



URUZ

NATURALNIE

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

maj 2026 • • • wydanie 11/2026

URUZ NATURALNIE

ZAWARTOŚĆ

05

SPACER: NAJPROSTSZA DROGA DO
WITALNOŚCI CIAŁA I UMYSŁU

Dlaczego codzienne wyjścia harmonizują
ciało i umysł.

07

DZIKA KUCHNIA – CZYLI ZIOŁA
INACZEJ.

Smaki dawnych łąk i ogrodów w
nowoczesnej kuchni.

11

UKRYTE PUNKTY, WIELKA MOC
REFLEKSOLOGIA BEZ TAJEMNIC

13

OLEJEK MAJERANKOWY
ciepły sojusz z mądrością starych
ziół

14

STOWARZYSZENIE BIORAD
Stowarzyszenie Radiestetów i
Bioterapeutów

DZIĘKUJE, 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 naturalny**. Pomagam odzyskać równowagę ciała, ducha i umysłu – **naturalnie, skutecznie i z szacunkiem dla mądrości natury**.

Specjalizuję się w **hirudoterapii**, czyli terapii z użyciem pijawek lekarskich, która wspiera krążenie, łagodzi bóle, oczyszcza organizm i przywraca jego naturalny rytm. To metoda o silnych, potwierdzonych efektach, łącząca tradycję z nowoczesnym podejściem do zdrowia.

W pracy stosuję również **akupunkturę, bańki ogniowe, konchowanie uszu, aromaterapię, pracę z energią oraz wizualizacje terapeutyczne**. Każda sesja to indywidualny proces wspierający zarówno ciało, jak i emocje oraz sferę duchową.

Jestem **czeladnikiem naturopatą** zrzeszonym w Dolnośląskiej Izbie Rzemieślniczej oraz członkiem Dolnośląskiego Cechu Naturoterapeutów we Wrocławiu.

Tworzę warsztaty „Twój Umysł, Twoje Zdrowie” poświęcone wizualizacji terapeutycznej i medytacji.

Jako **ambasador marki Oilo**, z pasją wykorzystuję naturalne olejki eteryczne w terapii i codziennym życiu.

Jestem także założycielem biuletynu „**Uruz - Naturalnie**” i członkiem **Stowarzyszenia Radiestetów i Bioterapeutów BIORAD we Wrocławiu**, którego misją jest inspirowanie do życia bliżej natury – w harmonii, równowadze i świadomej trosce o własne 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 **dyplomowaną dietetyczką, czeladnikiem naturopatą** oraz absolwentką Studium Edukacji Ekologicznej we Wrocławiu na kierunku terapie naturalne, zrzeszoną w Dolnośląskiej Izbie Rzemieśniczej 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

SPACER: NAJPROSTSZA DROGA DO WITALNOŚCI CIAŁA I UMYŚŁU

Dlaczego codzienne wyjścia harmonizują ciało i umysł

Spacer to jedna z najprostszych, najbardziej dostępna i wszechstronna naturalna metoda wspierania ciała, idealna dla osób w każdym wieku, kondycji fizycznej i stylu życia. Jako naturopata i akupunkturzysta doceniam, jak ten codzienny rytuał harmonizuje ciało, umysł i ducha, poprawiając przepływ energii, krążenie limfy i qi – co idealnie współgra z hirudoterapią czy akupunkturą. Regularne przebywanie na zewnątrz nie wymaga sprzętu, siłowni ani specjalnych umiejętności; wystarczy krok za krokiem wyjść z domu, by uruchomić kaskadę korzystnych zmian w organizmie, zachęcając do częstszego kontaktu z naturą zamiast siedzącego trybu życia.

