– Ő sem tervez egyébként tartósabban megmaradni zenei pályán?

Nem tudom, ezt tőle kellene megkérdezni. Azt hiszem, ő sem nagyon tudja még. Gondolkodik a zenei pályán is, de felmerült az is, hogy esetleg valamilyen grafikusi, képzőművészeti irányban képezze magát – hiszen ő nagyon ügyesen rajzol is –, és tudom, hogy komolyan szóba került nála a biológia szakirány is. Sok elképzelése van, de nincs még elkésve a döntéssel, idén nyáron fog csak érettségizni.

– Nem tudom, mennyire van még szabadidőd az egyetemi elfoglaltságaidon és a két zenekarban való közreműködésen felül, de ha mégis adódik, akkor mivel foglalkozol még szívesen?

A pontosság kedvéért el kell mondanom, hogy az iskolai kamarazenekarban szeptember óta már nem játszom, ám valóban nincs sok szabadidőm, még így sem. De nagyon kedvelek mindenféle kreatív hobbit, így például szeretek rajzolni, festeni és bármilyen más kézműves tevékenységben is szívesen részt veszek. Nagyon-nagyon szeretek emellett olvasni, és a barátaimmal is szeretek találkozni, már amikor sikerül, hiszen az elmúlt három évben már nagyon nehéz volt tető alá hozni egy-egy nagyobb találkozót, de ha mégis összejön, az mindig nagyon jó élmény. Úgyhogy nagyon sokféle dolgot szeretek csinálni, ha tudok rá időt szakítani, mert elég sok minden érdekel.

* * *

Mostani interjúnkkal ezt a helyi fiatalokról szóló cikkstafétát egy időre felfüggesztjük, egyúttal köszönjük minden érintettnek, aki az elmúlt tizenkét hónapban vállalta az interjúalany nem mindig hálás szerepét, és olvasóinknak is köszönjük a sorozat iránt tanúsított érdeklődést.

„Segítő vagyok"

Szentiványon indított előadássorozatot Kautzky Adrienn okleveles természetgyógyász

Előző lapszámunkban röviden beharangoztunk egy új előadássorozatot, mely a községi önkormányzat kulturális bizottságának jelenlegi tervei szerint akár az egész idei évet átívelheti, Kautzky Adrienn közreműködésével. Az előadóról már akkor megírtuk, hogy életének egy éles fordulatát követően vált egészségtudatossá, majd olyan emberré, aki feladatának tekinti, hogy másokon segítsen a természetgyógyászat módszereivel. Időközben felkértük egy bemutatkozó interjúra is, melyben arról kérdeztük, mi okozta az életében ezt az említett változást, mi jellemzi a hiteles természetgyógyászt – és persze arról is, milyen témákkal állna a helyi közönség elé.

– Kedves Adrienn! Sikereket hajszoló, magas fordulatszámon pörgő üzletasszonyként élte felnőtt kora első 10-15 évét, mígnem egy komoly trauma gyökerestül felforgatta az életét, és a gyógyítás felé terelte az elhivatottságát – körülbelül ez derült ki írásbeli bemutatkozásának nyitányából és az interjút megelőző telefonbeszélgetésünk első pár mondatából is. Hadd kérjem meg, hogy meséljen egy kicsit ennek a nagy váltásnak az előzményeiről, és arról, hogy mi terelte Önt ebbe az irányba!

Valóban, viccesen akár még azzal is kezdhetném, hogy tizenöt éve még „normális" ember voltam, hús-vér emberként dolgoztam, hajszoltam az élet sikereit, mint oly sokan mások is. Egy hasonlattal indítanám a válaszadást: azt gondolom, hogy az emberi test és lélek olyan, mint egy nagy, fortyogó üst, amibe folyamatosan dobálunk különféle dolgokat. Jó esetben ezek ott elfőnek: a jó dolgok hasznosulnak, a rosszak elégnek, kiválasztódnak – de ha nem figyelünk oda, hogy miket dobálunk az üstbe, az túlcsordulhat, aminek nagyon durva következményei lehetnek, csúnya betegségektől a lelki traumákon át akár a halálig. Az élet persze olyan, hogy pakolunk az üstünkbe vacakságokat is, de addig nincs nagy baj, amíg figyelünk arra, hogy ezek legalábbis egyensúlyban legyenek a jó dolgokkal – a tudatos embert épp ez különbözteti meg a tudattalanul élőktől.

Ami engem illet, tizenöt-húsz éve én ezekkel a gondolatokkal még egyáltalán nem foglalkoztam!

