



W tym miejscu przedstawiamy kobiety, które działają na rzecz innych kobiet.

Znacie takie?

Piszcie do nas na kobietykobietom@edipresse.pl.

Więcej informacji na: urodazycia.pl/kobietykobietom

Oto pierwsza bohaterka edycji 2019:

PREETI AGRAWAL

– doktor nauk medycznych, specjalista II stopnia z ginekologii i położnictwa i specjalista medycyny integracyjnej (Uniwersytet Arizona USA). Prowadzi Klinikę Integrative Medical Center oraz Fundację Kobieta i Natura.

Człowiek *jedną* to **całość**

Swoich pacjentów przekonuje, by wsłuchiwali się w siebie i szanowali swoje ciało. Lekarzom radzi, by nie skupiali się tylko na chorobie, ale na całym człowieku. „Leczenie ciała bez zatroszczenia się o psychikę nie przynosi długofalowych rozwiązań”, mówi **dr Preeti Agrawal**, specjalistka medycyny integracyjnej, założycielka Fundacji Kobieta i Natura oraz Centrum Medycyny Integracyjnej.

ROZMAWIA *Sylvia Niemczyk*



H

Hinduska lekarka leczy kobiety z całej Polski. Jak właściwie do tego doszło?

To historia złożona z przypadków, choć mówi się, że w życiu nie ma przypadków, tylko okazje dostrzegane przez osoby z rozwiniętą intuicją. Wychowałam się w tradycyjnej hinduskiej rodzinie, czyli wśród kobiet. Moja mama nigdy nie pracowała, tak samo żadna kobieta w rodzinie. Nie było potrzeby ani zwyczaju. Ja chciałam realizować swoje pasje, nie odcinając się jednak od ról typowych dla kobiet: bycia żoną, matką. Jako pierwsza kobieta w rodzinie zostałam lekarzem.

25 lat temu rozpoczęłam swoją praktykę ginekologiczną w Polsce. Wysyłałam pacjentki do różnych szkół rodzenia, niestety wracały jednak nadal, w moim odczuciu, bez niezbędnej wiedzy o sobie, swojej fizjologii i naturze. Postanowiłam więc sama stworzyć szkołę świadomego rodzicielstwa. W końcu ktoś kiedyś zapytał mnie, czy napiszę książkę.

Nie planowałam tego, ale myśl zakiełkowała i po jakimś czasie miałam gotową. Tytuł: „Odkrywam macierzyństwo”. Wysyłałam ją do jednej z kobiecych organizacji w Polsce, ale otrzymałam opinię, że nie jest odkrywcza. Pomyślałam: „Nie jest odkrywcza? A czy w macierzyństwie chodzi o odkrywanie rewolucyjnych metod?”. Z tego mojego buntu narodziła się Fundacja Kobieta i Natura. Już od 11 lat organizujemy konferencje, festiwale. Dla naszych pacjentek, ale też dla personelu medycznego.

Poza Fundacją prowadzi również pani klinikę medycyny integracyjnej pod Wrocławiem.

Tu wszystko dzieje się w dużym tempie. Mamy energię wynikającą z tego, że lubimy to, co robimy. Poza tym robimy to z głębi serca, a pasja i miłość jako motywacja do działania dają świetne efekty. W naszej klinice dbamy nawet o elementy o najmniejszym, wydawałoby się, znaczeniu, jak muzyka, zapachy...

Mandala na wejściu, kwiaty w środku, piękne kolory... Chciałoby się powiedzieć: „Widac tu kobiecą rękę”.

Bo tak jest. Warto korzystać ze swoich różnych zasobów. Jestem kobietą, więc organizuję przestrzeń tak, żebym mogła się sama w niej dobrze czuć. Podobnie jak w domu – jeśli gospodarze czują się świetnie w swojej przestrzeni, goście też mają na to szansę.

Terapie, oferowane w klinice, wychodzą zdecydowanie poza klasyczne leczenie.

Na samym początku swojej praktyki lekarskiej zauważyłam, że leczenie wyłącznie na poziomie fizycznym usuwa tylko zewnętrzne symptomy choroby i pacjenci na nowo wracają z tym samym problemem. Dlatego my proponujemy dodatkowe terapie komplementarne i propozycje warsztatów oraz zajęć ruchowych, które dają szansę na usunięcie przyczyn problemów zdrowotnych. Medycyna zachodnia skupia się na objawach i ich usuwaniu. Medycyna wschodnia traktuje człowieka bardziej całościowo, holistycznie.

