MENOPAUZA



Hana JANATA
Kristýna LAUBEOVÁ
Petra BUZKOVÁ
Kateřina CAJTHAMLOVÁ
Hanka DVORSKÁ
Stanislava JACHNICKÁ
Renata MRÁZOVÁ
a další

Jak nepřijít
o rozum, zdraví,
partnera a hlavně
SEBE SAMA...

BEZ FILTRU

Kateřina KUBALOVÁ

GRADA

GRADA

© Kateřina Kubalová, 2026
© Grada Publishing, a.s., 2026

Kateřina KUBALOVÁ

MENOPAUZA
bez filtru

Jak nepřijít o rozum, zdraví,
partnera a hlavně
SEBE SAMA

1 /

PŘÍBĚHY OSOBNOSTÍ



Hana Janata
foto © Jana Plavec

01 /

HANA JANATA

Menstruace neurčuje mou hodnotu

Jednou bych chtěla vypadat přesně jako ona, hrdě nosit vráskami pokreslenou tvář lemovanou bílými vlasy. Taky bych chtěla mít její nadhled a životní moudrost. Lékařka ***Hana JANATA****, která v padesáti zdolala Kilimandžáro a v šedesáti se stala vyhledávanou modelkou, mi nad sklenicí ovocného džusu líčila svou cestu klimakteriem a odhodlání nebýt tvorem, jehož jediným úkolem je plodnost, ale soběstačnou sebevědomou bytostí.*

Když byly moje děti v pubertě, říkávala jsem jim, aby si počkaly, až budu v přechodu, že jim to vrátím. A těšila jsem se, že mi bude teplo a nebudu mít studené nohy. Od své maminky jsem nic nevěděla, protože když zemřela, měla ještě menstruaci. Byla jsem nejstarší z dětí v rodině a žádná starší žena mě poučit nemohla. Jen jsem věděla, že babička měla menstruaci do šedesáti a maminka až do své smrti v 57 letech. Takže jsem měla trochu starost a strach. K němu přispěly i kolegyně v práci, do které jsem nastoupila. Byly to ženy kolem padesátky a o přechodu říkaly strašné věci, hlavně o návalech a potu. Líčily mi, jak musely upocené vystupovat před lidmi, řídit auto, jak jim pot padal do očí. Jedna pořád otevírala okno a já se divila, že na ní není nic vidět a není ani rudá. Naštěstí tam byla další kolegyně, která byla hodně štíhlá, a ta si nestěžovala a říkala – jednou jsem to nedostala a bylo to. To mi dalo naději, a nakonec to u mě bylo hodně podobné. Trošku jsem se sledovala a vadilo mi to spíš psychicky.

— Dnes se mluví o menopauze, ale dřív se tomu říkalo klimakterium.

Klimakterium je přechod a je to z latiny, kde klimax znamená vrchol. Pamatuji, že když jsme se o tom učili, říkala jsem si – do prkýnka, vždyť je to vrchol života ženy, tak proč se o tom mluví tak negativně? To mně utkvělo v hlavě. Má to být vrchol našich sil. Můžeme si dopřát cokoliv. Ty termíny jsou vlastně dost

zavádějící, když se nad tím zamyslíte. Menopauza není žádná pauza, je to konec. Není to pauza v hormonální činnosti vaječníků, ale jejich velký útlum, a to se samozřejmě týká nejen ženských orgánů, ale celého těla. To je důležité si uvědomit. Já jsem to ovšem tenkrát nijak neřešila. To vím až teď, když se mě na to občas někdo ptá. Po padesátce jsem si říkala, že se dostávám do doby, kdy už nebudu mít děti, do kategorie neplodných žen. A víme z historie, jak bývaly tyto ženy odsouvané, protože už nebyly důležité, nemohly mít děti a nic nepřinášely. Byly jen tou dělohou, a když už jim to tam nefungovalo, tak co s nimi… Chvilku mi trvalo, než jsem se s tím vyrovnala. Všechno se mi to honilo hlavou, ale pořád se nic nedělo.

— Já měla menstruaci vždycky hodně pravidelnou a různě bolestivou.

Někdy víc, někdy míň, vždyť to znáte. Ale nikdy jsem to moc neprožívala, tak to prostě bylo. Chodila jsem po horách, tahala jsem s sebou vložky a tampony, břicho mě bolelo jako blázen, ale nikdy bych pohyb kvůli menstruaci nevynechala. Naopak si myslím, že je dobrý. Vždycky mi to nějak ulevilo. Menstruaci jsem brala jako součást života a mívala jsem z ní radost. Cítila jsem, že se tělo očišťuje a začíná nový cyklus a že to, jak mi je a jestli mi je blbě, záleží na tom, jak jsem žila měsíc předtím, jestli jsem se stresovala, špatně jedla nebo flámovala.

