



URUZ

NATURALNIE

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

luty 2026 • • • wydanie 8/2026

URUZ NATURALNIE

ZAWARTOŚĆ

05

MOC ZAPACHU I WYOBRAŹNI

Jak olejki eteryczne i wizualizacje terapeutyczne wspierają spokój, regenerację i pracę z emocjami

08

MENOPAUAZA TO NIE KONIEC.

i co to naprawdę znaczy „wspierać nerw błędny”

11

ŚWIADOMY ODDECH JAKO
FUNDAMENT ZDROWIA

Dlaczego sposób, w jaki oddychasz, może decydować o Twoim samopoczuciu, śnie i odporności

13

OLEJEK Z DRZEWA
HERBACIANEGO

Naturalna tarcza dla skóry i odporności

14

KONFERENCJA REP'S POLSKA

15

AROMA EXPERT - WEEKEND Z
AROMATERAPIĄ

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.

Jestem naturopatą, akupunkturzystą i terapeutą naturalnym. W swojej pracy pomagam odzyskać równowagę ciała, umysłu i sfery wewnętrznej, korzystając z naturalnych metod, które wspierają organizm w powrocie do jego własnego rytmu. Każdą osobę traktuję indywidualnie, z uważnością i szacunkiem dla mądrości natury oraz procesów zachodzących w ciele.

Pracuję m.in. z hirudoterapią, akupunkturą, bańkami ogniowymi, konchowaniem uszu, aromaterapią, pracą z energią oraz wizualizacją terapeutyczną. Każda sesja jest procesem dopasowanym do aktualnych potrzeb – obejmuje nie tylko ciało, ale również emocje i sferę mentalną, które często mają realny wpływ na zdrowie.

Jestem czeladnikiem naturopatą zrzeszonym w Dolnośląskiej Izbie Rzemieślniczej oraz członkiem Dolnośląskiego Cechu Naturoterapeutów we Wrocławiu i Stowarzyszenia Radiestetów i Bioenergoterapeutów Biorad. Prowadzę warsztaty „Twój Umysł, Twoje Zdrowie”, poświęcone wizualizacji terapeutycznej i medytacji. Jako ambasador marki Oilo wykorzystuję naturalne olejki eteryczne w pracy warsztatowej i codziennej praktyce.

Jestem także założycielem biuletynu „Uruz – Naturalnie” oraz współtwórcą Stowarzyszenia URUZ NATURALNIE, którego misją jest inspirowanie do życia bliżej natury – w harmonii, równowadze i świadomej trosce o zdrowie.



+ 4 8 6 9 0 4 7 5 5 6 0

KONTAK@URUZTERAPIENATURALNE.PL



Marta Karawacka

“POWRÓT DO NATURY TO POWRÓT DO SIEBIE”

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

Jestem **dplomowaną dietetyczką, czeladnikiem naturopatą** oraz absolwentką Studium Edukacji Ekologicznej we Wrocławiu na kierunku terapie naturalne, zrzeszoną w Dolnośląskiej Izbie Rzemieślniczej oraz członkiem Dolnośląskiego Cechu Naturoterapeutów we Wrocławiu. Jestem także instruktorką technik relaksacyjnych.

Moją misją jest wspieranie zdrowia w sposób całościowy – z poszanowaniem ciała, ducha i mądrości natury.

Moja przygoda z medycyną naturalną zaczęła się w dzieciństwie, gdy dziadek – pasjonat ziół – zaszczepił we mnie miłość do roślin i naturalnych metod leczenia. Ta fascynacja przerodziła się w zawód i styl życia w zgodzie z naturą.

W pracy łączę **dietoterapię, aromaterapię, ziołolecznictwo, refleksologię, akupresurę oraz terapię bańkami ogniwymi, masaże gorącymi kamieniami i inhalacje wodorowe**, dobierając metody indywidualnie do potrzeb każdej osoby. Wierzę, że prawdziwe zdrowie rodzi się z harmonii ciała, emocji i umysłu.

Prowadzę **Gabinet Terapii Naturalnych „Sanitas” w Głogowie** (ul. Armii Krajowej 3) – przestrzeń, w której łączę wiedzę, doświadczenie i uważność, pomagając wrócić do naturalnej równowagi.

Tworzę również warsztaty relaksacyjne „Spokojny umysł, zdrowe ciało” dla seniorów, gdzie uczę oddechu, uważności i prostych technik regeneracji.

Wierzę, że powrót do natury to powrót do siebie.

Zapraszam Cię na spotkanie z naturą w harmonii – z Twoim ciałem, duchem i spokojem wewnętrznym.



