



URUZ

NATURALNIE

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

listopad 2025 • • • wydanie 5/2025

URUZ NATURALNIE

ZAWARTOŚĆ

05

PIJAWKI W LECZENIU RWY
KULSZOWEJ
naturalna pomoc przy uporczywym
bólu

08

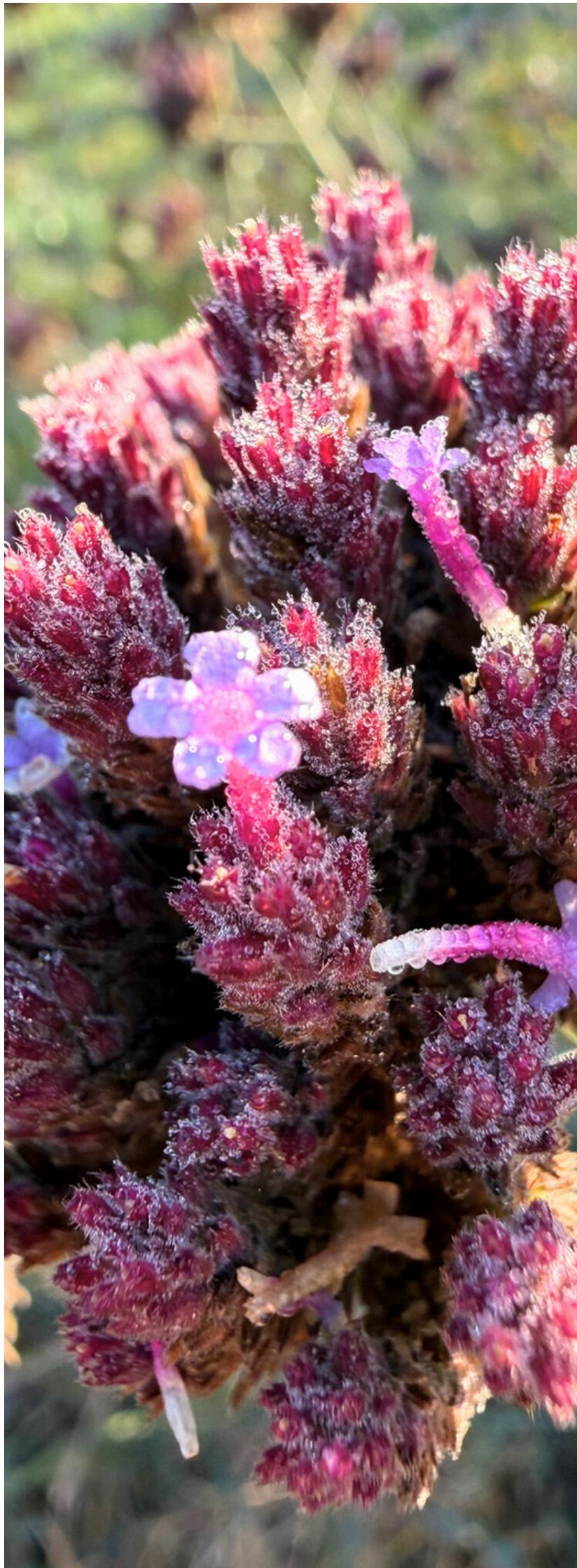
MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI
ciepło, które przywraca przepływ

11

OLEJEK CYNAMONOWY
NATURALNA ESENCJA
ROZGRZEWAJĄCEGO ZDROWIA I
AROMATERAPII

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.

Nazywam się Piotr Kuc i pomagam odzyskać równowagę ciała, ducha i umysłu – naturalnie i skutecznie.

Specjalizuję się w hirudoterapii – sprawdzonej metodzie z użyciem pijawek lekarskich, która wspiera krążenie, łagodzi bóle, oczyszcza organizm i przywraca jego naturalny rytm. To terapia oparta na mądrości natury i potwierdzonych efektach.

W swojej pracy łączę również bańki ogniowe, konchowanie uszu, aromaterapię, pracę z energią oraz wizualizacje terapeutyczne. Każda sesja to indywidualny proces – wspierający fizycznie, emocjonalnie i duchowo.

Jestem twórcą warsztatów z wizualizacji terapeutycznej i medyczne “Twój Umysł, Twoje Zdrowie”, a jako ambasador marki Oilo wykorzystuję naturalne olejki eteryczne w pracy i codziennym życiu.