— Nemívala jsem ani PMS.

Výkyvy nálad nebyly moc znát. Mám ale vypozorované, že pod estrogeny jsem byla rychlejší a rychleji a logičtěji mi to myslelo. Progesteron mi dělal z hlavy trochu gulášek. Byla to jakási příprava na těhotenství a mozek fungoval maličko jinak. Ale to bylo vždycky pár dní, takže jsem to věděla. Nebrala jsem antikoncepci, a menstruaci jsem si proto musela hlídat. Kdy ji dostanu, jsem bezpečně poznala podle toho, že jsem najednou měla chuť uklízet, hnízdit. Když jsem moc uklízela, koukla jsem se do diáře a bylo jasno – vždycky to přišlo dřív než bolesti. Jednou jsem si o tom povídala s nějakou paní na pískovišti, a ta to měla taky. Hrozné je, když ženy nevědí, jak funguje jejich tělo a menstruační cyklus. Je strašně důležité naučit se, jak tělo pracuje, co dělají hormony, a pak svoje tělo pozorovat a poznat.

— Svoje tělo jsem vždycky poslouchala.

Když začal být cyklus někdy po padesátce nepravidelný, věděla jsem, že se to blíží. Samozřejmě jsem měla strach, že bych mohla otěhotnět, a já nechtěla být nejstarší matka, takže jsem si na stará kolena kupovala těhotenské testy a doma jsme z toho měli legraci. Nicméně ty pauzy se zvětšovaly a pak jsem to nedostala půl roku. Potom v létě přišla menstruace ještě jednou a já si říkala, že to je po tom půl roce asi už naposledy. V tu dobu jsem

se dozvěděla, že budu babičkou, a navíc mi během léta hodně vyšisovaly vlasy. Do té doby jsem si je pořád přibarvovala, ale tehdy jsem se rozhodla, že už to dělat nebudu. Od toho léta je mám bílé.

— Bylo mi 57 a půl a všechno mi dávalo smysl.

Gynekoložka se mě na preventivní prohlídce ptala, jestli mám návaly, a já jí řekla, že ani nevím. Trošku jsem se ale sledovala a říkala jsem si – není tohle ten nával? To by mohl být… ale všechny, které to zažily, mi říkaly, že bych to tedy poznala, že to není jen tak. Možná jsem měla noční pocení, které ale možná souviselo jen s tím, že jsem se večer moc najedla a topila. Nebylo to tak, že by mě to budilo a nemohla bych spát.

— S klimakteriem jsem se smířila, přijala jsem ho a moje tělo asi taky.

Myslím si, že za změnami nálad nejsou jen hormony, ale i věk. Záleží také na tom, kolik dané ženě je, a na tom, jak má velké děti. Když máte ještě malé děti, nemáte čas podobné věci řešit. Já jsem měla děti v porovnání se současností docela brzy. Když se narodily, bylo mi 26 a pořád bylo co dělat. Přechod naopak přišel docela pozdě a díky tomu jsem měla spoustu síly. Bylo to

období, kdy jsem dělala hodně věcí, začala jsem znovu tančit, chodila jsem po horách. Strašně se mi ulevilo, že už nemusím do těch baťohů rvát vložky a čekat, jestli to přijde. Ta nepravidelnost byla nejhorší. Změny nálady na tom nezávisely. Důležité bylo, že jsem přijala, že něco přijde a že to možná nebude příjemné. Pocity, že je klimakterium předzvěst stáří, tam trochu byly, ale jak říkám, já jsem si to vyřešila. Protože, co s tím uděláte? Čas nezastavíte.

— Na svém životním stylu jsem nic neměnila.

V mém životě nebylo nějaké klimakterium prioritou. Brala jsem to tak, že se s tím budu srovnávat, až to přijde. Dopředu jsem to neřešila a ono se o tom dřív ani moc nemluvilo. Tloustnutí se nekonalo. Upřímně? Přibírající ženy to svádí na tuto věc, ale není to tak. Zpomalený metabolismus je jen další normální příznak stárnutí, není to jen klimakteriem, a když se tomu chce zabránit, tak prostě platí – nezpomalit, naopak přidat. To já ale měla až po té šedesátce, kdy jsem pochopila, že pokud si chci ve svém dalším životě zachovat soběstačnost, musím mít svaly a sílu a musím se hýbat. Začala jsem dělat trochu posilko, které jsem nenáviděla. To ale přišlo až s důchodem, když jsem si říkala – kam jsi to zase spadla? Život je tak rychlej a ty se cítíš furt stejně a máš stejné hodnoty...