Felsővezetőként, komoly befolyás birtokában – de „valós tudás" nélkül – száguldottam keresztül az életen. Olyan rendszert szolgáltam ki, teperve őrülten, mint mókus a mókuskerékben, amelyet egyre nagyobb számok, növekvő tervek és fokozódó elvárások jellemeztek. Kapacitálva voltam erre az életre, hiszen több nyelven beszéltem, több diplomám, nagy munkabírásom volt – és éltem is mindezzel, illetve mások is éltek vele. Később rájöttem, hogy ők sokkal jobban éltek vele...

Egy komoly trauma döbbentett rá, hogy amit addig értéknek, értékesnek gondoltam, sajnos a kukába való... Ahhoz, hogy egy értékesebb, értelmesebb életet tudjak élni, komoly változáson kellett átesnem; az átváltozások pedig mindig fájdalmasak. Gyakorlatilag az életemnek, a tudatomnak, szinte a testemnek egy részét kellett „lenyesnem" ahhoz, hogy a helyére tisztát, egészségeset, újat építhessek. A szatócsmunka persze nem kevés vérveszteséggel jár – ez esetemben sem volt másként. Olyan szintű összeomlásom történt, egyik pillanatról a másikra – idegrendszeri, fizikai, testi-lelki egyaránt –, amit nem is tudok szavakkal elmondani. Azt éreztem, hogy megsemmisültem, az az Adrienn meghalt, mind szellemi, mind fizikai értelemben. Utólag azt mondhatom: valami elképesztő segítséget kaptam föntről. Ennek az átalakulásnak a fő generátora a két gyerekem születése is volt, sokat segítettek abban, hogy közelebb kerüljek ahhoz a küldetéshez, amit nekem föntről ebbe az életbe szántak: az én küldetésem, hogy segítsek másoknak.

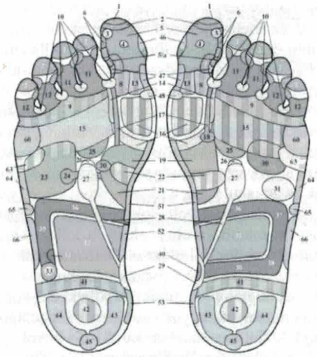
Ahhoz, hogy a poraimból felépüljek, először is felmondtam, otthagytam az egész üzleti világot, majd nekiálltam megkeresni, ki is vagyok én, hol az én helyem. Ez hosszú tanulási folyamat volt, ami alatt rengeteget imádkoztam, és nagyon sokat köszönhetek azoknak, akik akkor mellettem álltak. Így viszonylag gyorsan rájöttem, mit kell tennem. Már az agráregyetemre is a természet és minden élő szeretete inspirált, a tanári, pedagógiai diplomámat pedig kifejezetten az emberekkel való foglalkozás vágya motiválta. Utána már csak az kellett, hogy találkozzam néhány olyan emberrel, akik személy szerint is komoly impulzust adtak ahhoz, hogy természetgyógyászati irányban kezdjek új tanulmányokat folytatni.

– A természetgyógyászatnak ma nagyon vegyes a megítélése: vannak, akik az orvosellenességig fajulóan hisznek mindenkinek, aki azt állítja, hogy ő természetgyógyász, mások a sok sarlatán miatt az egész tudományterületet elvetik. Mi erről az Ön meglátása, és miről ismerszik meg egy hiteles természetgyógyász?

Ma már nagyon jó iskolák foglalkoznak természetgyógyászati képzéssel. Komoly, államilag akkreditált vizsgarendszere van annak, kiből lehet természetgyógyász, milyen szakvizsgákkal kell hozzá rendelkeznie – ezt sokan nem is tudják. A 2000-es évek közepe óta törvény rögzíti, hogy ki milyen felkészültséggel végezhet komplementer és alternatív terápiákat. Mellesleg nekem is van a táskámban egy igazolvány az Egészségügyi Kamarában viselt tagságomról. A pácienseket is arra szoktam figyelmeztetni, hogy miután valóban rengeteg a kókler, önjelölt „természetgyógyász", az legyen az első dolguk, hogy ellenőrizzék, rendelkezik-e az illető megfelelő papírokkal!

– Ha jól tudom, legszívesebben reflexológiával foglalkozik, miért választotta ezt a szakterületet?

Úgy gondolom, az egyik legnagyobb alázat, amit Krisztus is tett, hogy a hívei lábát saját kezével mosta meg. Bár e hasonlat lehet, hogy nem jó, de az emberi talp ismerete és az abban való „olvasás", az azon keresztül való gyógyítás több mint 3000 éves tudomány. A kezelések alkalmával megközelítőleg 140 pontot kezelek, a meridiánok, a nyirokrendszer és az idegpályák segítségével pedig eljutok akár a tobozmirigyig is. :-) Reflexzóna-terápiával a legtöbb krónikus problémát lehet orvosolni, de sokszor fordulnak hozzám hirtelen fellépő, akut bajokkal is. Gyakoriak az alvásproblémákkal küzdő páciensek, és rengeteg allergiásom is van. Viszont a talp



A talpunk reflexzónái

önálló nyomkodásától mindenkit óvok, mert bajt is lehet vele okozni...