Jestem założycielem biuletynu „Uruz – Naturalnie” oraz współtwórcą Stowarzyszenia o tej samej nazwie. Naszą misją jest dzielenie się wiedzą i inspirowanie do życia bliżej natury – z troską o harmonię, równowagę fizjologiczną i świadomość.



+48 690475560

KONTAK@URUZTERAPIENATURALNE.PL

Marta Karawacka

“POWRÓT DO NATURY TO
POWRÓT DO SIEBIE”



Pomagam wrócić do równowagi – naturalnie, holistycznie i z uważnością.

Jestem dyplomowaną dietetyczką, naturopatką i naturoterapeutką. Moją misją jest wspieranie zdrowia w sposób całościowy – z szacunkiem dla ciała, ducha i mądrości natury.

Moja droga zaczęła się w dzieciństwie, kiedy to dziadek – pasjonat ziół i natury – zasiał we mnie miłość do roślin i naturalnych metod leczenia. Dziś ta pasja stała się drogą zawodową i życiową.

W pracy łączę sprawdzone metody medycyny naturalnej z indywidualnym podejściem. Specjalizuję się w:

- terapii bańkami ogniowymi i bezogniowymi (w tym masażu chińską bańką),
- refleksologii i akupresurze,
- dietoterapii i poradnictwie żywieniowym,
- aromaterapii i ziołolecznictwie,
- terapii wodorowej.

Tworzę także autorskie warsztaty relaksacyjne „Spokojny umysł, zdrowe ciało” dla seniorów – pełne technik oddechowych, wizualizacji i prostych sposobów na codzienny dobrostan.

Wierzę, że powrót do natury to powrót do siebie.

Jeśli szukasz łagodnego, ale skutecznego wsparcia – zapraszam Cię do kontaktu. Razem znajdziemy drogę do zdrowia, harmonii i wewnętrznego spokoju.



+ 4 8 6 9 8 2 2 2 3 2 1

SANITAS.TERAPIENATURALNE@GMAIL.COM

PIJAWKI W LECZENIU RWY KULSZOWEJ – NATURALNA POMOC PRZY UPORCZYWYM BÓLU

Ból promieniujący od pleców przez pośladek aż do stopy, który pojawia się nagle i utrudnia każdy ruch – to charakterystyczne objawy rwy kulszowej. Osoby borykające się z tym problemem często porównują go do porażenia prądem. Na szczęście medycyna naturalna oferuje pomoc w postaci hirudoterapii, czyli leczenia pijawkami lekarskimi. Ta starożytna metoda, która była stosowana już w Egipcie i Rzymie, dziś zyskuje nowe uznanie dzięki badaniom potwierdzającym jej skuteczność.

Rwa kulszowa to zespół objawów związanych z podrażnieniem lub uszkodzeniem nerwu kulszowego – największego nerwu w naszym ciele, który biegnie od dolnej części kręgosłupa przez pośladki i nogi aż do stóp. Najczęstszą przyczyną są zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa, które powodują ucisk na korzenie nerwowe. Ból może się pojawić po jednym gwałtowniejszym ruchu, przy podnoszeniu ciężarów, a czasem nawet przy zwykłym pochylaniu się czy wstawaniu.

Oprócz ostrego, przeszywającego bólu mogą wystąpić drętwienie lub mrowienie w nodze, a same dolegliwości utrudniają chodzenie, siedzenie i wykonywanie codziennych czynności. Z uwagi na nawrotowy charakter schorzenia, ważne jest nie tylko leczenie, ale także profilaktyka

Jak pijawki pomagają w bólu

Leczenie pijawkami to metoda wspomagająca tradycyjną terapię w przypadku zespołów bólowych kręgosłupa, które nie wymagają operacji. Pijawki przykłada się w okolicy lędźwiowej, na pośladkach oraz wzdłuż nerwu w miejscach, gdzie ból jest najbardziej dokuczliwy. Zazwyczaj stosuje się jednorazowo od 6 do 8 pijawek.



Badania naukowe wykazały, że hirudoterapia może przynieść znaczną ulgę w bólu. W jednym z badań klinicznych przeprowadzonym na grupie 44 osób z przewlekłym bólem dolnej części pleców zaobserwowano zdumiewające rezultaty. Po zastosowaniu pijawek średnie natężenie bólu zmniejszyło się z 61,2 punktów do 33,1 punktów w skali bólu (gdzie 100 oznacza najsilniejszy ból). Dla porównania, w grupie leczonej standardową fizjoterapią praktycznie nie odnotowano poprawy.