FIZJOLOGICZNE KORZYŚCI SPACERU

Spacer angażuje ponad 50% mięśni ciała, głównie nóg i tułowia, co zwiększa wydolność tlenową serca o 10-20% już po 4 tygodniach regularnej praktyki – obniża to ciśnienie tętnicze i ryzyko zawału. Poprzez rytmiczny ruch stymuluje produkcję tlenku azotu w naczyniach krwionośnych, poprawiając ich elastyczność i dotlenienie tkanek, co wspiera detoksykację wątroby i nerek. Dla układu trawiennego to naturalny masaż jelit: 30-minutowy spacer po posiłku przyspiesza perystaltykę, redukując zaparcia i wzdęcia o połowę. Na poziomie komórkowym zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stabilizując poziom cukru we krwi i zapobiegając insulinooporności; badania wskazują, że codzienne spacerowanie zmniejszają ryzyko cukrzycy typu 2 o 30-50%. Dodatkowo, na słońcu skóra syntetyzuje witaminę D3 (do 10 000 IU w 20 minut ekspozycji), kluczową dla gęstości kości, wchłaniania wapnia i funkcji immunologicznej – to naturalny bufor przeciw osteoporozie i infekcjom. Wiosenne powietrze bogate w fitoncydy (naturalne antybiotyki z roślin) wzmacnia barierę ochronną śluzówek, zmniejszając częstotliwość przeziębień.

PSYCHOSOMATYCZNE I HORMONALNE EFEKTY

Spacer na świeżym powietrzu działa jak naturalny antydepresant: zwiększa wydzielanie endorfin, serotoniny i dopaminy, podnosząc nastrój i redukując objawy depresji o 20-40% po miesiącu. Obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) nawet o 15%, hamując stan zapalny i chroniąc nadnercza przed wyczerpaniem – kluczowe w erze chronicznego napięcia. Kontakt z naturą, zwany "kąpielą leśną" (shinrin-yoku), aktywuje nerw błędny, spowalniając oddech i tętno, co poprawia koncentrację, pamięć i odporność na stres; osoby spacerujące regularnie zgłaszają lepszy sen o 25% krótszy czas zasypiania. Oddychanie głębsze i świadome oczyszcza płuca z toksyn, zwiększa pojemność płuc i dotlenienia mózgu, co wspiera kognitywne funkcje – idealne uzupełnienie akupunktury na meridiany płuc. Emocjonalnie buduje resilience: obserwacja zmian pór roku uczy cierpliwości i akceptacji, wzmacniając połączenie z własnym ciałem.

JAK WDROŻYĆ SPACERY W CODZIENNE ŻYCIE

- Zaczynaj od 20-30 minut dziennie w tempie 4-5 km/h (konwersacyjnym – możesz mówić bez zadyszki); buduj do 45-60 minut, 5 dni w tygodniu. Najlepiej rano dla pobudzenia metabolizmu lub wieczorem na relaks.
- Włącz interwały (2 min szybszego kroku co 10 min), pod górę dla wzmocnienia pośladków czy świadome oddychanie (wdech nosem 4 sek, wydech ustami 6 sek) dla detoksu.
- Wygodne buty amortyzujące, warstwowa odzież oddychająca, butelka z wodą (2 litry dziennie) i nakrycie głowy w słońcu. Śledź postępy krokomierzem w telefonie.
- Wiosną i latem korzystaj z porannej rosy dla jonizacji powietrza; jesienią liście pod stopami masują stopy (refleksologia); zimą krótkie sesje w słońcu dla witaminy D.
- Spacer poprawia krążenie limfy, potęgując efekty; utrzymuje harmonię qi przez 24-48h.



DLACZEGO WARTO WYJŚĆ JUŻ DZIŚ

Spacer to nie obowiązek, lecz inwestycja w długoterminową vitalność: zmniejsza masę ciała o 2-5 kg rocznie bez diet, poprawia cerę dzięki lepszemu krążeniu i buduje nawyk, który chroni przed chorobami cywilizacyjnymi. W maju, przy kwitnącej przyrodzie, to idealny moment na wyjście – świeże powietrze, ptaki i słońce naturalnie motywują. Zacznij od jednego spaceru jutro rano, zauważ zmianę energii i wróć z nową dawką optymizmu.



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

DZIKA KUCHNIA – CZYLI ZIOŁA INACZEJ.