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

SANITAS.TERAPIENATURALNE@GMAIL.COM

Moc zapachu i wyobraźni

Jak olejki eteryczne i wizualizacje terapeutyczne wspierają spokój, regenerację i pracę z emocjami

Każdy z nas zna to uczucie: jeden wdech znanego aromatu i nagle pojawia się wspomnienie, emocja, obraz. To nie magia, lecz wyjątkowa droga, jaką zapach dociera do mózgu – bezpośrednio do struktur odpowiedzialnych za emocje, pamięć i regulację napięcia (układ limbiczny). Dlatego dobrze dobrane olejki eteryczne mogą realnie wspierać redukcję lęku, napięcia i problemów ze snem.

Jeśli połączymy aromat z wizualizacją terapeutyczną (guided imagery) – czyli świadomie prowadzoną pracą z wyobraźnią – powstaje delikatne, a jednocześnie bardzo skuteczne narzędzie samoregulacji. Badania nad wizualizacją pokazują, że pomaga ona obniżać poziom stresu, lęku, postrzegania bólu oraz wspiera sen i nastrój. Połączenie tych dwóch metod szczególnie ułatwia „przełączenie się” z trybu walki/ucieczki na tryb regeneracji.



Olejki eteryczne – kilka słów o działaniu na układ nerwowy

Olejki eteryczne to skoncentrowane, lotne substancje roślinne. Po wdychaniu ich cząsteczki pobudzają receptory w nosie, które wysyłają sygnał bezpośrednio do mózgu, m.in. do ciała migdałowatego i hipokampa – centrów emocji i pamięci.[pmc.ncbi.nlm.nih](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)

Badania wskazują, że niektóre olejki mogą:

- łagodzić lęk i napięcie (np. lawenda, bergamotka, słodka pomarańcza),
- wspierać nastrój (szczególnie cytrusy),
- pomagać w zasypianiu i poprawie jakości snu (np. lawenda).

Nie jest to zastępstwo leczenia, ale ważne, naturalne wsparcie dla układu nerwowego – zwłaszcza gdy łączy się je z technikami relaksacyjnymi, takimi jak wizualizacja.

Czym jest wizualizacja terapeutyczna?

Wizualizacja (guided imagery) to technika, w której świadomie tworzy się w umyśle obrazy i „sceny” sprzyjające poczuciu bezpieczeństwa, spokoju, zdrowienia lub zmiany. Może to być wyobrażony krajobraz (plaża, las, górską polana), światło otulające ciało, obraz zdrowych komórek, symboliczna podróż do miejsca wewnętrznej mądrości itd.

Badania pokazują, że regularna praktyka wizualizacji może:

- zmniejszać odczuwanie lęku i stresu,
- redukować postrzeganie bólu,
- poprawiać jakość snu i ogólny dobrostan psychiczny.



W praktyce oznacza to, że umysł – karmiony kojącymi obrazami – wysyła do ciała sygnał: „jest bezpiecznie, można odpuścić”. Oddech się uspokaja, mięśnie rozluźniają, tętno się obniża.

Dlaczego połączenie olejków i wizualizacji działa tak silnie?

Zapach angażuje zmysły i emocje, wizualizacja angażuje wyobraźnię i ciało odczuwające. Kiedy pracują razem, powstaje swego rodzaju „wielozmysłowa ścieżka” do spokoju: zapach staje się kotwicą – po pewnym czasie sam jego aromat przywołuje stan relaksu, obraz mentalny porządkuje wewnętrzny świat – nadaje kształt temu, co trudno nazwać słowami, oddech i ciało wchodzi w stan regeneracji. Istnieją doniesienia naukowe, że łączenie aromaterapii z wizualizacją/relaksacją może wspierać m.in. poprawę snu, zmniejszenie lęku i lepszą adaptację do choroby w różnych grupach pacjentów. W codziennym życiu przekłada się to np. na spokojniejsze zasypianie czy łagodniejsze reagowanie na stres

Przykładowe „duety”: olejek + wizualizacja
Poniżej kilka prostych propozycji, które każdy może wypróbować w domowej praktyce.
Wystarczy 5–10 minut.

1. Lawenda – bezpieczna przystań

Olejki: lawenda (ew. z dodatkiem rumianku).
Sytuacje: bezsenność, napięcie po pracy, niepokój „bez powodu”.
Wizualizacja: Usiądź lub połóż się wygodnie. Wdychaj delikatnie zapach lawendy. Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się całkowicie bezpiecznie: może to być mała zatoczka, ciepły pokój z miękkim światłem, ukochany ogród. Zobacz kolory, poczuj temperaturę powietrza, usłysz dźwięki. Przy każdym wydechu pozwól, by napięcie „spływało” z ciała do ziemi. Powtarzaj w myślach: „Tu jestem bezpieczna/y. Tu mogę odpocząć”.