Szeretek érinteni, simogatni, ölelni: szeretni.

A mai világunk egyik legnagyobb drámája, hogy nem szeretjük megölelni egymást. Régen sokkal több volt az érintés az emberek között, mára ez nagyon visszaszorult – sőt most éppen azok a hangok a legerősebbek, amelyek még ezt is tovább korlátoznák, arra hivatkozva, hogy ez zaklatás. Nem divat az érzelmek kifejezése, kimutatása, „ciki" ilyesmikről beszélni. Pedig az érintésnek elmondhatatlan ereje, segítő-gyógyító hatása van, ezt én is már hosszú évek óta tapasztalom a praxisomban. Így aztán ha énhozzám bárki megérkezik vagy távozik, mindenkit megölelek – és már ott, azzal is gyógyulást kaptak. Hadd ne mondjam, hányan sírják el magukat, és mondják azt, hogy őket már nagyon rég nem ölelte meg így senki?! Pedig családos emberekről beszélek, feleséggel, férjjel, gyerekkel, unokával, anyukával... Úgyhogy arra is szoktam biztatni mindenkit, hogy merjék kimutatni a szeretetüket, merjék elmondani, hogy szeretnek, hiszen már ezzel is segítenek.

– A nyitó előadás témáját már a januári lapszámban beharangoztuk, milyen témákat tervez még előadni a szentiváni sorozatban?

Mindenképp olyan témákkal igyekszem foglalkozni, amelyek sokakat érintenek. Lesz például előadás a szív- és érrendszeri betegségekről – hogyan lehet ezeket megelőzni, vagy milyen természetes módokon lehet a már kialakult gondokat orvosolni. Hangsúlyozom: nem vagyok orvosellenes, sem gyógyszerellenes: az okos és mértékletes arányok megtalálását javaslom.

Egy másik előadás témája lesz a táplálékkiegészítők, vitaminok útvesztője. Ma elmondhatatlanul nagy a természetes eredetű készítmények tárháza – egy gyógyszertárban vagy egy drogériában szinte ráömlenek az emberre a táplálék-kiegészítők –, úgyhogy segítek eligazodni abban, hogy ezek közül melyik mi és mire való. Kevéssé ismert, fontos fogalom a minőségi éhezés: mennyiségileg ugyan nem éhezünk, de minőségileg tíz közül ma hat-hét ember éhezik, mert az élelemmel nem veszi magához azokat a vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, enzimeket, amikhez szüksége volna a szervezet normális működéséhez – lesz majd szó erről is.

Húsvét előtt mindig fellángol a vita a böjt körül, ezért márciusban én is erről tervezek beszélni. Ilyentájt minden pletykalapban és női újságban elszaporodnak a méregtelenítésről, tisztító kúrákról szóló cikkek, számomra rendkívül szórakoztató perceket okoz arról olvasni, hogyan írják meg erről a „tutit" rendkívül kompetens újságírók. E téren különösen nagy a káosz az emberek fejében – a paletta egyik szélén ott van az az orvosi álláspont, hogy méregtelenítés nincs is, mert a májunk folyamatosan méregtelenít, a másik szélén pedig az önsanyargató, szélsőségekig elmenő böjtös teóriák. Valahol középtájon pedig ott van az a tény, hogy Krisztus és az összes spirituális nagy tanító is böjtölt a megvilágosodása előtt, és talán a templomban sem ok nélkül mondják nekünk, hogy toljuk el most egy kicsit a tepsit magunk elől... Ez az előadás arról fog szólni, hogy milyen böjtök vannak, melyik típusnak milyen hatása van, kinek melyik és miért ajánlott, és arról is szólok majd, hogy kinek tilos böjtölni – mert ilyen emberek is vannak.

Külön tervezek egy előadást a kisgyerekes szülőknek az étel-intoleranciáról, ami egy egészen új tudományterület. Az intolerancia ugyanis nem ugyanaz, mint az allergia, és egészen más tünetei vannak. Összehasonlíthatatlanul több manapság a hiperaktivitással, viselkedészavarokkal küzdő, úgynevezett ADHD-s gyerek, mint régebben, ami nagy terhet ró mind a szülőkre, mind a pedagógusokra. Ma már bizonyított tény, hogy ennek az idegrendszeri zavarnak a hátterében is valamilyen fehérjeérzékenység rejlik. Gyakran ezeknél a gyerekeknél bőrtüneteket is találhatunk, esetükben nem ritka az ekcéma és a különböző dermatitiszek. Szintén rengeteg a már kisgyerekkorban fellépő ételallergia, ennek kezelése sem feltétlenül a radikális étrendváltoztatás. Lehet érzékenységi tünet egy visszatérő arcüreggyulladás, látszólag ok nélküli hasfájás, fejfájás, de felnőtteknél akár az is, ha egy nő nem tud teherbe esni, pedig szervi problémának nyoma sincs, se nála, se a párjánál.

