



URUZ

NATURALNIE

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

czerwiec 2025 • • • wydanie 1/2025

URUZ NATURALNIE

ZAWARTOŚĆ

03

SEKRET HIRUDYNY

Jak Pijawki Leczą i Odmładzają

05

POTĘGA TECHNIK

RELAKSACJI

w poprawie jakości życia seniorów

08

ZAKWASZONY ORGANIZM

Cichy wróg zdrowia

DZIEKUJE, ŻE JESTEŚ Z
NAMAMI.
CZYTAJ, ODKRYWAJ I
WRACAJ – DRZWI SĄ
ZAWSZE OTWARTE.

Piotr Kuc





Piotr Kuc

NATURA UZDRAWIA, GDY
POZWOLIAMY JEJ DZIAŁAĆ
- A JA JESTEM PO TO,
BY CI TOWARZYSZYĆ W
TEJ DRODZE.

Zajmuję się terapiami naturalnymi, które wspierają ciało, ducha i umysł w harmonijny sposób.

Moją specjalizacją jest hirudoterapia – sprawdzona metoda z użyciem pijawek lekarskich, która przynosi ulgę w wielu dolegliwościach, wspomaga krążenie, oczyszcza i przywraca naturalny rytm zdrowia. Widzę, jak potężne efekty daje kontakt z mądrością natury.

W praktyce łączę też bańki ogniowe, konchowanie uszu, aromaterapię, pracę z energią i wizualizacje terapeutyczne. Tworzę indywidualne sesje wspierające fizycznie, emocjonalnie i duchowo. Wierzę, że każda terapia to spotkanie z samym sobą i potencjałem uzdrowienia.

Prowadzę zajęcia z wizualizacji terapeutycznej dla seniorów, pomagając im odnaleźć spokój, zregenerować siły i połączyć się ze sobą w bezpiecznej atmosferze.

Zostałem ambasadorem marki Oilo – naturalnych olejków eterycznych, które są kluczowe w mojej pracy i codziennej praktyce.

Jestem również pomysłodawcą i założycielem biuletynu „Uruz Naturalnie”. Powstał on z potrzeby dzielenia się wiedzą i inspirowania do odkrywania skutecznych metod naturalnego wspierania zdrowia.

Moją misją jest szerzenie naturalnych metod wspierania Ciała, Ducha i Umysłu. Buduję przestrzeń, gdzie każdy znajdzie inspirację, wiedzę i wsparcie.



+ 48 690475560

KONTAK@URUZTERAPIENATURALNE.PL

Marta Karawacka

“POWRÓT DO NATURY
TO POWRÓT DO SIEBIE”



Jestem naturopatką, naturoterapeutką i dyplomowanym dietetykiem. Moją pasją i misją jest holistyczne wspieranie zdrowia – z szacunkiem do mądrości natury, ciała i ducha. Miłość do roślin i naturalnego stylu życia wyniosłam z dzieciństwa, dzięki dziadkowi – zapalonemu ziołarzowi. To on zasiał we mnie ziarno, które rozwinęło się w głęboką pasję do ziołolecznictwa i medycyny naturalnej.

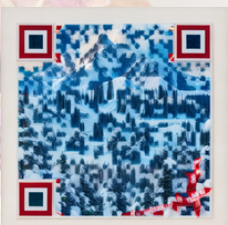
Jako dorosła kobieta i mama odkryłam na nowo niezwykle potencjał natury. Intensywnie zgłębiałam wiedzę, szkoliłam się i wprowadzałam naturalne terapie do własnego życia, a z czasem również do praktyki zawodowej. W swojej pracy łączę sprawdzone metody medycyny naturalnej z indywidualnym podejściem. Specjalizuję się w:

- masażu chińską bańką ogniową,
- terapii bańkami ogniowymi i bezogniowymi,
- elementach refleksologii i akupresury,
- dietoterapii i poradnictwie żywieniowym,
- aromaterapii i ziołolecznictwie.
- terapii wodorowej

Jestem również twórczynią autorskich warsztatów relaksacyjnych „Spokojny umysł, zdrowe ciało”, dedykowanych seniorom. Ich celem jest poprawa jakości życia osób starszych poprzez techniki oddechowe, wizualizacje oraz naturalne metody wspierania dobrostanu psychofizycznego.

