



RODZICE spotkania

DR PREETI AGRAWAL

jest doktorem nauk medycznych, specjalistą II stopnia z ginekologii i położnictwa. Założyła Fundację Kobieta i Natura (www.kobietainatura.pl), prowadzi we Wrocławiu Szkołę Świadomego Macierzyństwa. Autorka książek: „Menopauza. Mity i rzeczywistość”, „Kobieta i natura”, „Odkrywam macierzyństwo”. W 2009 roku za całokształt działalności na rzecz kobiet otrzymała „Kryształowe Zwierciadło” – prestiżową nagrodę tego miesięcznika. Kontakt do dr Preeti Agrawal: www.preetigin.pl

Pomogę ci znaleźć klucz do zdrowia

Kobieta może mieć ogromny wpływ na przebieg porodu. I urodzić dziecko naturalnie, prawie bez bólu – mówi ginekolog holistyczna **dr Preeti Agrawal**.

Kobiety, które na swej „ścieżce zdrowia” spotykają **dr Preeti Agrawal**, hinduską ginekolog od lat mieszkającą we Wrocławiu, mówią o niej: „Niezwykła”. Emanuje ciepłem, pogodą ducha i spokojem. Uczy pacjentki, jak połączyć w całość duszę, umysł i ciało. W swej praktyce stosuje solidną akademicką wiedzę medyczną oraz metody

naturalne. Sięga do ajurwedy, medycyny chińskiej, ziołolecznictwa i psychologii. Tworzy nową ginekologię. Holistyczną.

Na jakich zasadach opiera się ginekologia holistyczna?

– Pierwsza zasada holistyki brzmi: leczymy człowieka, a nie jego chorobę. Kolejna zasada

mówi, że zdrowie opiera się na równowadze, którą człowiek osiąga na wszystkich poziomach: fizycznym, emocjonalnym oraz duchowym. Leczenie wyłącznie na poziomie fizycznym często nie przynosi efektów – usuwamy jedynie objawy choroby. Jeśli nie poznamy jej przyczyn, prędzej czy później choroba wróci.

W jaki sposób szuka Pani przyczyn?

– W moim gabinecie rozmowa jest tak samo ważna jak samo badanie. Często poruszam kwestie życia emocjonalnego moich pacjentek, ich kondycji psychicznej. Pytam o tryb życia, relacje z najbliższymi, z otoczeniem.

RODZICE spotkania

Z moich obserwacji wynika, że gdy kobiety gromadzą w sobie dużo żalu, pretensji, złości, to zaczynają chorować. Podobnie jest, gdy muszą zrezygnować ze swoich potrzeb, marzeń, pasji. Dlaczego? Gdy kumulujemy w sobie trudne uczucia, uciekamy od problemów, wtedy dają znać o sobie choroby. U kobiet – choroby narządów rodnych.

Jeśli więc przychodzi do mnie pacjentka np. z nawracającymi infekcjami pochwy, oczywiście leczę ostry stan lekami. Ale mówimy też o diecie i o życiu, bo same leki i zmiana diety często nie wystarczą. Dopiero kiedy zabieramy się za porządkowanie emocji, zdrowie wraca.

Podobnie jest z mięśniakami. Sprzyja im wysoki poziom estrogenu, ale doświadczenie pokazuje, że wpływ na ich powstawanie ma także samopoczucie. Jeśli odpadają czynniki natury medycznej, a widzę, że kobieta jest smutna, zniechęcona, w dodatku problem się pogłębia, delikatnie szukam przyczyn

w relacjach z bliskimi. Mięśniaki pojawiają się często u pań, które nie czują się kochane, nie umieją odpoczywać i zadbać o przyjemności. Gdy zmieniają coś na lepsze w życiu uczuciowym, mięśniaki się zmniejszają.

Czy emocje sterują też płodnością?

– Tak! Coraz częściej się okazuje, że pierwszą osobą, którą powinny odwiedzić pary bezskutecznie starające się o dziecko, jest psycholog. Bo blokada tkwi w głowie. Bywa, że kobieta chce zajść w ciążę, ale boi się ciąży i porodu, na dodatek nie czuje się dobrze w związku. Dopiero gdy rozwiąże swe problemy, zajdzie w ciążę.