Smaki dawnych łąk i ogrodów w nowoczesnej kuchni.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu wiele roślin, które dziś mijamy obojętnie podczas spaceru, stanowiło naturalny element codziennej kuchni. Pokrzywa trafiała do wiosennych zup, kwiaty czarnego bzu do placków i lemoniad, kurdybanek zastępował przyprawy, a młode liście czosnaczka wzbogacały twarogi i masła ziołowe. Dzika kuchnia była kuchnią prostą, sezonową i niezwykle uważną. Opierała się na tym, co rosło lokalnie, świeżo i naturalnie. Nie chodziło jedynie o smak czy oszczędność – był to również sposób życia bliżej przyrody oraz umiejętność korzystania z darów natury zgodnie z porą roku. Wiele dawnych receptur przekazywano z pokolenia na pokolenie, a niektóre z nich dziś wracają do łąk jako element świadomego i bardziej naturalnego stylu życia.

Współcześnie coraz więcej osób odkrywa, że dziko rosnące rośliny mogą być niezwykle ciekawym dodatkiem do codziennych posiłków. Zachwycają aromatem, kolorem i różnorodnością smaków. Mogą wzbogacić kuchnię o nowe doświadczenia kulinarne, a jednocześnie przypominać o dawnych tradycjach i sezonowości, którą współczesny świat często zatracił.

Warto jednak pamiętać, że dzikie rośliny wymagają wiedzy, ostrożności i prawidłowej identyfikacji. Zbieramy wyłącznie gatunki, co do których mamy całkowitą pewność, unikając terenów zanieczyszczonych i opryskiwanych. Istotne jest również rozsądne podejście – nawet naturalne składniki mogą nam zaszkodzić.

W tym artykule zapraszam do odkrycia kilku roślin, które od dawna były obecne w tradycyjnej kuchni, a dziś mogą stać się inspiracją do tworzenia prostych, sezonowych i aromatycznych potraw. Bo czasem wystarczy garść pokrzywy, kilka kwiatów czarnego bzu czy odrobina kurdybanka, by spojrzeć na naturę zupełnie inaczej.

KWIATY CZARNEGO BZU – SMAK POCZĄTKU LATA

Kwiaty czarnego bzu od wieków wykorzystywano w kuchni ludowej do przygotowywania syropów, napojów i deserów. Ich delikatny, miodowo-cytrusowy aromat doskonale komponuje się z cytryną i miodem. Kwiaty zawierają naturalne związki aromatyczne, flawonoidy i olejki eteryczne. W dawnej kuchni wykorzystywano je przede wszystkim sezonowo – jako symbol początku lata i czasów obfitości.

Placki z kwiatów czarnego bzu

Składniki:

- kilka baldachów kwiatów
- 1 jajko
- ½ szklanki mleka
- ok. ¾ szklanki mąki
- szczypta soli
- masło klarowane lub inny tłuszcz do smażenia

Przygotowanie: Przygotować lekkie ciasto naleśnikowe. Baldachy zanurzać w cieście i smażyć krótko na złoto. Podawać z odrobiną miodu lub cukru pudru.

LEMONIADA Z KWIATÓW CZARNEGO BZU

Składniki:

- 8-10 baldachów świeżych kwiatów czarnego bzu
- 1 litr wody
- 1 cytryna
- 2-3 łyżki miodu lub cukru
- kilka listków mięty

Przygotowanie: Kwiaty delikatnie otrząsnąć z owadów (nie płucać intensywnie, aby nie stracić pyłku). Zalać wodą z dodatkiem plasterków cytryny i odstawić na kilka godzin do lodówki. Następnie przecedzić, dodać miód i świeżą miętę.

Surowych owoców czarnego bzu nie należy spożywać w większych ilościach. Dojrzałe owoce wymagają obróbki termicznej.

POKRZYWA – ZIELONY SYMBOL WIOSNY

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) była jedną z najważniejszych roślin wykorzystywanych w dawnej kuchni wiosennej. Po zimie stanowiła łatwo dostępny dodatek do codziennego pożywienia. Przygotowywano z niej zupy, farsze, kasze ziołowe, a nawet zielone placki. Młode liście zbierano szczególnie wczesną wiosną, zanim roślina zaczęła kwitnąć.