2. Cytrusy – słoneczna łąka energii

Olejki: pomarańcza słodka, grejpfrut, mandarynka (w mieszance lub pojedynczo).
Sytuacje: spadek energii, smutek, poranne „zamulone” samopoczucie.
Wizualizacja: Wdychając świeży, soczysty aromat wyobraź sobie słoneczną łąkę lub pole pełne kwitnących kwiatów. Czujesz ciepło słońca na skórze, lekki wietrzyk na twarzy. Z każdym oddechem światło wnika do środka ciała, rozświetlając je od stóp po czubek głowy. Można wyobrazić sobie, że z wydechem odchodzi zmęczenie i przytłoczenie, a z wdechem wchodzi lekkość i ciekawość dnia.

3. Las w butelce – uziemienie i poczucie oparcia

Olejki: sosna, świerk, cyprys, jodła, cedr (dowolne „leśne” kombinacje).
Sytuacje: natłok myśli, przeciążenie informacjami, „odlot” od ciała.
Wizualizacja: Podczas wdychania żywicznego aromatu wyobraź sobie spacer po lesie. Pod stopami miękka ściółka, wokół wysokie drzewa. Poczuć, jak z kręgosłupa w dół wyrastają korzenie, które sięgają głęboko w ziemię. Z każdym oddechem korzenie stają się mocniejsze, a umysł – spokojniejszy, bardziej obecny w „tu i teraz”.

4. Róża lub kadzidłowiec – miękkość serca

Olejki: róża (lub tańsze absoluty/kompozycje różane), kadzidłowiec, neroli.
Sytuacje: smutek, żal, potrzeba ukojenia emocji serca.
Wizualizacja: Wdychając zapach, wyobraź sobie w okolicy klatki piersiowej delikatne, ciepłe światło. Z każdym oddechem staje się ono łagodniejsze i bardziej otulające. Można zobaczyć, jak to światło obejmuje całe serce, rozpuszczając jego „zaciśnięte” miejsca niczym ciepła kąpiel z lodu. To dobry moment na wewnętrzne słowa czułości do samej/samego siebie.

Prosty rytuał krok po kroku

Proponuję krótki, uniwersalny rytuał, który można dopasować do wybranego olejku i wizualizacji:

1. Wybierz intencję – np. „chcę dziś uspokoić myśli”, „potrzebuję więcej energii”, „pragnę ukojenia emocji”.
2. Dobierz olejek pasujący do intencji (spokój – lawenda, uziemienie – las, lekkość – cytrusy).
3. Przygotuj przestrzeń – 2–3 krople olejku do dyfuzora, na chusteczkę lub odpowiednio rozcieńczone w oleju bazowym (np. masaż nadgarstków, stóp).
4. Uspokój oddech – kilka spokojnych, świadomych wdechów i wydechów nosem.
5. Wejdź w wizualizację – przywołaj obraz zgodny z intencją: miejsce, światło, scenę. Staraj się angażować wszystkie zmysły (co widzisz, słyszysz, czujesz na skórze, jaka jest temperatura, zapach, faktury).
6. Pozostań w doświadczeniu 5–10 minut – bez oceniania, z ciekawością. Jeśli myśli odpływają, łagodnie wracaj do obrazu i oddechu.
7. Zamknij rytuał – głęboki wdech, dłuższy wydech, chwila wdzięczności dla siebie za ten czas. Można zapisać jedno zdanie z refleksją po praktyce.

Regularność (nawet 5 minut dziennie) jest ważniejsza niż „idealność”. Z czasem sam zapach staje się dla mózgu sygnałem: „teraz odpoczywam”.

Pamiętaj, żeby zapoznać się z przeciwwskazaniami wybierając olejek

Małe kroki, duże zmiany

Połączenie olejków eterycznych i wizualizacji terapeutycznej to subtelna, ale skuteczna droga do wzmocnienia własnych zasobów. Nie wymaga specjalistycznego sprzętu ani długich godzin praktyki – wystarczy kilka świadomych oddechów, kropla olejku i gotowość, by wejść na chwilę do swojego wewnętrznego ogrodu.

Taka praktyka:

- uczy ciało i umysł łagodnej regulacji,
- daje poczucie sprawczości („mam narzędzia, by się uspokoić”),
- może stać się pięknym, osobistym rytuałem troski o siebie.

To zaproszenie, by każdego dnia choć przez chwilę pozwolić, aby rośliny (w postaci olejków) i wyobrażenia współtworzyły nasz wewnętrzny krajobraz – bardziej spokojny, jaśniejszy i wspierający.



Piotr Kuc – czeladnik naturopata, akupunkturzysta, 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

Menopauza to nie koniec. To początek innej jakości życia

Pracuję z kobietami w różnym wieku – od trzydziestolatek wchodzących w perimenopauzę po dojrzałe kobiety, które są już po menopauzie. I jeśli czegoś nauczyła mnie ta praca, to jednego: menopauza nie jest problemem do naprawienia, tylko procesem, który warto mądrze przejść.