Wierzę, że powrót do natury to powrót do siebie. Pomagam klientom odzyskać równowagę, wzmocnić organizm i odnaleźć spokój – poprzez czułe, świadome działania w harmonii z naturalnym rytmem życia.

Jeśli pragniesz zadbać o swoje zdrowie w sposób całościowy i naturalny – serdecznie zapraszam do kontaktu i współpracy.



+48 698222321

SANTAS.TERAPIENATURALNE@GMAIL.COM



SEKRETY HIRUDYNY: JAK PIJAWKI LECZĄ I ODMŁADZAJĄ?

CZY MAŁE STWORZENIE MOŻE MIEĆ TAK WIELKĄ MOC UZDRAWIANIA? ZASKOCZY CIĘ, JAK BARDZO!

W świecie, który coraz śmielej sięga po naturalne sposoby na zdrowie, wraca coś, co mogłoby się wydawać... nieco zapomniane, a dla niektórych nawet dziwne – terapia pijawkami. Tak, pijawkami! I zanim skrzywisz się z niesmakiem, pozwól, że opowiem Ci o ich niesamowitym potencjale. Bo jako osoba, która pracuje z tą metodą, widziałem na własne oczy jej działanie – nie tylko na ciała, ale i na samopoczucie ludzi.

Niepozorna, a jednak genialna

Pijawka lekarska, czyli *Hirudo medicinalis*, to nie tylko stworzonko, które żywi się krwią. To prawdziwy specjalista od regeneracji. W jej ślinie znajduje się coś, co nazwać można naturalnym cudem – hirudyna. Ale to dopiero początek...

Hirudyna – tajna broń natury

Hirudyna to substancja, która sprawia, że krew nie krzepnie – przynajmniej przez jakiś czas. Dzięki temu pijawka może spokojnie „pracować”, a nasz organizm ma szansę na głębokie oczyszczenie i lepsze krążenie. Ale hirudyna działa jeszcze długo po zabiegu – chroni przed zakrzepami, usprawnia przepływ krwi, poprawia dotlenienie i odżywienie komórek. To szczególnie ważne dla osób z problemami krążeniowymi, obrzękami, zmęczeniem, napięciem mięśniowym... lista jest naprawdę długa.

A to nie wszystko...

W ślinie pijawki znajduje się cały koktajl naturalnych substancji – każda z nich ma swoją rolę:

- **Eglina**– jest silnym środkiem przeciwzapalnym (inhibitorem czynników stanów zapalnych) oraz bardzo aktywnym antyutleniaczem
- **Bdelina** to naturalny związek ze śliny pijawki, który łagodzi stany zapalne i hamuje działanie enzymów wywołujących ból
- **Hialuronidaza**– jest substancją o podwójnym działaniu. Jest silnym antybiotykiem oraz czynnikiem umożliwiającym szybkie przenikanie przez błony komórkowe, sąsiadujących ze sobą komórek i tkanek ciała
- **Antyelastaza**– ogranicza działania elastazy, to jest fermentów, które degradują skórną elastynę (spowalnia procesy starzenia się skóry)
- **Lipaza i esterazy**– to substancje powodujące rozkład tłuszczu
- **Apyraza**– zapobiega zlepianiu się płytek krwi, czyli działa przeciwzakrzepowo.
- **Neurotransmitery**– związki biochemiczne regulujące przepływy impulsów elektrycznych w komórkach nerwowych

JAK WYGLĄDA TAKI ZABIEG?

CZY MAŁE STWORZENIE MOŻE
MIEĆ TAK WIELKĄ MOC
UZDRAWIANIA?
ZASKOCZY CIĘ, JAK BARDZO!