Pokrzywa zawiera naturalnie występujące: witaminę C, witaminę K, beta-karoten (prekursor witaminy A), chlorofil, żelazo, magnez, potas, krzemionkę, wapń, polifenole i flawonoidy.

W kuchni ceniona jest za intensywnie zielony kolor oraz charakterystyczny, lekko szpinakowy smak. Po sparzeniu traci właściwości parzące i staje się delikatniejsza. W tradycji ludowej pokrzywa była symbolem wiosennego oczyszczenia organizmu po zimie oraz rośliną wzmacniającą. Kulinarnie jest świetnym dodatkiem do jajecznicy czy smoothie, a także w formie pesto do makaronów, czy placków.

Najlepiej zbierać młode wierzchołki roślin przed kwitnieniem.

WIOSENNE PESTO Z POKRZYWY

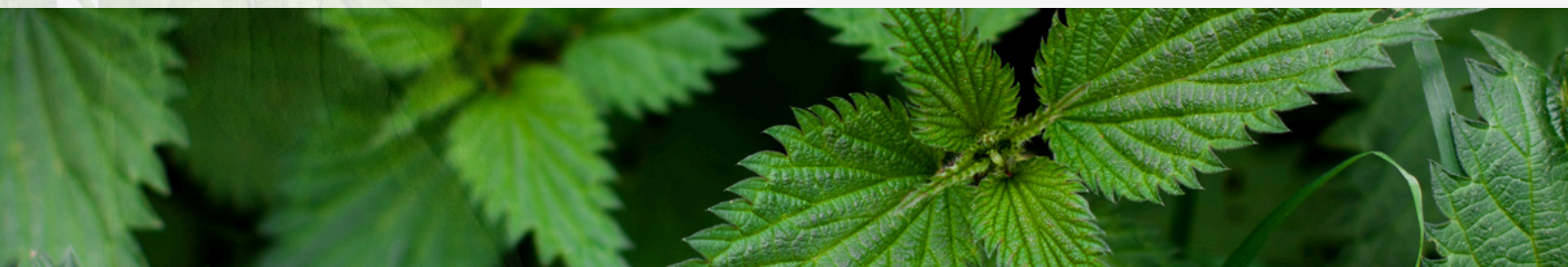
Składniki:

- 2 garści młodej pokrzywy
- garść pestek słonecznika
- 1 ząbek czosnku
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny
- sól i pieprz

Przygotowanie: Pokrzywę sparzyć wrzątkiem przez kilka sekund.

Zblendować z pozostałymi składnikami na gładkie pesto. Świetnie sprawdza się do makaronów, pieczywa i pieczonych warzyw.

Nie należy zbierać pokrzywy z terenów zanieczyszczonych. Osoby z chorobami nerek, przyjmujące leki moczopędne lub przeciwzakrzepowe powinny zachować ostrożność przy częstym spożywaniu dużych ilości pokrzywy.



BLUSZCZYK KURDYBANEK – ZAPOMNIANA PRZYPRAWA DAWNYCH KUCHNI

Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*) był dawniej jedną z najczęściej używanych przypraw w Europie Środkowej. Zanim rozpowszechniły się egzotyczne przyprawy, dodawano go do zup, rosółów, mięs i piwa ziołowego, a także nalewek. Roślina zawiera: olejki eteryczne, garbniki, związki goryczowe, flawonoidy, składniki mineralne, witaminę C.

Kurdybanek ma intensywny aromat – lekko korzenny, z nutą mięty i ziół. Dzięki temu nawet niewielka ilość potrafi wzbogacić smak potrawy. W dawnej kuchni uważano go za roślinę rozgrzewającą i wspierającą trawienie cięższych potraw. Obecnie wykorzystywany w kuchni jest głównie jako aromatyczny dodatek kulinarny np. do rosółu.

Najlepiej dodawać go świeżo po posiekaniu do twarożków, masła ziołowego czy ziemniaków

PASTA TWAROGOWA Z KURDYBANKIEM

Składniki:

- twaróg
- jogurt naturalny
- garść świeżego kurdybanka
- szczypiorek
- sól i pieprz

Przygotowanie: Zioła drobno posiekać i wymieszać z twarogiem. Podawać z razowym pieczywem.