Co to znaczy bardziej całościowo?

Widzenie bardziej „narządów” niż „człowieka” to stosunkowo nowy wynalazek. Przed wiekami medycyna chińska czy ajurweda, czyli hinduskie podejście do kwestii zdrowia, uważały człowieka za całość, której elementy wzajemnie na siebie wpływają. Medycyna stopniowo wyłączała kolejne obszary z człowieka i zajmowała się nimi w izolacji – na zasadzie: jeśli chorują płuca, to leczymy płuca. A tymczasem przyczyna choroby może tkwić w jakiejś nierozwiązanej emocji, zaburzonej pracy innych narządów, stylu życia, złych nawykach itp. Jestem otwarta na potrzeby moich pacjentów i proponuję im to, co sama bym mogła stosować na sobie. Jeśli czegoś nie mogłabym dać sobie lub swojej rodzinie – pacjentom

też nie rekomenduję. Dobieram takie terapie, które dają szansę na wyleczenie na poziomie fizycznym, ale również usuwają przyczyny chorób, czyli sięgają na poziom emocji i duszy. Holistyczne podejście jest nie tylko integralną częścią mojej pracy, ale i osobowości. Tak robiłam przez całe lata jako ginekolog-położnik, później szerzej, bo leczyłam niepłodność, a obecnie takie podejście stosujemy w naszej klinice w leczeniu chorób onkologicznych i przewlekłych.

Co spowodowało, że zaczęła się pani interesować holistyką?

Nie mogłam znieść tego, że często nie jestem w stanie pomóc moim pacjentkom. Do dzisiaj pamiętam z początków mojej pracy kobietę, która przez prawie pół roku leżała w naszym szpitalu w zagrożonej ciąży, po siedmiu poronieniach. Zrobiono wszystko, co możliwe, aby mogła urodzić zdrowe dziecko. Jednak dziecko zmarło w pierwszej dobie po porodzie. Kiedy się o tym dowiedziałam, załamalam się. Myślałam: „Po co to wszystko, skoro leczenie nie przynosi efektów?”. Ta sytuacja sprawiła, że zaczęłam poszukiwać narzędzi spoza medycyny akademickiej.

Na przykład gdzie?

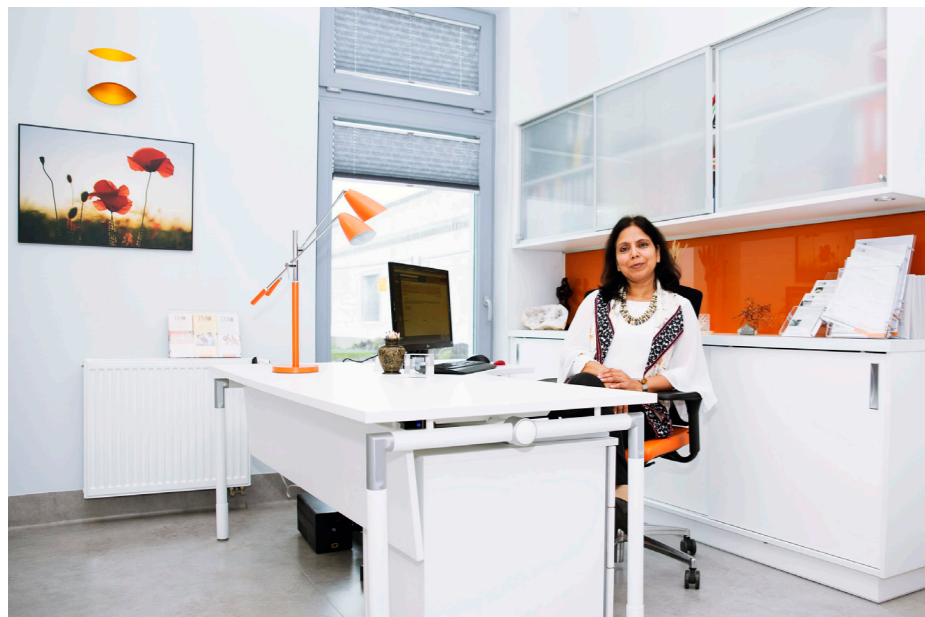
Wszędzie. Czytałam wszystko, co wpadło mi w ręce. Pamiętam, jak kiedyś, pod koniec lat 90. byłam z mężem w Londynie, w księgarni. Już mieliśmy wychodzić, w ostatniej chwili złapałam z półki książkę, nawet nie zajrzałam do środka. Cegła, prawie 800 stron. Spodobał mi się tytuł, po polsku to zostało przetłumaczone „Ciało kobiety, mądrość kobiety”. W domu okazało się, że autorka, dr Christiane Northrup, to amerykańska ginekolog. W książce opisywała swoje poszukiwania dotyczące kobiecego zdrowia i różne alternatywne metody leczenia, jakie stosowała. Plus przedstawiała bardzo głębokie, psychologiczne spojrzenie na kobietę. Jakbym czytała o sobie! Rozpoczęłam kursy z medycyny chińskiej, ajurwedy, makrobiotyki, psychologii. Czerpałam też wiedzę od moich pacjentek. Słucham ich bardzo uważnie, bo uważam, że pacjent zawsze wie lepiej.