Co zrobić, by podczas ciąży nie trapiły nas zgagi, obrzęki, bóle kręgosłupa?

– Te dolegliwości wynikają z braku fizycznego i psychicznego przygotowania się do ciąży. Zachęcam panie, by zadbały o dobre relacje z partnerem, bliskimi. W trakcie ciąży warto czytać mądre książki, oglądać piękne filmy, otaczać się sztuką i inspirującymi ludźmi. To powinien być czas wyciszenia, refleksji,

skupienia na dziecku. A co najważniejsze – czas nawiązywania z nim kontaktu. Jakość ciąży wpływa na zdrowie dziecka i jakość jego życia. Dla mamy i dziecka ważna jest także odpowiednia dieta. Zła dieta to jeden z najważniejszych błędów popełnianych przez przyszłe mamy. Powinny unikać białego cukru, a zamiast mąki z pszenicy, która jest często przyczyną późniejszych alergii u dziecka, używać mąki orkiszowej. Warto też zrezygnować z przetworzonych produktów mlecznych: mleka UHT, żółtego sera, serów pleśniowych – bo one też zwiększają ryzyko alergii u dziecka.

W swojej Szkole Świadomego Macierzyństwa zachęca Pani kobiety, by przywróciły poród naturze.

– Bo to, jak się rodzimy, ma wpływ na nasze życie. Sygnał do porodu naturalnego daje samo dziecko, gdy czuje się gotowe przyjść na świat. Cesarskie cięcie zaś, przeprowadzone na życzenie kobiety, to dla niego szok. Oczywiście operacja, konieczna ze względów zdrowotnych, jest wielkim darem medycyny. Ale wiele kobiet wybiera ją, bo boi się naturalnego porodu. Martwi mnie, że kobiety często nie ufają w swoje siły i oddają całą władzę nad porodem lekarzowi. Tymczasem my same możemy mieć wpływ na przebieg porodu. Możemy za pomocą właściwej postawy ciała zadbać, by dziecko prawidłowo ułożyło się w łonie. Możemy rodzić naturalnie, i to prawie bez bólu. Właściwe oddychanie pozwala rozluźnić mięśnie, zminimalizować ból, dotlenia dziecko.

Urodziła pani troje dzieci. Obyło się bez medycznych ingerencji?

– Przy pierwszych dwóch porodach podano mi oksycylinę i dolargan. Rodziłam w szpitalu, na leżącym. To nie było miłe doświadczenie. Dopiero najmłodszego, ośmioletniego dziś syna urodziłam w domu, w asyście męża. Miałam już wtedy wystarczającą świadomość. Byłam przekonana, że moje ciało wie, jak rodzić. Podczas porodu czułam ogromny przypływ sił. Proszę wierzyć, jeśli nic i nikt nie przeszkadza, poród przebiega płynnie. Proces narodzin jest naturalny, wystarczy go wesprzeć w spokoju i skupieniu. Wiem, bo doświadczyłam tego na sobie. Odkryłam piękno narodzin i chcę przekazywać tę wiedzę innym kobietom.

Jest Pani orędowniczką kangurowania noworodków. Na czym polega metoda?

– To prosta czynność, wręcz pierwotna. Polega na położeniu nagiego malucha na nagiej klatce piersiowej mamy. I pozostanie w tej pozycji godzinę, a nawet dłużej (o ile to możliwe). To wspinała rzecz zwłaszcza dla wcześniaków, które szybko równają do swych rówieśników. Znajomy zapach, ciepło, rytm



SIŁA BLISKOŚCI
Podczas kangurowania warto dodatkowo masować plecy malca. To wzmacnia poczucie bliskości między rodzicem a dzieckiem i uspokaja je.