Wbrew obawom – spokojnie, nie jest to bolesne doświadczenie. Pijawki przykładane są do odpowiednich punktów na ciele, często odpowiadających miejscom znanym z akupunktury. Uczucie? Raczej dziwne niż nieprzyjemne – trochę jak ukąszenie komara. Potem zaczyna się magia – każda z tych substancji zaczyna działać, wspierając Twój organizm tam, gdzie tego najbardziej potrzebuje.

Co się dzieje w ciele po terapii?

- Lepsze krążenie – dotlenione tkanki regenerują się szybciej.
- Mniej bólu i stanów zapalnych – ciało może odetchnąć.
- Odciążenie układu limfatycznego – wspomaga oczyszczanie z toksyn.
- Silniejszy układ odpornościowy – organizm ma więcej sił, by się bronić.
- Zaskakujące efekty estetyczne – skóra staje się bardziej elastyczna, lepiej odżywiona, odzyskuje zdrowy kolor.

Hirudoterapia a odmładzanie

Tak, dobrze czytasz! Dzięki poprawie mikrokrążenia i odżywienia skóry, terapia pijawkami potrafi wspomóc procesy regeneracji, spłycić drobne zmarszczki, poprawić jędrność i kolor skóry. A to wszystko naturalnie – bez ostrzy, bez chemii, bez ryzyka.

I na koniec...

Hirudoterapia to nie tylko zabieg – to spotkanie z naturą, która wie, jak nas wspierać. To moment zatrzymania się i wsłuchania w potrzeby swojego ciała. Pamiętaj jednak – to nie terapia "na własną rękę". Zawsze korzystaj z pomocy doświadczonego terapeuty, który dopasuje ją do Twoich potrzeb.

Z całego serca zachęcam Cię, by przyjrzeć się bliżej tej metodzie. Może właśnie pijawki pomogą Ci poczuć się lepiej, lżej, zdrowiej... i młodziej?



**PIOTR KUC – NATUROTERAPEUTA,
SPECJALISTA W ZAKRESIE
HIRUDOTERAPII, WSPIERAJĄCY ZDROWIE
TAKŻE POPRZEC WIZUALIZACJE I REIKI. W
PRACY KIERUJE SIĘ PODEJŚCIEM
HOLISTYCZNYM, TRAKTUJĄC CZŁOWIEKA
JAKO CAŁOŚĆ.**



Starzenie się organizmu to naturalny proces, który wiąże się z osłabieniem funkcji fizycznych i poznawczych. Często prowadzi on do różnych problemów zdrowotnych oraz obniżenia jakości życia. W ostatnich latach coraz więcej uwagi poświęca się metodom wspierającym dobrostan osób starszych, szczególnie tym, które działają w sposób naturalny i holistyczny. W niniejszym artykule przybliżę techniki relaksacyjne, wizualizację oraz medytację jako skuteczne narzędzia poprawiające zdrowie fizyczne i psychiczne seniorów. Współczesne społeczeństwo wyraźnie się starzeje. Według danych GUS, w Polsce ponad 25% populacji to osoby po 60. roku życia. Zmiany społeczno-kulturowe wpłynęły na model funkcjonowania rodzin – coraz rzadziej obserwujemy sytuacje, w których seniorzy mieszkają z dziećmi i wnukami. Brakuje im codziennych interakcji, które niegdyś były naturalną częścią życia rodzinnego. Wielu seniorów doświadcza samotności, problemów zdrowotnych oraz ograniczeń zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

W związku z tym coraz większego znaczenia nabierają metody, które wspierają dobrostan osób starszych w sposób łagodny, dostępny i możliwy do wdrożenia samodzielnie – takie jak techniki oddechowe, relaksacja, wizualizacja oraz medytacja. Relaksacja to zbiorcze określenie dla metod, które redukują stres, napięcie mięśniowe i poprawiają ogólny stan psychiczny. U seniorów, którzy często zmagają się z lękiem, samotnością i bólem, techniki relaksacyjne mogą stanowić istotny element codziennej troski o siebie. Do najbardziej polecanych należą:

- Praca ze świadomym oddechem poprawia dotlenienie tkanek, wspiera funkcjonowanie układu nerwowego oraz wpływa na zdolność koncentracji i regenerację organizmu. Warto rozpocząć od prostych metod, takich jak: oddychanie przeponowe, tzw. „oddech pudełkowy” (4-4-4-4), metoda 4-7-8, technika dr. Buteyki.
- Progresywna relaksacja mięśniowa Jacobsona – polega na naprężeniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśniowych w określonej kolejności. Stworzona przez amerykańskiego lekarza Edmunda Jacobsona, jest stosowana między innymi w terapii lęku, bezsenności oraz przewlekłego bólu. Jest to technika relaksacji, która może być z powodzeniem stosowana przez seniorów i kontynuowana przez nich samodzielnie w domu.
- Relaksacja autogenna Schultza – metoda opierająca się na autosugestii i wizualizacji ciepła oraz ciężaru w ciele. Opracował ją niemiecki psychiatra Johannes Schultz na podstawie obserwacji osób w stanie hipnozy. Metoda ta jest szczególnie polecana seniorom, ponieważ pomaga w radzeniu sobie ze stresem, lękiem i napięciem mięśniowym. Przynosi ulgę w dolegliwościach bólowych.



Równie istotna jest medytacja. Medytacja to praktyka polegająca na skupieniu uwagi, uspokojeniu umysłu i świadomej obecności. Popularne formy medytacji dla seniorów to:

- Medytacja uważności (mindfulness) – polega na akceptowaniu teraźniejszego momentu bez oceniania.
- Medytacja transcendentalna – opiera się na powtarzaniu mantry w celu wprowadzenia w stan głębokiego relaksu.
- Medytacja prowadzona – prowadzona przez instruktora lub nagranie, często łączona z wizualizacją.

Badania dr. Sary Lazar z Harvard Medical School wykazały, że regularna medytacja prowadzi do zmian w strukturze mózgu, w tym do zwiększenia gęstości kory przedczołowej oraz istoty szarej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć, uczenie się i emocje. W badaniu opublikowanym w 2011 roku dr. Lazar wykazała, że już 8 tygodni praktyki medytacyjnej (po 30 minut dziennie) znacząco zmienia strukturę mózgu, co ma ogromne znaczenie dla seniorów, zwłaszcza w kontekście przeciwdziałania demencji i chorobie Alzheimera.

Relaksacja, wizualizacja i medytacja to potężne narzędzia wspierające zdrowie osób starszych. Obniżają poziom stresu, redukują nadciśnienie, poprawiają jakość snu, ograniczają dolegliwości bólowe, zwiększają optymizm, koncentrację oraz funkcje poznawcze.

Z moich osobistych doświadczeń wynika, że ćwiczenia relaksacyjne, zwłaszcza praca z oddechem i techniki wizualizacyjne, otwierają seniorów na nowe doznania. Już po pierwszych zajęciach medytacji prowadzonej opisywane przez nich doświadczenia były bardzo silne. Przytaczając słowa pana Henryka, jednego z uczestników zajęć: "Medytacja to podróż do samego siebie i pobycie z samym sobą tak naprawdę". Uważam, że te słowa oddają całą istotę tematu.

Kolejnym narzędziem wspierającym dobrostan seniorów jest wizualizacja. Czym właściwie jest wizualizacja?

To praktyka polegająca na świadomym tworzeniu obrazów mentalnych, czyli wyobrażaniu sobie określonych sytuacji, miejsc lub doznań. W procesie wizualizacji celowo korzystamy z wyobraźni, aby osiągnąć konkretny efekt – na przykład uspokojenie, poprawę nastroju czy mobilizację organizmu do działania.

Podczas wizualizacji angażujemy różne zmysły: wzrok, słuch, dotyk, a niekiedy także węch i smak. Dzięki temu nasz mózg reaguje tak, jakby dane doświadczenie rzeczywiście miało miejsce. Nie potrafi on w pełni odróżnić wyobrażenia od rzeczywistości, co prowadzi do aktywacji tych samych obszarów mózgu, które są aktywne podczas realnego przeżywania danej sytuacji.