Co więcej, te pozytywne efekty utrzymywały się – badanie wykazało poprawę nie tylko po 28 dniach, ale także po 8 tygodniach od zastosowania pijawek. Pacjenci zgłaszali nie tylko zmniejszenie bólu, ale też poprawę sprawności fizycznej i jakości życia.

SEKRET PIJAWEK – NATURALNA APTECZKA

Sekret działania pijawek tkwi w substancjach, które wydzielają podczas ssania krwi. Badania naukowe zidentyfikowały ponad 100 biologicznie aktywnych związków w ślinie pijawek.

Najważniejsze z nich to:

Destabilaza – rozkłada zakrzepy krwi i wykazuje właściwości przeciwzapalne.

Hialuronidaza – ułatwia przenikanie pozostałych substancji w głąb tkanek, zwiększając ich skuteczność.

Eglina – silnie działa przeciwzapalnie, hamując enzymy odpowiedzialne za powstanie stanów zapalnych, co wspiera regenerację tkanek.

Hirudyna – najsilniejszy naturalny inhibitor trombiny, który zapobiega krzepnięciu krwi i poprawia krążenie. Badania wykazały, że hirudyna ma również właściwości przeciwzapalne, hamując szlaki sygnałowe odpowiedzialne za stan zapalny.

Dodatkowo w ślinie pijawek znajdują się substancje rozszerzające naczynia krwionośne, co poprawia mikrokrążenie w bolącym obszarze. Te właściwości razem wzięte mogą znacząco zmniejszyć natężenie bólu, wyeliminować obrzęk i ułatwić ruch.

CO MÓWIĄ BADANIA

Mechanizm działania pijawek został potwierdzony w badaniach naukowych. Analiza wykazała, że substancje zawarte w ślinie pijawek hamują czynniki zapalne w organizmie, takie jak TNF- α , IL-1 β czy IL-6. To właśnie przewlekły stan zapalny odpowiada za utrzymywanie się bólu przy rwie kulszowej.

W badaniu porównującym efekty hirudoterapii z leczeniem farmakologicznym, zaobserwowano, że pijawki mogą być skuteczniejsze niż tradycyjne leki przeciwbólowe w redukcji dolegliwości. Co istotne, hirudoterapia cechuje się niskim ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych – w badaniach zgłaszano je znacznie rzadziej niż w przypadku farmakoterapii.

Naukowcy sugerują, że pijawki działają na wielu poziomach jednocześnie: redukują stan zapalny, poprawiają przepływ krwi, zmniejszają obrzęki i mogą nawet modulować odczuwanie bólu poprzez wpływ na układ nerwowy.

Praktyka potwierdza teorię. W gabinecie fizjoterapeutycznym w Rzeszowie pacjent cierpiący od dwóch tygodni na rwę kulszową, mimo zastosowanego leczenia farmakologicznego i zastrzyków, nie doświadczał poprawy. Po pierwszym zabiegu z pijawkami, już następnego dnia zgłosił, że 70% bólu zniknęło. Po trzech sesjach terapii pijawkami mógł przystąpić do fizjoterapii manualnej, a po pięciu spotkaniach leczenie zakończono ze względu na całkowite ustąpienie dolegliwości.

DOŚWIADCZENIA OSÓB LECZONYCH

W innym przypadku kobieta cierpiąca na bóle kręgosłupa zdecydowała się na zabieg z wykorzystaniem 6 pijawek przystawionych na kość krzyżową. Po jednym zabiegu ból zniknął niemal całkowicie, a po drugim – nie wrócił.

Hirudoterapia jest uznawana za bezpieczną metodę leczenia, o ile jest wykonywana przez wykwalifikowanych specjalistów. Najczęstsze działanie niepożądane to miejscowe swędzenie i delikatne krwawienie po odpadnięciu pijawki, które samoistnie ustępuje.

Istnieją jednak przeciwwskazania do stosowania pijawek, takie jak hemofilia (zaburzenia krzepnięcia krwi), ciężka anemia, ogólne wyniszczenie organizmu czy zaawansowane procesy nowotworowe. Każdorazowo przed zabiegiem należy skonsultować się z lekarzem lub wykwalifikowanym terapeutą, który oceni wskazania i przeciwwskazania w indywidualnym przypadku.