Kurdybanek powinien być stosowany jako dodatek kulinarny – w umiarkowanych ilościach. Kobiety w ciąży powinny unikać większych ilości intensywnych ziół bez konsultacji ze specjalistą.

Czosnaczek pospolity – dziki aromat lasu

Czosnaczek pospolity (*Alliaria petiolata*) to jedna z najbardziej niedocenianych dzikich roślin jadalnych. Rośnie powszechnie na obrzeżach lasów i w półcieniu. Po roztarciu wydziela delikatny aromat przypominający czosnek.

Liście czosnacza zawierają m.in.: witaminę C, chlorofil, związki siarkowe, naturalne olejki aromatyczne, flawonoidy.

Dawniej wykorzystywano go jako przyprawę zastępującą czosnek i cebulę.

Dodawano go do twarogów, masła, zup i sosów. Szczególnie ceniono młode liście zbierane wiosną.

Czosnaczek najlepiej spożywać na surowo, ponieważ wysoka temperatura osłabia jego charakterystyczny aromat.

Młode liście świetnie sprawdzają się w pesto, masłach ziołowych czy sałatkach.

Masło z czosnakiem

Składniki:

- 100 g miękkiego masła
- garść liści czosnacza
- odrobina soli
- kilka kropli soku z cytryny

Przygotowanie: Liście drobno posiekać i wymieszać z masłem. Idealne do pieczonych ziemniaków i chleba na zakwasie.

Czosnaczek po obróbce termicznej traci część charakterystycznego aromatu, dlatego najlepiej dodawać go pod koniec przygotowywania potraw.

Czerwona koniczyna – nie tylko dla pszczół

Czerwona koniczyna (*Trifolium pratense*) była dawniej wykorzystywana nie tylko jako roślina łąkowa, ale również jako składnik prostych potraw i naparów. Jej kwiaty dodawano do sałatek, suszono lub wykorzystywano jako dekorację dań.

Kwiaty czerwonej koniczyny zawierają: flawonoidy, antocyjany, składniki mineralne, niewielkie ilości witaminy C, naturalne fitozwiązki roślinne.

Ich smak jest delikatnie słodki, lekko roślinny. Doskonale komponują się z pesto, sałatkami i deserami. W kuchni współczesnej koniczyna może być ciekawym elementem dekoracyjnym oraz sposobem na wprowadzenie większej różnorodności do codziennych posiłków.

Pesto z czerwonej koniczyny

Składniki:

- garść kwiatów czerwonej koniczyny
- natka pietruszki
- pestki dyni
- oliwa
- sok z cytryny
- sól

Przygotowanie: Wszystkie składniki zmiksować na gładką pastę. Można podawać do kasz, makaronów lub kanapek.

Osoby przyjmujące leki hormonalne lub przeciwzakrzepowe powinny zachować ostrożność przy regularnym spożywaniu większych ilości czerwonej koniczyny.

Powrót do dzikiej kuchni to coś więcej niż chwilowy trend. To próba odzyskania relacji z naturą, sezonowością i prostotą jedzenia. Dawne rośliny przypominają nam, że wiele wartościowych składników znajduje się bliżej, niż myślimy – często na łące, w ogrodzie lub przy leśnej ścieżce. Warto jednak podchodzić do dzikich roślin z szacunkiem i wiedzą. Kluczowe jest prawidłowe rozpoznawanie gatunków, umiarkowanie oraz świadomość przeciwwskazań. Natura może być inspiracją do tworzenia pięknej, aromatycznej i sezonowej kuchni – pod warunkiem, że korzystamy z niej odpowiedzialnie.

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

UKRYTE PUNKTY, WIELKA MOC

REFLEKSOLOGIA BEZ TAJEMNIC

Nazywam się Aleksandra Maziakowska, jestem dyplomowanym refleksologiem stóp, twarzy i głowy oraz członkiem Polskiego Instytutu Refleksologii (PIR). Moja obecna praktyka to wynik wieloletniego zainteresowania masażem leczniczym oraz poszukiwania zdrowia poprzez tradycyjną medycynę indyjską – Ajurwedę. W pracy skupiam się na holistycznym podejściu do człowieka, dbając o jego komfort, zaufanie, indywidualne potrzeby, łącząc wiedzę z zakresu anatomii oraz psychologii.