Egészen biztosan lesz szó a mozgásszervi betegségekről is, hiszen ötven éves kor fölött ritka, hogy ne fájna itt vagy ott... Tervezek egy beszélgetést a test-lélek-szellem egységéről is, ugyanis ha ez az egység megbomlik, mint a háromlábú hokedli a konyhában, lába törve felborul. Hallottak már a pszichoszomatikus betegségekről? Mit okoznak a különböző lelki traumák a testünkben? Sajnos nagy rombolást...

Az előadások után pedig szívesen ott maradok, és készséggel meghallgatom mindenki gondját-baját. A legtöbb ilyen előadásom amúgy is beszélgetésbe szokott torkollni, ami az oldott hangulatot is igazolja. Ilyenkor az emberek rá szoktak arra döbbenni, hogy nincsenek a bajaikkal egyedül – illetve beszélni, kérdezni is bátrabban tudnak róluk.

Családkutató közösség magyarországi sváboknak

Amióta tavaly decemberben megjelent Pilisszentiván XVIII-XIX. századi családkönyve, többen is érdeklődtek arról a szervezetről, amely felerészben magára vállalta a könyv kiadásával járó teendőket, a szentiváni helytörténeti egyesület partnereként. Alább ezért röviden bemutatjuk a német rövidítése alapján gyakran csak AKuFF néven emlegetett egyesületet, a saját honlapján olvasható információk alapján, aki pedig ennél komolyabban is érdeklődik, bátran fordulhat a szervezet szentiváni lakhelyű titkárához, Ziegler Ágotához.

A Magyarországi Németek Családfakutató Egyesülete tizennyolcadik éve, 2000 ősze óta működik országos hatókörű szervezetként, azzal a szándékkal, hogy összefogja és szakmai támogatással segítse azon amatőr kutatókat, akik érdeklődést mutatnak a hazai német településeken zajló családtörténeti kutatások iránt, illetve maguk is szívesen vennének részt ilyen munkákban – akár csak a saját gyökereiket keresve, akár ennél komolyabb elszánással. Az egyesület egy hasonló céllal működő német közösség, az Arbeitskreis donauschwabischer Familienforscher társszervezeteként jött létre, taglétszáma 2013-ban 120 főt számlált, a honlapjukon jelenleg olvasható taglista 115 fős. Hosszú ideje saját egyesületi folyóiratuk és önálló honlapjuk van, mely utóbbi a **www.akuff.org** oldalon érhető el. Évente többször szerveznek találkozókat, jellemzően valamelyik tagjuk lakóhelyén; a pilisi térségben például négy településen is voltak már összejöveteleik, községünkben 2008-ban.

A szervezet fő céljai között szerepel a Magyarországon élő, német származású családok eredetének felderítése, a köreikben családfakutatással foglalkozó amatőr kutatók egy szervezetbe tömörítése, munkájuk összehangolása és eredményeik publikálása. Érdeklődési körükbe tartozik ezen kívül a svábság története, a helytörténet és az ahhoz kapcsolódó történelmi segédtudományok (címertan, pecséttan, jelvénytan, térképészet stb.) kutatása is. Első tizenöt évük alatt öt önálló települési családkönyvet jelentettek meg, hírlevelükből több mint 30 számot adtak ki (egy részét könyvformátumban), és a mostani szentiváni családkönyv megjelentetését megelőzően magukra vállalták a Rudolf Keszler által összeállított közös vörösvári-szentiváni családkönyv kiadását is, a 2000-es évtized végén. Az érdeklődő szentiváni közönség decemberben az elnökükkel, dr. Pencz Kornéllal is megismerkedhetett – ő volt a helytörténeti egyesület jubileumi rendezvényének egyik előadója –, titkáruk pedig nem más, mint Ziegler Ágota, községünk helytörténeti egyesületének vezetője, így akit mélyebben is érdekel a szervezet tevékenysége, hozzá is bátran fordulhat további tájékoztatásáért.

Kautzky-Szemők Adrienn
okl.természetgyógyász
fitoterapeuta, reflexológus
06-30-680-2271

www.kezedbenazegeszseged.hu