LECZENIE PIJAWKAMI W PRZYPADKU RWY KULSZOWEJ TO METODA POPARTA WIELOWIEKOWYM DOŚWIADCZENIEM I WSPÓŁCZESNYMI BADANIAMI NAUKOWYMI. DZIĘKI PONAD 100 BIOLOGICZNIE AKTYWNYM SUBSTANCJOM WYDZIELANYM PRZEZ PIJAWKI MOŻLIWE JEST SKUTECZNE ZMNIEJSZENIE BÓLU, STANU ZAPALNEGO I OBRZĘKU BEZ RYZYKA POWAŻNYCH SKUTKÓW UBOCZNYCH.

Hirudoterapia nie zastępuje leczenia konwencjonalnego, ale może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy inne metody nie przynoszą oczekiwanej ulgi. Wiele osób doświadcza znacznej poprawy już po pierwszym zabiegu, a korzyści utrzymują się przez wiele tygodni.

Jeśli zmagasz się z rwą kulszową i poszukujesz naturalnych metod wspomagających leczenie, warto rozważyć hirudoterapię. Pamiętaj jednak, aby zawsze skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą, który oceni, czy ta metoda jest odpowiednia w Twoim przypadku.

Źródła

https://www.ijrrjournal.com/IJRR_Vol.8_Issue.6_June2021/IJRR09.pdf

<https://jcmhch.com.vn/index.php/home/article/view/2382>

<https://www.neurologia.com.pl/index.php/issues/2025-vol-25-no-1/systemic-use-of-glucocorticoids-in-the-treatment-of-sciatica-a-review>



Piotr Kuc – naturoterapeuta, specjalizuje się w hirudoterapii oraz pracy z wizualizacjami. W swojej praktyce opiera się na podejściu holistycznym, wspierając naturalne procesy zachodzące w ciele i umyśle.



+48 690 475 560

KONTAK@URUZTERAPIENATURALNE.PL

MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI – CIEPŁO, KTÓRE PRZYWRACA PRZEPIŁYW.

Lawa wygasłych wulkanów skryła w sobie nie tylko historię Ziemi, ale i narzędzie terapeutyczne, które od tysięcy lat wspiera ludzki organizm. Bazaltowe kamienie, naturalnie bogate w minerały, magazynują ciepło jak małe, czarne słońca. W dłoniach terapeuty stają się bramą do głębokiego odprężenia. Kamienie, ogrzane do około 50–55°C, działają jak naturalny kompres. Ciepło przenika w głąb ciała nawet na 3–4 cm, docierając nie tylko do skóry, ale też do mięśni i powięzi. To dlatego masaż kamieniami jest odczuwany inaczej niż „zwykły” masaż – to tak, jakby mięśnie rozluźniały się same.

Cieploterapia, czyli leczenie ciepłem, od dawna stosowana jest w fizjoterapii i terapiach naturalnych. Jej podstawowe założenie jest proste: kiedy tkanki są ogrzewane, naczynia krwionośne rozszerzają się, a w ciele zachodzi wiele reakcji – między innymi:

- rozszerzają się naczynia krwionośne (więcej tlenu → szybsza regeneracja),
- poprawia się odpływ limfy (mniej obrzęków),
- zmniejsza się lepkość płynów tkankowych (co ułatwia gojenie i odżywianie tkanek),
- napięcie mięśniowe obniża się dzięki zmniejszeniu aktywności wrzecionek mięśniowych.

Kiedy kamienie przesuwają się po ciele, układ nerwowy odbiera to jako sygnał bezpieczeństwa. Włącza się układ przywspółczulny – ten sam, który odpowiada za głęboki sen, trawienie, regenerację i relaks.

Badania nad termoterapią wskazują, że:

- ciepło obniża poziom napięcia nerwowego,
- pobudza receptory termiczne, które przez nerw błędny wysyłają sygnał „zwolnij i odpocznij”,
- spowalnia tętno i obniża ciśnienie krwi.

To jedna z przyczyn, dla których osoby zestresowane czy z napięciowymi bólami pleców oddychają po zabiegu swobodniej, głębiej, jakby ktoś odczepił niewidzialny plecak pełen ciężarów.

JAKI WPŁYW MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI MA NA NASZ ORGANIZM?

W układzie krwionośnym i limfatycznym dochodzi do rozszerzenia naczyń, a co za tym idzie do lepszego dotlenienia tkanek, które skutkuje szybszym usuwaniem metabolitów i stanów zapalnych.

W układzie nerwowym - mięśnie rozluźniają się, oddech pogłębia, a mózg przełącza się z „walcz lub uciekaj” na „odpoczywaj i odbudowuj”.



Układ wydalniczy - tu następuje poprawa krążenia, które wpływa na pracę nerek i wspiera detoksykację.