— Nejsme jen děloha.

Můj názor je takový, že to není zase tak významná část života ženy. Je dobré o tom dopředu něco vědět, ale každá může mít příznaky jiné. Já se nemůžu srovnávat s někým, komu je takhle nebo komu je jinak – z toho mohou být ženy nervózní a bát se. Je potřeba srovnat si v hlavě svou vlastní hodnotu pro život a pro lidi, které mám ráda. Spočívá v tom, že menstruuju, nebo ne? To je jasná odpověď. Slyšela jsem, že některé ženy hodně trpí, a myslím si, že velkou roli hraje psychika. Možná to moc sledují a všechno tomu připisují. Přitom v těle je spousta dalších hormonů – růstový například, který se také zpomaluje, kortizol, který je důležitý pro to přibírání, a je pravda, že estrogen ovlivňuje rozložení tuku. Pomáhá aktivita a vědomí, že nejsem méně hodnotná, když už nemenstruuji. Naopak, je to mnohem lepší. Už jen kvůli těm pomůckám, které už s sebou nemusím tahat.

— Nebrala jsem žádné doplňky ani bylinky

Pamatuji si, že jsem v televizi vídala reklamu, kde byl oheň – jako návaly a deprese – a nějaká tabletka. Já si ale neměla od čeho pomáhat. Nejvíc mi pomohl zájem o život a koníčky a nedělat z toho nějaký středobod. Navíc to není nemoc a přejde to. Když to někoho obtěžuje, ať si najde nějaké prostředky nebo

i tu hormonální substituci, proč ne. Každý vnímáme jinak. Mně ale vážně nic nebylo, fakt. Obtěžovala mě jen ta nepravidelnost.

— O menopauze jsem se s nikým moc nebavila

Jen dceři jsem to možná řekla. Ona tehdy čekala dítě, a tak jsme si řekly, že to hezky vychází. Když na to přišla řeč v práci, nic jsem neříkala, protože jsem nechtěla, aby mi třeba záviděly, že mi nic není (smích). Pak mě jen v 55 letech naštvala gynekoložka. Během preventivní prohlídky mi ultrazvukem změřila sliznici děložní a řekla mi, že ji mám vysokou. Já odpověděla, že ano, protože dostanu menstruaci, a ona, že nedostanu, že ji nemám tabulkovou a měla bych jít na kyretáž. To gynekologové dělají rádi. Byla na mě nepříjemná a já pak menstruaci samozřejmě dostala. To člověk pozná. Nicméně klimakterium jsem s lékaři nekonzultovala. Na kontrolu jsem šla, až když už jsem nemenstruovala.

— Klimakterium není konec světa

Je to prostě život. Za nás se o tom nemluvilo vůbec a možná to bylo dobře. Pro někoho může být impulzem k životním změnám, ale já jsem své velké životní změny dělala postupně a s menstruací nesouvisely. Já jsem se neodrážela od toho, jestli menstruuju, nebo ne.

Ženy v dnešním světě mohou být ekonomicky nezávislé, když budou chtít. Mohou žít v partnerství, ale nemusí, pokud nebudou chtít, není to nutnost. Žena může jít kamkoliv a nemusí mít za sebou muže, jako to bývalo, i když já třeba pořád nerada chodím sama do hospody nebo do restaurace. Nechápu, proč některé ženy trvají na tom, že jejich hlavní hodnota spočívá v tom, že mohou mít děti.

Staré ideály se přežily, nové nebyly nalezeny…

Já radím přizpůsobit se tomu, co v dnešní době žena může, a netrápit se klimakteriem. Navíc vás to zbaví výkyvů nálad. Já jsem až potom zjistila, že jsem se ke chlapům chovala jako blbka. To bylo taky ovlivněno přírodou, protože láska je pomatení hormonů. Příroda chce, abychom se množili. Já jsem si vždycky myslela, že láska a zamilovanost je ta největší věc. Teď jsem objektivnější a některé věci raději dělám sama pro sebe nebo dám svou energii jinam.