CZYM JEST REFLEKSOLOGIA - Refleksologia to nauka o refleksach znajdujących się w stopach i dłoniach, mających bezpośrednie połączenie ze wszystkimi gruczołami, organami i częściami ciała. To wyjątkowa metoda „chodzenia” kciukiem i palcami po tych refleksach. (PIR).

Punkty refleksologiczne jednoczą w sobie przeszłość, teraźniejszość i przyszłość organizmu, są w stanie powiedzieć wszystko o naszym zdrowiu. Stopy rejestrują anomalie ciała nawet na kilka lat przed wystąpieniem procesów chorobowych w ciele; mówią do nas poprzez zrogowacenia, zmianę koloru naskórka, wilgotność/suchość, temperaturę. Sygnały nadawane przez stopy wielokrotnie są lekceważone lub niezauważane, co skutkuje w późniejszym czasie ujawnieniem objawów chorobowych w ciele fizycznym. Mamy skłonności do przypisywania zmianom na stopach łatkę – „to od butów”, nie mając świadomości, że stopy to lustro naszego wnętrza, nie tylko fizycznego, ale i duchowego.



Refleksologia jest dla każdego, kto nie chce jedynie ślepo ufać w przypadek lub cud, że stan jego zdrowia ulegnie poprawie bez podjęcia niezbędnych kroków ku temu. W mojej praktyce spotkałam osoby, które dzięki wspólnym wysiłkom, pracy podczas zabiegu refleksologii, jak i „pracy domowej” - uzyskały wyniki wskazujące na powrót do harmonii ciała. Dyskomfort związany z rwą kulszową, ostrogą piętową czy bólem kręgosłupa to wyzwanie do pokonania. Refleksologia stóp, twarzy i głowy to również zaproszenie do zatrzymania, do podarowania sobie czasu na odpoczynek, oderwanie od codziennego zabiegania, do zrelaksowania. Refleksologia to nie luksus, to możliwość zatroszczenia się o swoje dobro.



WAŻNE: Refleksolog nie diagnozuje chorób, nie przepisuje leków, nie zmienia zaleceń lekarza medycyny konwencjonalnej, nie obiecuje cudownego uzdrowienia, szczególnie w ciągu 1-2 zabiegów.

Będąc refleksologiem, z otwartym sercem i dłońmi przyjmuję w swoje progi każdego, kto potrzebuje wsparcia w dążeniu do odzyskania wewnętrznej siły, do pozyskania motywacji i wiary we własne siły i możliwości. Małe czy duże stopy, dziecięce, męskie czy kobiece; takie, które w życiu szły po drodze usłanej różami, jak i takie, które pokonywały zasieki, przeszkody i trudności. Krocząc przed siebie, zawsze pamiętajmy o swoich stopach. One również zasługują na uwagę, troskę i miłość - za ciężką pracę, jaką dla nas wykonują.



Nazywam się Aleksandra Maziakowska, jestem dyplomowanym refleksologiem stóp, twarzy i głowy oraz członkiem Polskiego Instytutu Refleksologii (PIR). Moja obecna praktyka to wynik wieloletniego zainteresowania masażem leczniczym oraz poszukiwania zdrowia poprzez tradycyjną medycynę indyjską – Ajurwedę. W pracy skupiam się na holistycznym podejściu do człowieka, dbając o jego komfort, zaufanie, indywidualne potrzeby, łącząc wiedzę z zakresu anatomii oraz psychologii.