Układ immunologiczny. Zwiększenie temperatury tkanek nawet o 1°C podnosi metabolizm o 10-15%. To zatem pobudza naturalne mechanizmy odpornościowe.

JAK WYGLĄDA TAKI MASAŻ?

Kamienie podgrzewane są zwykle do temperatury około 50-55°C – na tyle ciepło, by rozgrzać ciało, ale nie podrażnić skóry. Terapeuta:

- wykonuje płynne, długie ruchy,
- celuje w punkty szczególnie napięte,
- układa kamienie na wybranych miejscach, pozwalając im pracować z czasem

To trochę jak medytacja w ruchu – ciepło zanurza się w powięziach, wnika w mięśnie przykręgosłupowe, otula stawy.

Ciepło ma niezwykłą właściwość: zmiękcza, nie tylko tkanki, ale i to, co w sobie nosimy – stres, zmęczenie, mikrospasmy wynikające z codziennego zaciskania zębów na troskach.

Z perspektywy holistycznej, masaż gorącymi kamieniami:

- wycisza system nerwowy,
- wyrównuje rytm oddechu,
- harmonizuje emocje,
- wspiera przepływ energii w ciele.

Niektórzy łączą pracę z kamieniami z subtelną harmonizacją centrów energetycznych, popularnie nazywanych czakrami. Kamienie półszlachetne układane są wzdłuż linii odpowiadającej umiejscowieniu czakr dla poczucia spójności – ciała, oddechu, świadomości. To nie dogmat lecz praktyka, którą wiele osób opisuje jako „powrót do siebie”.

Nie ma tu magii w metafizycznym sensie – a jednak doświadczenie tego zabiegu bywa magiczne. Kiedy ciepło płynie przez mięśnie, pojawia się miękkość. Głowa przestaje nadawać komunikaty, serce zwalnia, oddech wraca do brzucha.

Jak każda forma pracy z ciałem, masaż gorącymi kamieniami wymaga świadomości przeciwwskazań. Ocena przeciwwskazań zawsze należy do terapeuty, jednak do najważniejszych należą:

- ostre stany zapalne, gorączka,
- świeże urazy, obrzęki, krwiaki,
- zakrzepica i miażdżyca,
- nowotwory,
- neuropatie (zaburzenia czucia ciepła),
- choroby serca w fazie niewyrównanej.

JEŚLI CIAŁO JEST W STANIE OSTREGO STANU ZAPALNEGO – CIEPŁO POGORSZY SYTUACJĘ. JEŚLI JEST W STANIE NAPIĘCIA – PRZYNIESIE ULGĘ.

Ważne by terapeuta przeprowadził konsultację przed zabiegiem co pozwala dobrać bezpieczną metodę dla każdego.

W świecie, który coraz bardziej przypomina sprint bez linii mety, masaż gorącymi kamieniami jest jak powrót do ognia w pradawnym domu. Do ciepła, które koi i przypomina, że życie nie musi boleć, żeby być pełne.

Jeśli ktoś chciałby sprawdzić, jak jego ciało zareaguje na tę formę termoterapii i dotyku, warto podarować sobie taką sesję. Czasami godzina spędzona w cieple jest lepsza niż trzy dni odpoczynku — bo zamiast uciekać od zmęczenia, pozwalamy mu się rozpuścić.

**Ciało pamięta ciepło, a kiedy ciało się rozluźnia, umysł przestaje walczyć.
Napięcia odpuszczają, a my wracamy do siebie.**

MASAŻ KAMIENIAMI TO NIE LUKSUS — TO LEKCJA OBECNOŚCI.



Marta Karawacka – naturoterapeutka i prowadząca zajęcia z wizualizacji dla seniorów. W swojej pracy łączy techniki naturalne z elementami relaksacji i pracy z wyobraźnią.



+48 698 222 321
SANITAS.TERAPIENATURALNE@GMAIL.COM

OLEJEK CYNAMONOWY OILO – NATURALNA ESENCJA ROZGRZEWAJĄCEGO ZDROWIA I AROMATERAPII

Olejek cynamonowy Oilo Bio to w pełni naturalny, organiczny olejek eteryczny pozyskiwany z kory cynamonowca *Cinnamomum burmannii*, pochodzący z certyfikowanych upraw ekologicznych w Indonezji. Ten esencjonalny produkt cechuje się intensywnym, rozgrzewającym korzennym aromatem, który wnosi do pomieszczeń przyjemną, słodką nutę cynamonu.

