

# „Ha egészséged nincs, semmi sincs” – Interjú Kautzky-Szemők Adriennel

2023-06-25 EGÉSZSÉG, ÉLETMÓD

Becsült olvasási idő: 4 perc

*Kautzky-Szemők Adrienn okleveles természetgyógyász, komplementer med.terapeuta hétről hétre segít a Remind magazin olvasóinak eligazodni egészséggel kapcsolatos kérdésekben. Ismerjétek meg őt! László Krisztina interjúja.*



Az internet ontja magából az egészséggel kapcsolatos írásokat, híreket, elég beütni egy hívószót a keresőbe és máris jönnek fel egymás után az információk. De hogy mennyire érhetőek, hitelesek, azt nem mindig tudjuk előre megítélni. Éppen ezért külön öröm, ha találunk olyan forrást, amely közérthetően és tényekre alapozva világítja meg számunkra az egészséges életmód és az egészség megőrzésének legfontosabb alappilléreit. A Remind magazin online felületén az elkövetkező hetekben ez a forrás Kautzky-Szemők Adrienn természetgyógyász lesz, akit most szeretnénk bemutatni nektek.

## A Gödöllői Agrár és Élettudományi Egyetemre jártál. Amikor oda felvételiztél, mi akartál lenni?

Egy biztos, nem agrármérnök! Nem láttam magam traktoron ülve, gumicsizmában a szántásban. Amit viszont tudtam, hogy ösztönös, mély vonzalmat érzek a természet és annak minden „résztevője” iránt. Ebbe beletartoztak az állatok, növények, természeti folyamatok és nyilvánvalóan az emberek is. Az említett egyetemen öt éven át mindenről rengeteget tanultam, ami megalapozta a mai tudásomat is. Tanultunk biokémiát, mikrobiológiát, anatómiát, élettant, növényélettant, de még biotechnológiát is. Itt alapozódott meg „örök szerelmem” a gyógynövényekkel is.



## Később sem merült fel benned, hogy orvos legyél?

Az egyetem elvégzése után lubickoltam a természet szeretetében, útkeresésben voltam. Ebben a fázisban még nem definiálódott bennem a „gyógyítás” igénye. Első „próbálkozásaim” az élelmiszeriparban működő multiknál voltak, ahol megtanultam – keservesen –, hogy mivel etetnek minket. Sok tapasztalatot gyűjtöttem nemzetközi téren is – bármily furcsa, ezek az évek is kellettek ahhoz, hogy a mai munkámat kellő realitásérzéssel tudjam végezni.

Ezután megszülettek a gyermekeim és egy vállalkozásom: Budapest első bio-organikus szalonját és drogériáját nyitottuk meg kb. 22 évvel ezelőtt, sokan emlékeznek még a White Lotus-ra. Akkor még senkinek sem volt fogalma arról, mi az a natúr vagy bio kozmetikum, vagy hogy hogyan függ össze a testünkkel, lelkünkkel az, amit magunkra kenünk. Egyfajta szellemi gyűjtőpont lettünk a városban, neves emberek, antropozófus orvosok, természetgyógyászok kerestek fel bennünket. És persze egyre több beteg is, akik nem a gyógyszerekben, vegyi anyagokban keresték a gyógyulást. Azt hiszem, itt történt a pillanat, amikor a „segítés” élménye és további igénye megfogalmazódott bennem.

Külföldi vásárookra, konferenciákra kezdtem járni, ahol kiderült számomra, hogy a világ mennyivel előbbre tart a holisztikus orvoslás és gyógyítás területén. Egyre több tudás és információ birtokában – végül a férjem unszolására – elhatároztam, hogy mindezt szeretném, ha a „falra is kikerülhetne”. Beiratkoztam a Természetgyógyász Akadémiára, hosszú éveken át szívtam magamba a tudást, megkaptam a természetgyógyász diplomámat, majd a különböző szakvizsgákat is abszolváltam, mint reflexológia, fitoterápia, táplálkozásmedicina, amivel ma hivatalosan is az Egészségügyi Kamara tagja vagyok. Most is folyamatosan képezem magam, nemrég kaptam meg a legutóbbi képzésemről a okleveletem, témája a „Gyógynövények és a gyógyszerek interakciója” volt.

## **10 évvel ezelőtt kezdél el praktizálni. Melyek a legsúlyosabb problémák, amelyekkel felkeresnek a betegek? Van ebben változás az elmúlt 10 évben?**

A legjelentősebb változás, amit látok az, hogy egyre több fiatal fordul hozzám. 10 évvel ezelőtt a hozzám fordulók átlagéletkora 50-55 év volt, ma már tele a rendelőm fiatalokkal. Nemzetközi kutatások is bizonyítják, hogy az emberek egyre inkább szeretnék preventív eszközökkel kezükbe venni az egészségüket, viszont elutasítják a kemikáliákat.

