďačiť všetkým, nemusí vyhovieť každému očakávaniu. To bol moment, keď si povedala: „A čo ak by som si dovoľila spomaliť?“ A presne to urobila.

Na tejto ceste však nebola sama. Prežívala v sebe celý vír pocitov – neistotu, strach, ale aj nádej a úľavu. Viedla rozhovory s priateľkami, odborníkmi, s ľuďmi, ktorí ju inšpirovali a pomohli jej pochopiť, že menopauza nemusí znamenať koniec, ale môže to byť začiatok novej životnej kapitoly. Postupne sa učila, že jej hodnota nestojí na tom, koľko toho urobí pre druhých, ale na tom, ako sa cíti sama so sebou. Posolstvo jej príbehu je jasné – každá žena si môže v tomto období nájsť svoju vlastnú cestu a dovoliť si prežiť ho podľa seba. Eva sa stáva dôkazom, že aj v zmene možno nájsť silu, inšpiráciu a nový zmysel života.

Nie sme odborníčky na všetky témy – sme tri ženy, matky a kamarátky, ktoré spája spoločná vášeň pre čítanie, vzdelávanie a túžba veci meniť. Veríme, že vždy existuje spôsob, ako niečo zvládnuť, a odmietame výhovorky, prečo by to nemalo ísť. Každá z nás má svoju prácu, rodinu, povinnosti a voľného času len minimum. Napriek tomu sa každý deň, krok za krokom, snažíme posúvať vpred – čítať, učiť sa, ísť na prechádzku, starať sa o seba. Pretože práve starostlivosť o seba je základom pre všetko ostatné.

Nie vždy sú podmienky ideálne. Niekedy ochorejú deti, inokedy si naše telo pýta oddych. A je v poriadku načúvať mu, spomaliť, keď to potrebujeme. Rovnako je však dôležité nebáť sa požiadať o pomoc – zavolať babke, poprosiť partnera, dopriať si chvíľku samoty a pokoja. Pretože my, ženy, máme tendenciu zabúdať na seba. Stavíme sa na posledné miesto, obetujeme sa pre rodinu, domácnosť, prácu. A to nás často vedie k únave, vyhoreniu či zdravotným problémom.

Touto knihou chceme otvoriť tému ženstva a všetkého, čo na seba ako ženy berieme. Spoločenské očakávania, vlastné nároky, nekonečné porovnávanie – ktorá toho viac stihla, ktorá má dokonalejšie upratané, ktorá navarila chutnejšie jedlo. Ale čo ak by sme na chvíľu prestali? Čo ak by sme si dovoľili spomaliť, povedať si, že nemusíme byť stále dokonalé? Vianoce budú aj bez medovníkov, dom bude útulný aj bez každodenného upratovania. A čo je ešte dôležitejšie – naše sny sa nestanú skutočnosťou, ak ich budeme stále odkladať na „neskôr“.

Ak vás láka tanec, prihláste sa na kurz. Ak vás volá príroda, vyrazte skoro ráno na kopec pozorovať východ slnka. Doprajte si hodinu jogy – aj uprostred týždňa. Starajte sa o seba nielen zvonka, ale aj zvnútra. My ženy máme silnú intuíciu, len ju často nepočúvame. Roky nás učili, že musíme najskôr

naplniť potreby iných a až potom – ak vôbec – myslieť na seba. Ale ak stále čakáme, kedy na nás príde rad, môžeme sa jedného dňa zobudiť a zistiť, že ten čas nikdy neprišiel.

Hovorí sa, že štyridsiatka je obdobím krízy stredného veku. Ale čo ak je to naopak? Čo ak je to čas nových začiatkov, nového smerovania? Je normálne cítiť sa občas stratené, mať pocit, že nám niečo uniká. Ale možno práve veci, ktoré nám „nevyšli“, nám pomohli dostať sa tam, kde sme dnes. Možno otvorili dvere k niečomu lepšiemu.

Každý večer by sme si mali nájsť chvíľku na rekapituláciu dňa – na poďakovanie si za všetko, čo sa nám podarilo, na uvedomenie si, že robíme, čo môžeme. Pretože to najlepšie, čo môžeme pre seba urobiť, je starať sa o seba – nie zo sebecka, ale z lásky k sebe samej. Keď sa prestaneme porovnávať, súťažiť a začneme sa skutočne počúvať, nájdeme cestu k vnútornej rovnováhe.

V tejto knihe sa venujeme témam, ktoré sú pre nás ženy zásadné – ženskému cyklu, prvej menštruácii, perimenopauze a menopauze. Nájdete tu inšpiratívne príbehy žien, ktoré týmto obdobím prešli alebo ním práve prechádzajú. Veríme, že pre vás budú motiváciou a povzbudením.

Pretože ak si z tejto knihy odnesiete len jednu myšlienku, nech je to táto: Život nie je o tom, čo všetko *musíme*, ale o tom, čo si *vyberieme*.

Našou snahou bolo priniesť komplexné informácie na jednom mieste a dúfame, že sa nám to podarilo. Budeme radi, ak nám na náš e-book napíšete spätnú väzbu na e-mail:

**info@starajsaoseba.sk**