Bardzo często słyszę w gabinecie:

„Coś jest ze mną nie tak.”

„Już nie poznaję swojego ciała.”

„Ciągle jestem zmęczona i rozdrażniona.”

I za każdym razem odpowiadam spokojnie, że po prostu ciało zmienia tryb działania i trzeba mu pomóc się odnaleźć. Uderzenia gorąca, zwiększona potliwość, wahania nastroju, bezsenność, kołatanie serca, spadek libido, problemy z koncentracją, przyrost masy ciała mimo braku zmian w diecie..

To nie słabość tylko biologia. Objawów może być sporo, a niektóre z nich są zupełnie nieoczywiste jak np. nagłe problemy jelitowe, czy alergię. Aby potwierdzić czy perimenopauza bądź menopauza nas dotyczy warto udać się do lekarza ginekologa – najlepiej specjalizującego się w tym temacie, który zleci badania diagnostyczne poziomów hormonów. Czasami też proponuje hormonalną terapię zastępczą.

W perimenopauzie poziomy estrogenów i progesteronu zaczynają się wahać. Układ nerwowy staje się bardziej reaktywny na stres, a organizm wolniej się regeneruje. Zmienia się metabolizm, termoregulacja, reakcje emocjonalne. To naturalny etap w życiu kobiety – ale nie oznacza, że musi być udręką. Należy jednak wiedzieć z czym się mierzymy, żeby realnie sobie pomóc

DLACZEGO ŁĄCZĘ METODY?

Z mojego doświadczenia pracy z kobietami jasno wynika jedno: najlepsze efekty daje połączenie kilku naturalnych metod, które pięknie wspierają ten proces.

W praktyce łączę:

- fitoterapię
- aromaterapię
- akupresurę
- pracę nad zmianą stylu życia
- techniki oddechowe i relaksacyjne

**ORGANIZM W OKRESIE
OKOŁOMENOPAUZALNYM
POTRZEBUJE REGULACJI, A NIE
AGRESYWNEJ INGERENCJI. I
DOKŁADNIE TO OFERUJE NATURA –
SUBTELNE, ALE GŁĘBOKIE WSPARCIE
PROCESÓW ADAPTACYJNYCH.**

Widzę wyraźnie, że kobiety, które korzystają z kilku metod jednocześnie, szybciej odzyskują równowagę. Ich objawy stają się łagodniejsze, sen się poprawia, napięcie emocjonalne maleje, a one same odzyskują poczucie sprawczości. Ruch dostosowany dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym także ma ogromne znaczenie. I to ruch dostosowany do potrzeb bez agresywnego wysiłku.

ZIOŁA, KTÓRE WSPOMAGAJĄ

W mojej praktyce najczęściej sięgam po konkretne zioła, które mają potwierdzone działanie i realnie poprawiają komfort życia kobiet.

CZERWONA KONICZYNA – KRÓLOWA MENOPAUZY

Uważam ją za jedno z najważniejszych ziół dla kobiet. Bogata w izoflawony, inaczej fitoestrogeny, które delikatnie regulują gospodarkę hormonalną.

Czerwona koniczyna wpływa na:

- zmniejszenie częstotliwości uderzeń gorąca
- łagodzi poty nocne
- poprawia jakość snu
- stabilizuje nastrój
- wspiera układ krążenia

Niepokalanek

Roślina regulująca oś hormonalną. Sprawdza się zwłaszcza w perimenopauzie, gdy cykl zaczyna się skracać lub wydłużać, a kobieta doświadcza huśtawek emocjonalnych i PMS.

Melisa, passiflora, chmiel - czyli zioła uspokajające/wyciszające.

Menopauza to także układ nerwowy.

Bezsenność, lęk, napięcie, płaczliwość – te rośliny robią ogromną różnicę w samopoczuciu. Często wystarczy wieczorny rytuał ziołowy, by jakość snu wyraźnie się poprawiła.

*** Wszystkie zioła, należy przyjmować po zapoznaniu się z przeciwwskazaniami do stosowania, po konsultacji z lekarzem lub fititerapeutą**

Aromaterapia – to kolejna metoda, która daje realne wsparcie

W pracy z kobietami zawsze sięgam po klasykę:

– geranium – równoważy gospodarkę hormonalną, łagodzi objawy menopauzy poprawia nastrój, koi nerwy, ma szerokie zastosowanie w kosmetyce skóry dojrzałej, problematycznej. O szerokich właściwościach olejku można przeczytać między innymi na olejkowysklep.pl który jest skarbnicą wiedzy o olejkach eterycznych

– lawenda – najbardziej uniwersalny olejek eteryczny na świecie. Redukuje stres, wycisza, pomaga zasnąć, ma działanie rozkurczowe, przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Ciekawostką jest także, że poprawia koncentrację oraz zapamiętywanie.