A nők nagytöbbsége endokrinológiai zavarokkal keres meg: pajzsmirigy-, menopauza-, súlyproblémákkal, vérzészavarokkal. A férfiaknál a stresszből fakadó szív- és érrendszeri problémák, magas vérnyomás a jellemzőek. A Covid-járvány idején felértékelődött az immunrendszer, jelentős előnnyel indult a betegség leküzdésében, aki tudatosan karbantartotta azt. Sok a táplálkozással összefüggésbe hozható tünet, a társadalom közel 40%-a szenved valamilyen ételintoleranciától, ilyen vizsgálatból is sokat végzünk.

## **És tudsz mindenkinek segíteni?**

Egy jó terapeuta onnan ismerszik meg, hogy tudja a korlátait. Én is így vagyok ezzel. Rengeteg kollegával „dolgozunk össze”, küldöm adott esetben további kivizsgálásra vagy kezelésre azokat, akiknél nem látom a nálam való gyógyulás biztonságát.



## Hogy néz ki nálad egy rendelés? Mi történik a beteggel, amikor bejön hozzád?

Először is elhozza az összes orvosi leletét és egy friss laborvizsgálat eredményét. Átnézem mindezt és elkezdünk beszélgetni, tudnom kell, kivel van dolgom. Nyilvánvalóan először a „fájdalmat”, a tünetet kell megszüntetni, ezt követi később az úgynevezett oki terápia. Ahány ember, annyiféle megoldás lehetséges, én a személyre szabott gyógyításban hiszek, ehhez viszont ismernem kell a beteg életritmusát, szokásait.

Picit később arról is beszélgetünk, hogy a testi tünet vajon mitől generálódott, milyen traumák érték a múltban, milyen lelki okok vezettek a testi tünetekhez. Összeállítok egy terápiás tervet, amiben helyes étrend, gyógyteák, különböző manuálterápiák szerepelnek, vagy adott esetben elküldöm a beteget egy orvoskollégához. Ahhoz mindenképpen ragaszkodom, hogy a beteg megértse az állapotát, a kezelés lényegét, legyen szó egy autószerelőről vagy egy egyetemi tanárról. Ugyanis nem én fogom meggyógyítani őt, hanem ő saját magát. Én csupán csak egy „segítő” mankó vagyok hozzá. A kezelésekként alkalmával blokkokat is oldunk, nagy sírások, nevetések szoktak történni.

## Az orvostársadalom mennyire nyitott a holisztikus szemléletű gyógyítókra? Elfogadja őket, vagy inkább lenézi?

Integratív medicina, komplementer medicina. Nevében a jelentése: kiegészítő, nem a hagyományos orvoslást helyettesítő gyógyítás. Aki ezt érti, lelkesen támogatja. Sokan mesélik, hogy az orvosi kontrollon megkérdezik, szedi-e a gyógyszert, amit felírtak neki. Van, aki fél, és titkolódik, de akad, aki bevallja, nem szedi a felírt gyógyszert, de szed mást, illetve kezelésekre jár. Sokan az egészségügyből – és egyre többen – őszinte kíváncsisággal közelítenek, sőt érdeklődnek. Sok orvossal tudok együttműködni, ami nagy öröm, biztonságot ad számomra, hogy a tőlem segítséget kérőknek mindig a legmegfelelőbb utat tudom javasolni, ráadásul nem fogja nagyon más irányba terelni őt, mint amerre én elindítottam.

## **Szívügyed az ismeretterjesztés is. Cikkeket írsz, előadásokat tartasz egészségmegőrzés témában. Hogy látod, mennyire nyitottak erre a magyarok?**

Ahogy menetelünk az életünk útján, egyre inkább megtapasztaljuk, hogy ez a földi „porhüvely”, vagy „lelkünk temploma” milyen sérülékeny, milyen illékony az egészség. Ha nem vigyázol rá, hamar odavész, pedig, ha egészséged nincs, semmi sincs. Azt tapasztalom, hogy az emberek tudatosabban viszonyulnak az egészségükhöz, fontosnak tartják a megelőzést, szerencsére egyre erősebb a társadalmi propaganda is a szűrővizsgálatok és a prevenció mellett.

8 évvel ezelőtt indítottam el a „Kezedben az egészséged!” programot. Előadásokat tartok civileknek és szakembereknek is közérthető stílusban, rengeteg hasznos tanáccsal a leggyakoribb egészségügyi problémákról, aktuális helyzetekről. Beszélek az ételintoleranciáról, a vitaminok labirintusáról, a fürdőszobánkban lakó kozmetikai vegyszerekről, az óvatlanul minket mérgező nehézfémekről, vagy az anti-aging legmodernebb hatóanyagairól, hogy csak néhány témát említsek. Néhány éve az egészségügyi továbbképzésben is helyet kaptam, melynek jelentősége azért óriási, mert ezáltal az alternatív terápiák is lassan, de méltó helyükre kerülhetnek.

*Ha még több információra vagy kíváncsi, keresd fel a [www.kezedbenazegeszseged.hu](http://www.kezedbenazegeszseged.hu) vagy a [www.kautzkyadrienn.hu](http://www.kautzkyadrienn.hu) oldalt!*