+48 514 688 885

aleksandra.refleksologia@proton.me

OLEJEK MAJERANKOWY OILO BIO

CIEPŁY SOJUSZ Z MĄDROŚCIĄ STARYCH ZIOŁ

Olejek majerankowy Oilo BIO to naturalny olejek eteryczny destylowany z liści majeranku (*Origanum majorana*), pochodzącego z certyfikowanych upraw ekologicznych, bez chemii i sztucznych dodatków. Włada delikatnie ziołowym, ciepłym i lekko słodko-pikantnym aromatem, który od wieków towarzyszy ludzkości w pielęgnacji zdrowia i spokoju nerwów. Majeranek to zioło rosnące zwykle w suchym, słonecznym klimacie południowej Europy, uznawane za jedno z najłagodniejszych i jednocześnie najbardziej „opiekuńczych” ziół. Olejek Oilo BIO powstaje metodą destylacji parowej z świeżych, pełnowartościowych liści, co gwarantuje zachowanie pełnego spektrum terpenów i eterycznych składników leczniczych. To produkt ekologiczny, zapakowany w ciemne szkło, chroniące go przed światłem i utratą jakości.

Główne zastosowania w praktyce:

- Ból głowy, migreny i nerwobóle – majeranek łagodzi skurcze mięśniowe, rozluźnia napięte tkanki powiek, skroni i szyi, ułatwiając głębszy, spokojniejszy relaks.
- Układ oddechowy i odporność – wspiera walkę z infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych, łagodzi katar, kaszel, zapalenie zatok oraz uczucie „zatkania” nosa.
- Mięśnie, stawy i plecy – idealny do masażu w bólach reumatycznych, zmęczeniu mięśni, przeciążeniach pracy fizycznej i bólach kręgosłupa.
- Układ pokarmowy – poprawia trawienie, łagodzi wzdęcia, skurcze jelit i ból brzucha, często w sytuacjach „związanych ze stresem i nerwami”.
- Nerwy, sen i harmonia emocjonalna – majeranek wprowadza w stan spokojnego, ciepłego uspokojenia, pomaga przy bezsenności, irytacji, nadmiernym napięciu i lęku przed snem.



Olejek majerankowy zawsze rozcieńczaj w oleju nośnikowym (1-2%), nie stosuj nierozcieńczonego na skórze. Unikaj w ciąży i karmieniu bez konsultacji z lekarzem, a w nadciśnieniu i przy lekach przeciwzakrzepowych używaj z ostrożnością. W przypadku alergii lub wrażliwej skóry wykonaj test wrażliwości, a u małych dzieci nie stosuj bez wcześniejszej porady terapeuty lub lekarza.

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 Majeranek i chcesz go zamówić – do sklepu możesz wejść tu [KLIKNIJ](#)

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



BIORAD

STOWARZYSZENIE
RADIESTETÓW I BIOTERAPEUTÓW

Zapraszamy do udziału w spotkaniach, warsztatach i kursach

Cotygodniowe spotkania pasjonatów i sympatyków „Dotyku dla zdrowia” w każdy wtorek o godz. 17.00 – prowadzi A. Szczerba.

Terapeutyczny Koncert Kamertonowy – środa godz. 18.00 – prowadzenie Anna Żbik.

OBOWIĄZUJĄ ZAPISY pod nr tel. 793 720 430.

Comiesięczne spotkania warsztatowe radiestetów, pasjonatów i sympatyków Radiestezji w każdy II czwartek miesiąca o godz. 17.00.

- **30-31 maja 2026 r.** godz. 10.00-17.00 kurs: „REIKI – stopień II” – prowadzi Jolanta Różycka Mistrz Reiki. Koszt 1350 zł.
- **13 czerwca 2026 r.** godz. 10:00 - 18:00 “Stawianie baniek ogniowych - podstawy” – prowadzi naturopata Piotr Kuc
- **25-26 lipca 2026 r.** godz. 09.00 kurs „Radiestezja podstawy – stopień I”.
Kontynuacja 01-02, 08-09.08.2026 r.
Prowadzenie: Mistrz Radiestezji Bogusław Walczak i Mistrz Radiestezji i Bioenergoterapii Ryszard Gontowicz. Koszt 1800 zł.
- **29 sierpnia 2026 r.** godz. 09.00-19.00 kurs „Radiestezja zaawansowana – stopień II”.
Kontynuacja 30.08, 5-6, 12-13.09.2026 r.
Prowadzenie: Mistrz Radiestezji Bogusław Walczak i Mistrz Radiestezji i Bioenergoterapii Ryszard Gontowicz. Koszt 1800 zł.



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.