– róża – nazywana olejkiem serca, działa relaksująco, wyciszająco, antydepresyjnie, wzmacnia poczucie kobiecości

– kadzidłowiec – nie jest typowym olejkiem polecanym przy menopauzie jednak według mnie bardzo pomocny ponieważ stabilizuje emocje, zmniejsza lęk, poprawia jakość snu, pomaga przy kołatanii serca, daje poczucie „ugruntowania”. Wspaniale otwiera podczas rytuałów medytacyjnych, wizualizacji bądź ćwiczeniach oddechowych. Symbolicznie kadzidłowiec od tysięcy lat towarzyszył ludziom w rytuałach przejścia. A menopauza dokładnie tym jest – przejściem do nowego etapu życia.

Pluskwica groniasta

Jedno z najlepiej przebadanych ziół w kontekście menopauzy.

Polecam ją szczególnie kobietom z:

- silnymi falami gorąca
- nocnymi potami
- drażliwością
- napięciem emocjonalnym

Już po kilku tygodniach regularnego stosowania można zaobserwować że objawy wyraźnie się zmniejszają.

Szałwia

Myślę że niedocenione zioło jeżeli chodzi o temat menopauzy.

Niezastąpiona przy:

- nadpotliwości
- uderzeniach gorąca
- uczuciu „przegrzania”

STYL ŻYCIA – NAJPOTĘŻNIEJSZY SUPLEMENT.

Często mówię moim klientkom: zioła pomogą, ale styl życia zdecyduje na jak długo.

Największe zmiany widzę, gdy kobiety:

- zaczynają spać przed 23
- ograniczają kawę i alkohol
- codziennie wychodzą na światło dzienne
- wprowadzają spokojny ruch
- uczą się oddychać głęboko
- realnie redukują stres -spożywają odpowiednią ilość białka

w diecie -wprowadzają mikropraktyki do codzienności

To są fundamenty, na których dopiero budujemy terapię.



AKUPRESURA – NARZĘDZIE DO SAMOPOMOCY

Akupresura to technika, którą kobiety mogą stosować w domu, i w każdym innym miejscu. To narzędzie do samopomocy, które warto stosować. Kilka najlepszymi punktami pomocnymi w okresie okołomenopauzalnym według mnie będą:

SP6 – punkt kobiety

Reguluje gospodarkę hormonalną, poprawia sen. kluczowy punkt akupresurowy dla kobiet, położony 4 palce nad wewnętrzną kostką na piszczeli

LV3 – punkt napięcia

Na rozdrażnienie, napięcie, „wybuchowość”. Zlokalizowany na grzbiecie stopy, w zagłębieniu (między kością śródstopia dużego palca a drugiego)

HT7 – punkt serca

Na lęk, kołatanie serca, bezsenność. Znajduje się na linii małego palca, tuż przy fałdzie nadgarstka, w zagłębieniu przy kości.

Kilka minut dziennie potrafi zrobić ogromną różnicę.

**WŁĄCZENIE NATUROTERAPII
NAPRAWDĘ POTRAFI POPRAWIĆ
KOMFORT I JAKOŚĆ ŻYCIA.**

WIDZĘ KOBIETY, KTÓRE:
- ODZYSKUJĄ SPOKÓJ
- PRZESTAJĄ BAĆ SIĘ SWOJEGO CIAŁA
- UCZĄ SIĘ NOWEGO RYTMU
- ODKRYWAJĄ NOWĄ JAKOŚĆ ŻYCIA

I to jest najpiękniejsze, ponieważ menopauza nie jest końcem. Jest początkiem nowego etapu i to od naszego zaangażowania zależy na jakim poziomie będzie nasze zdrowie, samopoczucie i jakość życia.

Z odpowiednim wsparciem może być czasem mocy, a nie walki.



**Marta Karawacka – czeladnik naturopata, właścicielka gabinetu
Terapii Naturalnych Sanitas w Głogowie, 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

Świadomy oddech jako fundament zdrowia

Dlaczego sposób, w jaki oddychasz, może decydować o Twoim samopoczuciu, śnie i odporności

Oddech – czynność fizjologiczna bez której nie jesteśmy w stanie przeżyć.

Czy kiedyś ktokolwiek z nas się nad tym zastanawiał?

Nie ma nic ważniejszego dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia niż ODDYCHANIE, a najlepiej świadome oddychanie.