Co się powtarzało w ich historiach?

Każda historia jest niepowtarzalna. Nawet jeśli problem jest taki sam, to przyczyny są inne. Na przykład mięśniaki macicy – wiemy, że bardzo dużą rolę odgrywa dieta, ale nieraz mam w gabinecie pacjentki, które odżywiają się prawidłowo, prowadzą zdrowy styl życia, a mimo to chorują. Dzięki ich historiom dowiedziałam się, jak wielką rolę odgrywają czynniki emocjonalne.

Co jeszcze ma znaczenie, jeśli chodzi o skuteczność leczenia?

Wiedza, czy pacjentka jest gotowa na dane sposoby leczenia. Jeśli ktoś nie ma czasu na picie ziół, to wiem, że nie będzie stosował zaleceń i leczenie będzie nieskuteczne. Właśnie dlatego patrzę nie tylko na chorobę, ale na człowieka jako całość. Rozmawiam z pacjentami o sposobie odżywiania, o pracy, stanie emocjonalnym. Nasz program leczenia zawiera odżywianie, zioła, suplementy, świadomość emocji, a także przede wszystkim słuchanie swojego ciała. Często włączamy też wschodnie terapie, jak: akupunktura, refleksoterapia, joga, oddychanie, medytacje. Te metody ►



Nie mogłam znieść tego, że często nie jestem w stanie pomóc moim pacjentkom. Zaczęłam więc poszukiwać narzędzi spoza medycyny zachodniej.



uruchamiają procesy samoleczenia i współpracują z naszym ciałem, a nie przeciwko niemu.

I pacjenci rzeczywiście stosują się do pani zaleceń?

Tak, większość się naprawdę stara.

Zapytałam o to, bo według wszystkich badań Polki przodują, jeśli chodzi o zażywanie leków i do lekarzy przychodzą raczej nie po zmianę diety, ale po tabletkę.

Przychodziły przede wszystkim po tabletki antykoncepcyjne. Ileż razy, jeszcze na początku swojej praktyki lekarskiej, słyszałam w przychodni:

„Pani doktor, przyszedłam tylko po receptę”.

Tłumaczyłam: „Recepta zajmuje trzy minuty, a przewidziany czas wizyty to kwadrans. Wykorzystajmy to.

Porozmawiajmy”. Pytałam, jak długo już przyjmuje antykoncepcję hormonalną, kiedy robiła ostatnie badania krwi, czy w rodzinie były przypadki raka piersi, czy jest świadoma, że kiedy długo

będzie zażywać antykoncepcję, to trzeba uzupełniać kwas foliowy, witaminę B12, probiotyki. Kobiety uważnie słuchały, odpowiadały na pytania. Polecałam, aby dwa razy w roku wykonać badania krwi i uzupełnić braki witaminowe.

Albo przychodziły kobiety z mięśniakami macicy tylko na badanie USG zlecone przez innego ginekologa. Akademickie leczenie mięśniaków to monitorowanie tego, czy rosną, a kiedy już urosną, to wycinanie ich. Robiąc badanie USG, pytałam: „Czy wie pani, co robić poza monitorowaniem? Warto podjąć działania profilaktyczne, żeby mięśniaki się nie powiększały”. Dziwiły się: „Tak można?”. W zachodniej medycynie się o tym nie mówi, ale jednak można. Wyjaśniałam, jak wpływa dieta, jakie zioła mogą pomóc. Wyjaśniałam rolę emocji. Mięśniaki pojawiają się z powodu subtelnego zaburzenia hormonalnych, upraszczając: za dużo w organizmie jest estrogenu i za mało progesteronu. Równowaga hormonalna zależy od prawidłowego działania przysadki mózgowej i nadnerczy, a przewlekły stres wpływa na ich funkcje. Pytałam o atmosferę w pracy, relacje w domu. Uświadamiałam je, że dla zdrowia bardzo ważne jest, by nie tłumić

emocji. Moja widoczna intencja pomocy sprawiała, że między mną a moimi pacjentkami zrodziło się zaufanie.