Co istotne, podczas stosowania wizualizacji pobudzamy do pracy obie półkule mózgowe: lewą – odpowiedzialną za logiczne myślenie, oraz prawą – odpowiadającą za wyobraźnię i twórczość. Najpopularniejszym i jednym z pierwszych ćwiczeń, które możemy wykonać, by przekonać się o potędze naszej wyobraźni i technice wizualizacji, jest ćwiczenie z cytryną. Polega ono na wyobrażeniu sobie połówki cytryny, zwróceniu uwagi na jej kolor, świeży, orzeźwiający zapach i soczysty sok spływający z niej. Samo wyobrażenie często powoduje nagromadzenie się śliny w ustach i wyczucie zapachu cytryny.

Równie istotna jest medytacja. Medytacja to praktyka polegająca na skupieniu uwagi, uspokojeniu umysłu i świadomej obecności. Popularne formy medytacji dla seniorów to:

Medytacja uważności (mindfulness) – polega na akceptowaniu teraźniejszego momentu bez oceniania.

Medytacja transcendentalna – opiera się na powtarzaniu mantry w celu wprowadzenia w stan głębokiego relaksu.

Medytacja prowadzona – prowadzona przez instruktora lub nagranie, często łączona z wizualizacją.

Badania dr. Sary Lazar z Harvard Medical School wykazały, że regularna medytacja prowadzi do zmian w strukturze mózgu, w tym do zwiększenia gęstości kory przedczołowej oraz istoty szarej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć, uczenie się i emocje. W badaniu opublikowanym w 2011 roku dr. Lazar wykazała, że już 8 tygodni praktyki medytacyjnej (po 30 minut dziennie) znacząco zmienia strukturę mózgu, co ma ogromne znaczenie dla seniorów, zwłaszcza w kontekście przeciwdziałania demencji i chorobie Alzheimera.

Relaksacja, wizualizacja i medytacja to potężne narzędzia wspierające zdrowie osób starszych. Obniżają poziom stresu, redukują nadciśnienie, poprawiają jakość snu, ograniczają dolegliwości bólowe, zwiększają optymizm, koncentrację oraz funkcje poznawcze.

Z moich osobistych doświadczeń wynika, że ćwiczenia relaksacyjne, zwłaszcza praca z oddechem i techniki wizualizacyjne, otwierają seniorów na nowe doznania. Już po pierwszych zajęciach medytacji prowadzonej opisywane przez nich doświadczenia były bardzo silne.

Przytaczając słowa pana Henryka, jednego z uczestników zajęć: "Medytacja to podróż do samego siebie i pobycie z samym sobą tak naprawdę". Uważam, że te słowa oddają całą istotę tematu.



MARTA KARAWACKA – NATUROTERAPEUTKA I PROWADZĄCA ZAJĘCIA Z WIZUALIZACJI DLA SENIORÓW. W SWOJEJ PRACY ŁĄCZY TECHNIKI NATURALNE Z ELEMENTAMI RELAKSACJI I PRACY Z WYOBRAŹNIĄ.

ZAKWASZONY ORGANIZM.

CICHY WRÓG ZDROWIA – CZY
TWÓJ ORGANIZM JEST
ZAKWASZONY?

Czy często zastanawiasz się, co może ci dolegać?

Masz złe samopoczucie, bolą cię mięśnie, a badania nie wykazują żadnych nieprawidłowości? Zażywasz leki, które nie eliminują przyczyny problemu, a jedynie tłumią objawy? Kończysz kurację, ale dolegliwości powracają – czasem ze zdwojoną siłą? I tak może trwać to latami, aż do momentu, gdy pojawi się poważna choroba.

Dlaczego tak się dzieje?

W środowisku zakwaszonym organizmu rozwijają się różne mikroorganizmy, takie jak grzyby (np. Candida) i pleśnie. Mogą one zagęszczać krew, co z kolei sprzyja powstawaniu zakrzepów, a w konsekwencji może prowadzić do zawałów i udarów. Mikroby i pasożyty, żywiąc się naszymi składnikami odżywczymi, powodują niedożywienie komórek, stany zapalne i ich stopniowe obumieranie.