Otóż okazuje się, że sprawą drugoplanową staje się to co jemy, ile ćwiczymy czy też jak silne są nasze geny jeśli nie umiemy oddychać prawidłowo. Współczesne badania naukowe pokazują, że nawet niewielkie zmiany w sposobie, w jaki robimy wddech i wydech, mogą przyczynić się do poprawy wydolności organizmu i osiągniętych wyników sportowych jak również do lepszego funkcjonowania narządów wewnętrznych, pomóc w pozbyciu się chrapania, astmy i chorób autoimmunologicznych. Brzmi nieprawdopodobnie, prawda? A jednak to wszystko jest możliwe.

Pierwsza ważna informacja, oddychajmy nie przez usta a przez nos.

Okazuje się bowiem, że oddychanie przez usta zmienia ciało pod względem fizycznym oraz wpływa na budowę górnych dróg oddechowych. Wdychanie powietrza przez usta zmniejsza ciśnienie, co skutkuje tym, że tkanki miękkie w tylnej części jamy ustnej wiotczeją i opadają do wewnątrz, zmniejszając przestrzeń w jamie ustnej i utrudniając oddychanie. Oddychanie przez usta powoduje więcej oddychania przez usta. I tak np. spanie z otwartymi ustami, gdy kładziemy głowę na poduszkę, grawitacja ciągnie język i tkanki miękkie z tyłu gardła w dół powodując coraz większe zamykanie dróg oddechowych. Po pewnym czasie drogi oddechowe przyzwyczajają się do tej pozycji, a chrapanie i bezdech senny staje się wtedy normą. Z kolei chrapanie i bezdech nocny mogą przyczyniać się do powstawania moczenia nocnego, ADHD, cukrzycy, nadciśnienia, raka i innych chorób.

Oddychanie przez usta powoduje, że ciało traci 40% więcej wody.

Wdychanie powietrza przez nos przynosi odwrotny skutek. Wprowadzane powietrze, napierając na wszystkie wiotkie tkanki z tyłu gardła, czyniąc drogi oddechowe szerszymi, a oddychanie łatwiejszym.

W 2013 roku przeprowadzono w Japonii badanie, które ujawniło, że oddychanie przez usta odpowiedzialne jest za niedobór tlenu w korze przedczołowej, w przypadku oddychania przez nos powyższe zjawisko nie zostało zaobserwowane.

Świadomość oddychania i moc leczenia nie umknęły uwadze starożytnych.

W przypadku ludzi zachodu uważność w kierunku oddychania miała miejsce dopiero w XIX wieku.

W swojej książce doktor Mark Burhenne pisze, iż oddychanie przez usta przyczynia się do powstawania chorób przyzębia oraz cuchnącego oddechu, jak również stanowi przyczynę numer jeden w powstawaniu próchnicy. Wykazał on również, że takie oddychanie skutkuje z czasem pojawieniem się chrapania i bezsenności. Badania swoje prowadził przez kilkadziesiąt lat.

Bardzo ważną kwestią jest technika oddychania. Wolniejsze, dłuższe wydechy są wskaźnikiem wyższego stężenia dwutlenku węgla, a co za tym idzie zyskujemy większą wydolność tlenową.

Ojcem chrzestnym prawidłowego oddychania w myśl zasady „mniej znaczy więcej” był Konstantyn Pawłowicz Butejko.

Podczas odbywania swojego stażu specjalistycznego zaobserwował, że wszyscy pacjenci w najcięższym stanie oddychali „za dużo”. A im więcej oddychali, tym bardziej pogarszali swój stan, szczególnie Ci u których występowało dodatkowo nadciśnienie tętnicze.

Butejko rozpoznał, że oddychanie, tak istotne dla podtrzymania życia, jest nie tylko lekarstwem, ale jednocześnie przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych.

Kolejnym krokiem doktora Butejki było poszukiwanie teoretycznych podstaw jego odkrycia. Jego dane zostały potwierdzone w 1952 r. Holden, Priestley, Henderson, De Costa, Werigo i Bohr zdawały się potwierdzać jego hipotezę. Już w tamtym czasie było wiadomo, że wydychanie dwutlenku węgla podczas głębokiego oddychania wywoływało skurcze, które zmniejszały dopływ tlenu do najważniejszych narządów, w tym mózgu, co wywoływało potrzebę jeszcze głębszego oddechu. Powstawało błędne koło

Butejko badał wzorce oddychania pacjentów cierpiących na astmę oraz inne dolegliwości i stwierdził, że wielu z nich hiperwentylowało się między atakami choroby. Owocem jego badań był program do pomiaru oddechu, a także metoda umożliwiająca pacjentom zmianę negatywnych wzorców oddechowych.

Kolejny badacz nad oddechem dr Packman wyjaśnił, iż nadmierne oddychanie może mieć także inny, o wiele groźniejszy wpływ na nasz organizm, wykraczający poza czynność płuc i zwężenie dróg oddechowych. Ustalił on, że w momencie, gdy oddychamy za dużo, wydalamy zbyt dużo dwutlenku węgla, a poziom pH w naszej krwi wzrasta, powodując zasadowicę. W momencie gdy nasz wydech jest wolniejszy i zatrzymujemy więcej dwutlenku węgla, pH spada.