Uwierzyły, że mogą sobie pomóc poprzez naturalne sposoby.

Wielu lekarzy ma jednak inne zdanie.

W środowisku lekarskim nadal panuje duży sceptycyzm wobec alternatywnych metod leczenia. Wiedza o terapiach komplementarnych to taka sama specjalizacja medyczna jak ginekologia, czy onkologia. Kiedy ktoś przychodzi z ostrym bólem, to żaden specjalista medycyny integracyjnej nie powie:

„Medytuj i oddychaj”, tylko zleci środki

Kiedy proponuje: „Porozmawiajmy o diecie”, słyszę: „Tak, wiem, powinnam schudnąć”. A ja nigdy nie mam tego na myśli.

przeciwbólowe, bo potrzebna jest przede wszystkim ulga. Tylko pytanie, co dalej? Co zrobić, żeby ból nie wracał?

Zawsze podkreśla pani rolę prawidłowego odżywiania w leczeniu.

Bo jedzenie to nasze pierwsze lekarstwo. Zawsze też przekazuję pacjentom ajurwedyjskie spojrzenie na jedzenie, że liczy się nie tylko, co jem, ale też to, jak jem. W Indiach dieta zawsze była podstawowym elementem dbania o zdrowie. To, co wyniosłam z domu, to troska o to, by posiłki zawsze były świeżo przyrządzone, pachnące, kolorowe. I ciepłe. Zawsze się jadało zgodnie z porami roku. Ludzie szanowali czas jedzenia. Polska w porównaniu z innymi krajami europejskimi wypada bardzo dobrze, bo jemy tutaj dużo naturalnych rzeczy, kiszzonek, które są bardzo zdrowe. Do poprawki na pewno jest systematyczność. Obserwuję, że w Polsce je się za dużo zimnych rzeczy, często prosto z lodówki. A zimne rzeczy je się szybciej. Proszę doświadczyć na sobie, jak się pani czuje, kiedy je pani ciepłe śniadanie. Jak się ciało uspokaja, wycisza. To samo mówię pacjentkom.

Większość z nas, kiedy myśli o jedzeniu, to głównie w kontekście wagi.

Ma pani rację, niestety. Kiedy proponuję: „Porozmawiajmy chwilę o odżywianiu?”, to słyszę: „Tak, dobrze wiem, pani doktor, że powinnam schudnąć”. A ja nigdy nie mam tego na myśli. Bardziej myślę o diecie w kontekście zdrowia, lepszej gospodarki hormonalnej, poziomu energii. Proszę kobiety, aby jadły regularnie, żeby ograniczały biały cukier, mięso, produkty z białej mąki, mleko. To wystarczy, żeby jelita zaczęły lepiej pracować, a przecież nasze zdrowie zależy od prawidłowego funkcjonowania jelit.

Pacjenci piszą, że dostają od pani pomoc zarówno lekarską, jak i psychologiczną. A pani skąd czerpie wsparcie?

Kiedyś odczuwałam pustkę: obcy kraj i kultura. Czerpałam siłę np. z medytacji. Moim przewodnikiem stała się też jedna z hinduskich opowieści: był chłopiec, który chciał się nauczyć strzelania z łuku od najlepszego nauczyciela w Indiach. Poszedł do niego, ale został odrzucony, bo chłopiec był z niskiej kasty. Wrócił więc do domu, poszedł do lasu, wyrzeźbił posąg nauczyciela i przy nim zaczął ćwiczyć strzelanie. Po latach nauczyciel ze swoim bogatym uczniem udali się na polowanie, ale kiedy przymierzali się do strzału, jelenia dosięgła inna strzała. Szukając jej właściciela, znaleźli rzeźbę nauczyciela i chłopca, który kiedyś przyszedł prosić o naukę. Okazało się, że to właśnie on wystrzelił celną strzałę. Nauczyciel zapytał: „Kto cię tego nauczył?”, a chłopiec odpowiedział: „Ty”. To piękna opowieść o tym, że jeśli głęboko pragniesz się czegoś nauczyć, to nauczyciel zawsze przychodzi do nas, chociaż w różnej formie.

ROZMAWIAŁA Sylwia Niemczyk