Długotrwały stan zapalny to prosta droga do poważnych chorób przewlekłych, w tym również nowotworów. Jednym z objawów zakwaszenia jest nadmiar kwasów metabolicznych, które nasilają procesy utleniania i przyspieszają starzenie się komórek. Powstają wolne rodniki – reaktywne formy tlenu, które uszkodzają struktury komórkowe, a to może prowadzić do rozwoju chorób. Skóra szybciej się starzeje, pojawiają się zmarszczki, organizm zatrzymuje wodę, by rozcieńczyć nadmiar kwasów i zminimalizować uszkodzenia – pojawiają się opuchnięcia i obrzęki.

Objawy zakwaszenia organizmu mogą obejmować:

- ciemne kręgi pod oczami,
- bóle głowy,
- niestrawność, wzdęcia,
- zmiany skórne (pryszcze, krosty),
- zawroty głowy, nudności, mroczki przed oczami,
- uczucie goryczy lub kwasu w ustach,
- język obłożony białym nalotem.

Warto zaznaczyć, że organizm zakwaszony zużywa ogromne ilości energii, aby utrzymać stabilne pH krwi (między 7,35 a 7,45). Ta energia mogłaby zostać wykorzystana na inne procesy, np. redukcję masy ciała.

Co zakwasza organizm?

Nasze codzienne wybory żywieniowe mają kluczowy wpływ na równowagę kwasowo-zasadową organizmu.

Produkty, które mogą prowadzić do zakwaszenia, to między innymi:

- wysoko przetworzona żywność,
- nadmiar białka zwierzęcego, często pochodzącego z hodowli z użyciem hormonów i antybiotyków,
- rafinowane węglowodany (np. biała mąka, biały ryż, makaron),
- cukry proste,
- alkohol, papierosy, kawa.

Takie nawyki żywieniowe osłabiają naszą odporność i sprawiają, że jesteśmy bardziej podatni na stres i jego negatywne skutki.



Jak sobie pomóc?

W naturalnym wspieraniu organizmu warto sięgnąć po olejek z oregano lub z pestek grejpfruta – mają one silne właściwości przeciwdrobnoustrojowe. Można stosować je np. podczas szczotkowania zębów (dodając do pasty), jako dodatek do płukanki do ust lub wypić 4–5 kropli rozpuszczonych w oleju lub wodzie (po konsultacji z terapeutą). Taka kuracja trwająca 4 tygodnie może pomóc w eliminacji grzybów i pleśni.

Dobrym wsparciem będzie także srebro koloidalne – znane ze swoich właściwości antibakteryjnych.

Zakwaszenie organizmu to poważny, choć często bagatelizowany problem. Warto słuchać swojego ciała i reagować na jego sygnały. Zdrowe odżywianie, naturalne metody wspierania organizmu i odrobina codziennej uważności mogą przynieść trwałą poprawę samopoczucia. Życzę zdrowia, siły i odwagi do wprowadzenia zmian, które poprawią Twoje życie.

Przepis babci na odkwaszenie organizmu

Prosty i sprawdzony sposób na wsparcie równowagi kwasowo-zasadowej:

Składniki:

- garść ziaren owsa lub słomy owsianej (dokładnie wypłukać 3 razy w letniej wodzie),
- 0,5 litra zimnej wody.

Sposób przygotowania:

1. Wsyp oves do garnka, zalej zimną wodą.
2. Gotuj przez 15 minut, aż do wrzenia.
3. Następnie gotuj na małym ogniu jeszcze 15 minut.
4. Odstaw do naciągnięcia.

Pij letnią lub zimną herbatę owsianą. Już po 3 dniach można zauważyć poprawę samopoczucia. Mocz może stać się mętny – to znak, że organizm oczyszcza nerki z piasku i kryształków (moczanów), które mogą powodować bóle stawów, dnę moczanową czy reumatyzm.

Podczas kuracji ważne jest picie dużej ilości wody i wprowadzenie zmian w diecie, by wesprzeć proces detoksykacji.

Artur Michulka
ratownik medyczny,
masażysta, instruktor
fitness



+48 600 171 567

ARTUR.MICHULKA@WP.PL