Im głębiej i spokojniej wdychamy i im dłużej wydychamy, to tym spokojniejsi się stajemy i tym wolniej bije nasze serce. W momencie, gdy bierzemy, krótkie, szybkie oddechy następuje aktywowanie nerwów współczulnych. Organizm czyta to jako stan zagrożenia.

Droży państwo ważna uwaga umiejętnie oddychanie wpływa na odpowiednią stymulację nerwu błędnego. Spowalniając oddech jesteśmy w stanie nawiązać łączność z siecią nerwu błędnego a tym samym wprowadzamy się w przywspółczulny stan odprężenia.

W swoim życiu stosuję świadomy oddech. Prawidłowych ćwiczeń oddechowych miałam się przyjemność nauczyć podczas jednych z warsztatów oddechowych w międzynarodowej Fundacji Art of Living. Od tego czasu moja jakość życia poprawiła się w sposób znaczący. Jestem osobą, która jest pełna sił witalnych i dobrego zdrowia, z radością i olbrzymią uważnością wykorzystuje poznane techniki u moich klientów. Zaobserwowałam, że wprowadzenie świadomego, umiejętnego oddychania w olbrzymim stopniu poprawia stan moich klientów, szczególnie tych, którzy borykają się ze złożonymi, długoletnimi chorobami. Wielokrotnie szybciej wracają do homeostazy. Praktycznie zawsze oddech, oprócz terapii takich jak akupunktura, zabiegi pijawką medyczną bądź bańki ogniowe króluje w moim gabinecie.

Źródło: James Nestor „Oddech”



mgr inż. Agnieszka Trzaskowska
Naturopata, Akupunkturzysta, Hirudoterapeuta
Gabinet Terapii Naturalnych
Jabłonna ul. Marmurowa 28/37



+48 531195100

agnieszka.trzaskowska@gmail.com

OLEJEK Z DRZEWIA HERBACIANEGO - NATURALNA TARCZA DLA SKÓRY I ODPORNOŚCI

Olejek eteryczny z drzewa herbacianego Oilo Bio to w 100% naturalny, organiczny olejek pozyskiwany z liści *Melaleuca alternifolia*, pochodzących z certyfikowanych upraw ekologicznych. Destylowany parą wodną, zachowuje wysoką zawartość terpinen-4-olu, czyli składnika odpowiedzialnego za jego silne właściwości przeciwdrobnoustrojowe. To jeden z najbardziej przebadanych olejków eterycznych stosowanych w aromaterapii.

Charakteryzuje się świeżym, ziołowo-kamforowym aromatem, który kojarzy się z czystością i higieną. W dyfuzji pomaga odświeżyć powietrze i stworzyć przestrzeń mniej sprzyjającą drobnoustrojom, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym lub w czasie zwiększonej ekspozycji na infekcje. Badania potwierdzają jego działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, dlatego bywa naturalnym wsparciem dla organizmu w okresach obniżonej odporności.

To olejek zadaniowy i uniwersalny. Sprawdza się w dyfuzorze, w mieszankach do pielęgnacji skóry, w kąpielach stóp czy jako element domowej apteczki aromaterapeutycznej. Dobrze łączy się z lawendą, eukaliptusem, rawintsarą, cytryną czy geranium, tworząc kompozycje wspierające odporność i oczyszczające przestrzeń.



Jak każdy olejek eteryczny wymaga świadomego stosowania. Przed aplikacją na skórę należy go rozcieńczyć w oleju bazowym i wykonać próbę uczuleniową. Nie jest przeznaczony do stosowania doustnego. Nie zaleca się używania w pierwszym trymestrze ciąży oraz u małych dzieci bez konsultacji ze specjalistą.

Jeśli chcesz wprowadzić olejek z drzewa herbacianego Oilo Bio do swojej domowej aromaterapii, zamówisz go w naszym [**OLEJKOWYM SKLEPIE**](#)