— To, zda mohu mít děti, mě nedefinuje…
jako člověka v jakémkoliv věku

Změnily se mi vlasy, kůže, jenže to je prostě normální stárnutí. Muži to mají taky, ale nemají to tak naráz. Taky jim klesá

testosteron, jenom pozvolněji. U žen přichází strach, že budu ošklivá, budu mít vrásky, budu tlustá… ale to nemusí, ne? Každý to má ve svých rukách, nepřijde to samo a z ničeho nic. Kdybych měla strach z tloustnutí, přidala bych cvičení. Že nebudu atraktivní? Taky mi to tam asi trošku probliklo. Kosmetika je fajn, ale zázraky to nebudou. Kůže je měkčí a měkčí. Ale proč vlastně musí být člověk atraktivní? Máme i jiné vlastnosti. Jsou důležitější věci než to, jak vypadám. Můžeme být hodné, můžeme být příkladem pro své děti, můžeme být radostné, zpívat, běhat. Já možná začnu být rozhněvaná stará žena, tak jako byli rozhněvaní mladí muži. To moc není, to se nečeká. Se ženami z baletu hodně mluvím o tom, jak nás podceňují. Jedna mi třeba vyprávěla, jak v lékárně prodavač neuměl přečíst nápis ve francouzštině na krabičce s léky, a když mu to ona dáma – mluvící několika jazyky – přečetla, seběhla se celá lékárna, co to ta stařenka neumí…

Takže menopauza? Já bych se toho nebála.

/ BIO

*Lékařka **Hana JANATA** dlouhé roky působila ve Státním zdravotním ústavu. Po padesátce se pustila do zdolávání hor a navázala na svou dětskou lásku k baletu, který dnes nejen tančí, ale také učí. Po šedesátce zaklepala na dveře modelingové agentury a dnes patří mezi vyhledávané modelky. V roce 2025 například zazářila na přehlídce značky Valentino.*



Kristýna Laubeová
foto © archiv K. L.

02 /

KRISTÝNA LAUBEOVÁ

Byla jsem porouchaná a nechtěla jen zalepit bebí

Ještě před pár lety bylo jméno ***Kristýny LAUBEOVÉ*** *spojené především s designovými lampami, které tvořila pod vlastní značkou Chatta. Po čtyřicítce se ale začala cítit porouchaná a menopauza ji donutila přehodit v mnoha směrech výhybku. Začala jinak jíst, hýbat se i přemýšlet. Své postoje sdílí na sociálních sítích, kde její profil Pauza s Kristýnou sledují tisíce žen. O její cestě perimenopauzou jsme si v útulné kavárně povídaly bez příkras a, jak sama říkává, bez bullshitu.*

První potíže začaly po čtyřicítce. Měla jsem pořád nějaké bolesti, bolely mě kyčle, trápila mě celá kostra. Hůř se mi zvedalo ze židle, byla jsem ztuhlá a říkala jsem si, že se to kolem čtyřicítky láme. Potíže jsem si ale dlouho nespojovala s menopauzou. Ani když se ozvaly první návaly horka. Ve svých 44 letech jsem je sváděla na zánět zubu a podobně. Myslím si, že jsem hodně intuitivní, ale menopauza mě nenapadla, a až ve chvíli, kdy mi došlo, že se jedná o menopauzu, jsem si s tím začala spojovat i ty další věci a divila jsem se, že mi to nedošlo dřív. Jenomže tehdy se o menopauze ve veřejném prostoru moc nemluvilo a ani od maminek se naše generace většinou nic moc nedozvěděla. To vám nejspíš řekne každá žena v našem věku.

— Nechápu, jak je možné, že o tom naše matky nemluvily.

Přitom určitě prožívaly úplně to samé jako my. Musela to být jízda, kterou musely nějakým způsobem zvládnout. Možná, že byla v té době naše puberta o to náročnější, protože naše matky šly ve stejné době do té „obrácené puberty". Bylo to blbé období pro obě. Možná si ty matky říkaly, že jsou celé na nervy, že jsou v háji, k tomu jde dítě do puberty, a možná to kvůli tomu úplně zasklily. Potily se a musely strašně trpět. Na druhou stranu, ony chodily po padesátce do důchodu a mohly si říct – aha, už jdu do důchodu, mám tyto symptomy, je to asi přirozená fáze, jsem

už „stará“, není to fajn, jenže patří to k tomu. My ale do důchodu jít nemůžeme, je to strašný rozdíl. My v padesáti začínáme novou životní fázi. Klidně začínáme znovu podnikat, máme nové nápady a já opravdu nehodlám trpět. Obdivuji všechny ženy, které nešly do hormonální terapie a zvládly to s bylinkami. Ale k tomu se dostanu později.

— Když se začaly moje návaly horka opakovat, došlo mi, že to není jen tak.