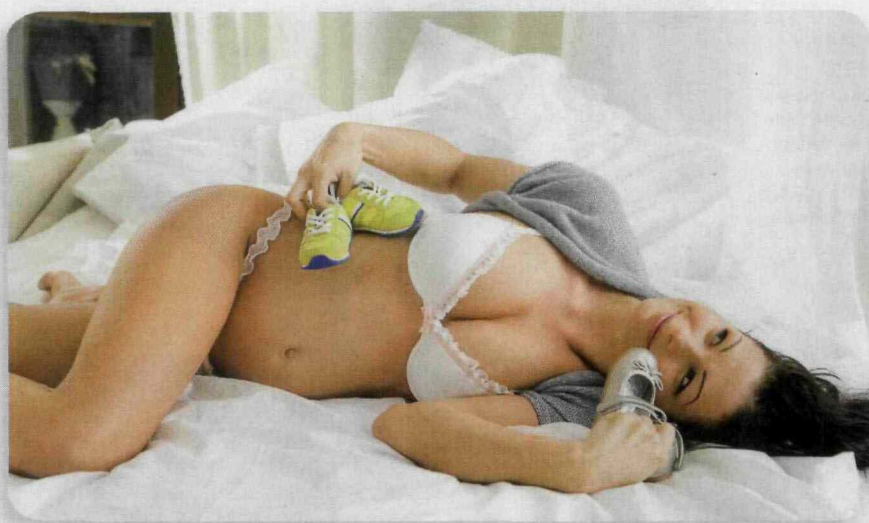
rytm serca i czuły dotyk sprawiają, że dziecko szybciej rozwija się emocjonalnie, spokojniej śpi i rzadziej płacze. I łagodniej znosi nieprzyjemne doświadczenia, na przykład pobyt w inkubatorze, badania czy podawanie leków. Kangurowanie zaspokaja potrzebę czułości, miłości i akceptacji. Dzięki bliskiemu kontaktowi z mamą mały człowiek będzie umiał w przyszłości budować prawidłowe relacje z innymi ludźmi.

Ilu ginekologów w Polsce stosuje holistyczne podejście do pacjentek?

– Niestety, nikt nie prowadzi takich rejestrów. Staram się, na wykładach i sympozjach, zachęcać kolegów do leczenia człowieka, a nie tylko choroby. Mam nadzieję, że kiedyś wielu z nich pójdzie tą ścieżką.

Jak doszła Pani do ginekologii holistycznej i kiedy trafiła Pani do Polski?

– To zasługa mojego męża, który studiował w Polsce. Też jest lekarzem, chirurgiem. Mieszkamy we Wrocławiu już od 20 lat. Pochodzę z tradycyjnej rodziny, w której rodzice wybierają partnera życiowego dla córki. Nie chciałam wcześniej wychodzić za mąż, więc zdecydowałam się na studia medyczne. Radziłam sobie dobrze, jednak od początku



PRZEJDŹ PRZESZ CIĄŻĘ HOLISTYCZNIE Dr Preeti Agrawal przekonuje kobiety, że jeśli zatroszczą się o swoje ciało i umysł, łagodnie przejdą przez dziewięć miesięcy ciąży. Ważna jest właściwa dieta, ale też dbanie o swoją psychikę i skupienie na kontakcie z przyszłym potomkiem.

czegoś mi brakowało. Widziałam ograniczenia współczesnej medycyny. Niepokoiło mnie, że chorobę traktuje w oderwaniu od człowieka, a leczy nie przyczyny, lecz jedynie objawy. Zastanawiałam się, czy warto być „nowoczesnym” lekarzem. Na szczęście, w domu rodzinnym miałam kontakt z tradycyjnymi terapiami. Stosowały je moja babcia i mama. Mogłam więc konfrontować

naturalne metody z wiedzą akademicką, zdobywaną na studiach. Gdy rozpoczęłam praktykę, zaczęłam poznawać makrobiotykę i ajurwedę, dietetykę, psychologię. Okazało się, że wszystkie te obszary wspaniale się uzupełniają. I tak po latach doszłam do medycyny holistycznej.

Dziękuję za rozmowę.

PRZYGOTOWAŁA: AGNIESZKA RAKOWSKA