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

Zapraszam Cię na na mój wykład



AEE ACTIVE AGEING EXPERT

Olejki eteryczne i wizualizacje
jak dopasować holistyczne metody do indywidualnych potrzeb i stylu życia

nał. Piotr Kuc

LIVE WEBINAR 90 zł
21.02.2026 godz 19:00



AEE ACTIVE AGEING EXPERT

Konferencja ONLINE
webinary na żywo! Sobota 21.02.2026

AEE ACTIVE AGEING EXPERT Świadoma Codziennosc - Psychosomatyka i Znaczenie Emocji w 40- do 60-letniej starości dr Anna Kotul LIVE WEBINAR 10:00	AEE ACTIVE AGEING EXPERT Pilates na macie wprowadzenie do Pilatesa i ćwiczeń w macie dr Patrycja Prokupa LIVE WEBINAR 11:00	AEE ACTIVE AGEING EXPERT Dotyk i Trening Masaż i Trening jako narzędzia terapii i rehabilitacji mgr Tomasz Lechowski LIVE WEBINAR 12:00
AEE ACTIVE AGEING EXPERT Ciepło i Zimno Jak stosować ciepło i zimno w rehabilitacji i w Pilatesie mgr Beata Kowalska LIVE WEBINAR 13:00	AEE ACTIVE AGEING EXPERT Stres pod Kontrolą Jak radzić sobie ze stresem w codziennym życiu dr Anna Kotul LIVE WEBINAR 14:00	AEE ACTIVE AGEING EXPERT Ruch Jako Medycyna Joga, Tai Chi i Qi Gong dla Aktywnego Wzrostu dr Aneta Szczepanowska-Kolasa LIVE WEBINAR 15:00
AEE ACTIVE AGEING EXPERT Wellness w Kulturowej Świata Jak stosować wellness w kulturowej świata dr Anna Kotul LIVE WEBINAR 16:00	AEE ACTIVE AGEING EXPERT Energia Ciała Jak stosować energię ciała w rehabilitacji i w Pilatesie mgr Beata Kowalska LIVE WEBINAR 17:00	AEE ACTIVE AGEING EXPERT Ciepło i Zimno Jak stosować ciepło i zimno w rehabilitacji i w Pilatesie mgr Beata Kowalska LIVE WEBINAR 18:00
AEE ACTIVE AGEING EXPERT Olejki eteryczne i wizualizacje jak dopasować holistyczne metody do indywidualnych potrzeb i stylu życia nał. Piotr Kuc LIVE WEBINAR 19:00	Konferencja ONLINE - webinary na żywo! Dla osób 60+ udział jest całkowicie bezpłatny. Zeskanuj kod QR i w formularzu zgłoszeniowym zaznacz, na które webinary chcesz się zarejestrować!	

Scan me!

Serdecznie zapraszamy do uczestnictwa w wydarzeniu „ACTIVE AGEING EXPERT” – innowacyjnym programie edukacyjnym i konferencyjnym, który wyznacza nowy standard w pracy z osobami dojrzałymi i starszymi. To doskonała okazja dla trenerów, specjalistów zdrowia, terapeutów, coachów i wszystkich, którzy pragną rozwijać swoją karierę w dynamicznie rosnącej branży aktywnego starzenia się.

Dla uczestników w wieku **60+ udział jest całkowicie bezpłatny**, co czyni tę okazję jeszcze bardziej atrakcyjną.

W poniższym formularzu zaznacz, że zostałeś zaproszony przez Piotr Kuc.

Czekamy na Ciebie z niecierpliwością, by wspólnie odkrywać nowe możliwości w dziedzinie active ageing!




REPs polska
Register of Exercise Professionals

DYPLOM

Piotr Kuc
Specialist In The Fitness Industry

Poziom kwalifikacji: EOF LEVEL 5

Data ważności: 2027-01-05
Kraj: POLSKA
Numer członkowski: REPS/TR/12561

REPs





www.aromaexpert.pl

AROMA EXPERT

ZOSTAŃ EXPERTEM AROMATERAPII

W JEDEN WEEKEND

Wykłady + Warsztaty + Certyfikat
Masaż + Joga Twarzy + Perfumy naturalne



Józefów k. Warszawy



28 lutego - 1 marca 2026



AROMATERAPIA TO COŚ WIĘCEJ NIŻ ZAPACH

Zapach dociera bezpośrednio do obszarów mózgu związanych z emocjami i pamięcią.

Dlatego potrafi realnie wpływać na napięcie, koncentrację i jakość odpoczynku.

Doświadczysz:

- pracy z zapachem w kontekście dobrostanu
- naturalnych technik wyciszenia i regeneracji
 - tworzenia własnych kompozycji
 - łączenia aromaterapii z pracą z ciałem

Dwa dni praktyki. Spokojna, uważna przestrzeń. Konkretna wiedza.

AROMA EXPERT WEEKEND

w Nature Clinic Park w Józefowie

intensywny weekendowy **kurs aromaterapii**
i holistycznego dobrostanu



Anira Wojan



Julia Mafalda Viviani



Dominik Zhang



Sylwia Buczak



Dariusz Cwajda



Elżbieta Ruman



Monika Dziwiszek



Alina Daszkowska



Dawid Okoński



Maciej Niepogodziński



Paweł Obolewicz



Piotr Kuc



**Zdobądź Certyfikat REPs
i mistrzowską wiedzę w 2 dni!**



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.