Už si to nepamatuji přesně, ale vím, že návaly se neobjevovaly sem tam, jednou za den, to byla jedna obří vlna, klidně deset za den, deset za noc, každou hodinu, každých 45 minut. Takhle to chodilo. Nemohla jsem jít pořádně ven, jen jsem seděla doma. Jak bych šla ven s kámoškama, které jsou v pohodě, a já bych tam měla deprese? Ony byly v pohodě, a já bych tam seděla v lednu skoro nahatá, protože jsem to jednoduše nedávala? Bylo to prostě šílené. Začala jsem se stranit. Zároveň jsem si začala tahat ohromné množství vlasů a bylo mi jasné, že tohle asi nebude dobrý a musím se objednat k doktorce. No a ta paní doktorka, nejspíš zvyklá na to, že ženy 50+, kterých se menopauza většinou týká, nemají zájem o hormony, ale řeší všechno čajíčky, už na mě automaticky šla s bylinkami. Já na to – bylinky OK, ale do prčic, mně je 44 a já mám fakticky užívat bylinky? Dobrý, fajn, jestli to je ono, jestli je to fakt ta cesta, tak u těch bylinek

zůstanu. Hezky pohádkově, dám si čajíček a bude mi dobře… Ale pořád mi vzadu v hlavě hlodalo, co když se teď nechám opít rohlíkem, řeknu si, že bylinky fungují, a něco zanedbám. Pořád mi to v hlavě jelo. Je mi 44, moje kamarádky přijdou do menopauzy až třeba za deset let. A co já potom? Co když už budu vedle nich z ničeho nic jako babka, protože jsem se to snažila léčit jetelem.

— V Česku se o menopauze nemluvilo,
tak jsem začala pátrat v zahraničí.

Hledala jsem různé podcasty, lékaře, vědce. Šla jsem „vědeckou cestou" přes biologii a neurologii, protože mě zajímalo, jak funguje mozek, až po gerontologii, abych pochopila, jak to vypadá ve stáří s kostmi. Opravdu jsem se do toho vrhla po hlavě. Zaplatila jsem si různé newslettery a semináře v angličtině, no a zjistila jsem, že menopauzu určitě jen s bylinkami nedám a ani nechci. Začala jsem se bát, co bude, když nebudu brát hormonální terapii. Řekla jsem si – holka, ty musíš jít do hormonální terapie, jenomže jsem byla v háji, protože jsem nevěděla, jestli má moje doktorka potřebné informace, které už jsem v té době měla já, aby mi to napsala správně. Vezměte si, že z vás se stane „odborník" – už to máte perfektně nastudované… Já zkoumala i to, jak se hormony vyrábějí, musela jsem jít úplně do hloubky, zjišťovala jsem si, z čeho se získává progesteron, že to je z jamu. (Divoký jam neboli smldinec chlupatý je popínavá rostlina, jejíž

kořen obsahuje vysoké množství látky zvané diosgenin – fytoestrogenu, který se v těle využívá pro přirozenou tvorbu hormonů. – pozn. autorky) A že to musí projít nějakou farmaceutickou výrobou. Věděla jsem, že to není krém, který si koupím někde na internetu, kde jich je strašně moc a klamou ženy. Nechtěla jsem dát tisícovku za krém, o kterém nevím, jestli funguje, ve kterém je nějakých 20 mg progesteronu, a ani nevím, jestli se to vstřebává. Byla jsem v ten moment vystrašená, protože jsem toho věděla hrozně moc a potřebovala pomoc.

— Paní doktorka mi řekla, že to můžeme zkusit s antikoncepcí.

Nitroděložní tělísko pro mě nemělo smysl, já nepotřebovala progesteron lokálně, ale do mozku. Nepotřebovala jsem ani menstruovat nebo zastavit ovulaci. Šla jsem do menopauzy a potřebovala jsem jen doplnit hormony a v antikoncepci je jich zbytečně moc a jsou syntetické. Věděla jsem ale, že antikoncepce mi může pomoci zastavit alespoň osteoporózu nebo demenci. V perimenopauze raději antikoncepci než nic. Takže jsem dostala antikoncepci, měsíčně jsem krvácela a cítila jsem se jako holka. Dobrý, ale pořád jsem studovala a říkala jsem si – ne, já se té antikoncepce musím zbavit. Musím najít někoho, kdo mi napíše hormonální terapii. Začala jsem pátrat v Česku a narazila jsem na doc. Tomáše Faita, předsedu České menopauzální

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Menopauza bez filtru*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.