Olejek cynamonowy odznacza się silnym działaniem przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym oraz antyseptycznym, wspierając organizm szczególnie w sezonie jesienno-zimowym. Jego dobroczynne właściwości docenią osoby poszukujące naturalnych sposobów na wsparcie odporności, łagodzenie infekcji oraz poprawę funkcjonowania układu trawiennego – łagodzi nudności oraz bóle żołądka i jelit.

Doskonale sprawdza się w aromaterapii – nie tylko rozgrzewa i wprowadza przytulną atmosferę, ale także pobudza umysł i wspiera motywację, dzięki czemu jest polecany przy spadku energii lub osłabieniu. Olejek może być stosowany do masażu (po wcześniejszym rozcieńczeniu z olejem bazowym), kąpeli aromatycznych, inhalacji oraz jako składnik ekologicznych środków czystości czy domowych mieszanek zapachowych

Ze względu na wysoką koncentrację składników aktywnych, olejek wymaga ostrożności: należy stosować go wyłącznie rozcieńczony na skórę i unikać kontaktu z oczami lub błonami śluzowymi; nie jest zalecany dla kobiet w ciąży. Przed pierwszym użyciem warto wykonać test na niewielkiej partii skóry.



W okresie jesienno-zimowym idealnie komponuje się z innymi olejkami – goździkowym, pomarańczowym czy rozmarynowym – tworząc aromatyczną, rozgrzewającą mieszankę, która wzmacnia układ odpornościowy i przygotowuje organizm na chłodniejsze dni. Olejek cynamonowy to niezastąpiony element domowej aromaterapii, gabinetowego masażu i codziennej pielęgnacji, zapewniający głęboki relaks i wsparcie w naturalnej profilaktyce zdrowotnej.

Gdzie poczytać więcej i... skąd wziąć nasz produkt?

Chcesz wiedzieć, jak aromaterapia działa na ciało i umysł i jak działają olejki – zajrzyj na moją stronę

[KLIKNIJ](#)

A jeśli już wierzysz w Cynamon i chcesz ją zamówić – do sklepu możesz wejść tu [KLIKNIJ](#)

Przy zakupie użyj kodu **URUZ** i zgarniasz **10% zniżki**.

Dziękujemy Ci za czas i otwartość na naturalne sposoby wspierania zdrowia i dobrostanu.

Ten biuletyn powstał z potrzeby dzielenia się wiedzą, z pasji i chęci budowania wspólnoty ludzi ciekawych natury i siebie nawzajem.

Mamy nadzieję, że znalazłeś tu coś inspirującego lub po prostu dobre słowo.

Chcesz współtworzyć kolejne numery? Podziel się swoją historią, doświadczeniem lub tekstem – czekamy na Ciebie!

Biuletyn powstaje w ramach Stowarzyszenia URUZ – Naturalnie, którego misją jest edukacja i szerzenie wiedzy o naturalnych metodach wspierania ciała, ducha i emocji.

DO ZOBACZENIA W
KOLEJNYM NUMERZE!

Redakcja

REDAKTOR NACZELNY: **PIOTR KUC**

WSPÓŁAUTORKA: **MARTA KARAWACKA**

GOŚĆ MIESIĄCA: ZMIENIAJĄCY SIĘ AUTOR –
DZIĘKUJEMY KAŻDEJ OSOBIE, KTÓRA DZIELI SIĘ
SWOJĄ WIEDZĄ!

KAŻDY ARTYKUŁ PODPISANY JEST IMIENIEM I
NAZWISKIEM AUTORA.

Kontakt i współpraca



KONTAKT@URUZTERAPIENATURALNE.PL



WWW.URUZTERAPIENATURALNE.PL



FACEBOOK: URUZ – TERAPIE NATURALNE

**DOŁĄCZ DO NASZEJ SPOŁECZNOŚCI – ODWIEDŹ STRONĘ INTERNETOWĄ,
ZAPISZ SIĘ DO BIULETYNU I ZOSTAŃ Z NAMI NA DŁUŻEJ.**

Treści zawarte w niniejszym biuletynie mają charakter informacyjny i edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej ani nie zastępują konsultacji z lekarzem lub specjalistą. Redakcja oraz autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za skutki wynikające z samodzielnego stosowania opisanych metod bez odpowiedniego nadzoru specjalistycznego. Przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w stylu życia lub terapii, zalecamy skonsultować się z odpowiednim terapeutą lub lekarzem.