URUZ NATURALNIE

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

marzec 2026 • • • wydanie 9/2026

URUZ NATURALNIE

ZAWARTOŚĆ

05

OLEJKI ETERYCZNE W SPORCIE
Jak aromaterapia wspiera trening, regenerację i samopoczucie

08

KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA W PODEJŚCIU NATUROPATYCZNYM.
O regulacji, sprawczości i świadomym ruchu w pracy z seniorami.

11

PIERWSZA WIZYTA U NATUROTERAPEUTY
Holistyczny proces diagnostyczny i droga do homeostazy

14

OLEJEK Z GREJPFRUTA
świeże cytrusowe wsparcie dla energii i dobrego nastroju

DZIĘKUJĘ, ŻE JESTEŚ Z NAMI.
CZYTAJ, ODKRYWAJ I WRACAJ – DRZWI SĄ ZAWSZE OTWARTE.

Piotr Kuc

Piotr Kuc

NATURA UZDRAWIA, GDY POZWOLIMY 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 współtwórcą **Stowarzyszenia URUZ NATURALNIE**, którego misją jest inspirowanie do życia bliżej natury – w harmonii, równowadze i świadomej trosce o własne zdrowie.

+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, 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 ogniowymi, 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.

+48 698222321
SANITAS.TERAPIENATURALNE@GMAIL.COM

OLEJKI ETERYCZNE W SPORCIE
Jak aromaterapia wspiera trening, regenerację i samopoczucie

Aromaterapia z olejkami eterycznymi to naturalny, prosty sposób na poprawę wyników dla każdego trenującego – od osób na siłowni i biegaczy po trenerów personalnych i amatorów sportu. Te skoncentrowane ekstrakty roślinne ułatwiają oddech, redukują zmęczenie fizyczne i psychiczne, łagodzą ból mięśniowy oraz przyspieszają regenerację po intensywnych sesjach. Badania naukowe z PubMed potwierdzają konkretne efekty: mięta pieprzowa wydłuża czas wysiłku o 25%, lawenda obniża poziom lęku o 73%, eukaliptus poprawia parametry oddechowe, a cytrusy działają antyoksydacyjnie. To nie są suplementy chemiczne z apteki, lecz dostępne dla wszystkich naturalne wsparcie, idealne do codziennego treningu.

MECHANIZM DZIAŁANIA: OD ZAPACHU DO LEPSZYCH WYNIKÓW

Olejki eteryczne to lotne związki roślinne (terpeny, alkohole, estry), które działają dwupoziomowo. Psychologicznie: po inhalacji cząsteczki kíchują receptory węchowe w nosie, przekazując sygnał bezpośrednio do układu limbicznego w mózgu – centrum emocji, motywacji i reakcji stresowych. Fizjologicznie: mentol z mięty pieprzowej chłodzi receptory TRPM8 i rozkurcza oskrzela; linalol z lawendy uspokaja poprzez receptory GABA; 1,8-cyneol z eukaliptusa działa mukolitycznie i przeciwzapalnie (hamuje TNF-α oraz IL-6); limoneny z cytrusów neutralizują wolne rodniki, podnosząc enzymy ochronne jak SOD i GSH-Px. Wyniki? Wyższy VO2max, niższy poziom mleczanu we krwi, zmniejszone DOMS (ból mięśniowy opóźniony, pojawiający się 24-72 godziny po treningu) i kortyzol – wszystko to przekłada się na dłuższe, efektywniejsze sesje treningowe.

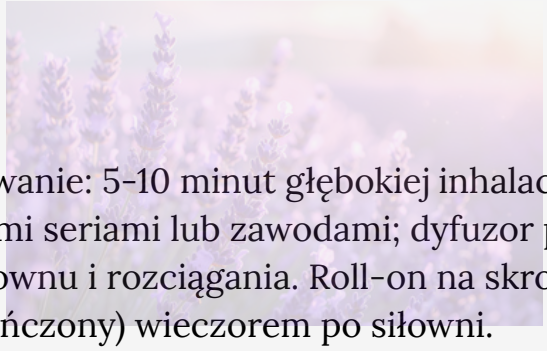
KLUCZOWE OLEJKI: EFEKTY, BADANIA I PRAKTYCZNE PROTOKOŁY

MIĘTA PIEPRZOWA (MENTHA PIPERITA)

Najskuteczniejsza na wysiłek aerobowy. Badanie na młodych mężczyznach wykazało, że 10-dniowa suplementacja (0,05 ml/dzień) zwiększyła pojemność życiową płuc (FVC) o 4,8%, szczytowy wydatek powietrza (PEF) o 4,4%, czas do wyczerpania o 25% (z 664 do 830 sekund), zużycie tlenu (VO2) o 10,6% i moc o 22%, jednocześnie obniżając mleczan krwi. Inne badania potwierdzają wzrost siły chwytu o 7%, lepszą wysokość skoków i szybszą reakcję po inhalacji.

Stosowanie w treningu: 1-2 krople na inhalator lub chustkę przed cardio, HIIT czy bieganiem; dyfuzor na siłowni (2-3 minuty przed interwałami). Masaż nóg (1% rozcieńczony w oleju jojoba) poprawia krążenie przed ciężarami.

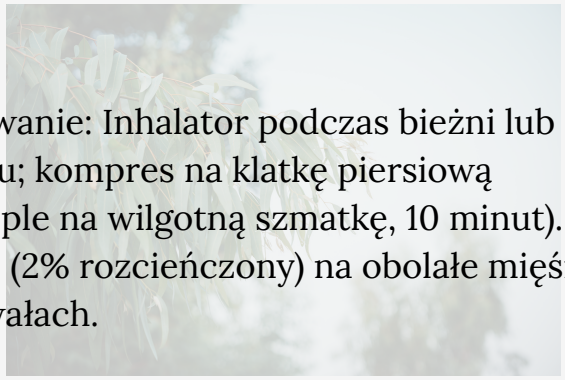
LAWENDA (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)



Redukuje stres i poprawia koncentrację. Metaanaliza 12 badań (n>800 osób) wykazała spadek lęku o 73% (Hedges' g = -0.73, p<0.001), skuteczniejszy niż placebo. W treningu obniża kortyzol przed sesjami wymagającymi precyzji lub techniki.

Stosowanie: 5-10 minut głębokiej inhalacji przed ciężkimi seriami lub zawodami; dyfuzor podczas cooldownu i rozciągania. Roll-on na skronie (1% rozcieńczony) wieczorem po siłowni.

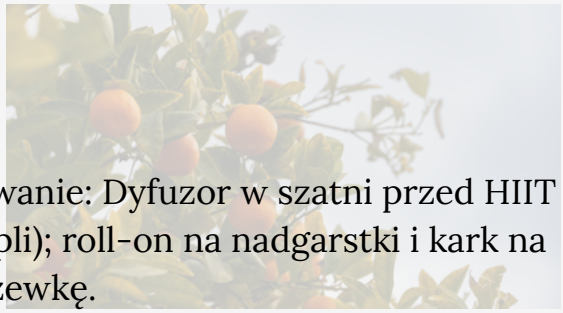
EUKALIPTUS (EUCALYPTUS GLOBULUS)



1,8-Cyneol mukolitycznie usuwa śluz, rozszerza oskrzela i działa przeciwzapalnie. Wspiera cardio w zimnym powietrzu, po infekcjach czy przy "katarze treningowym". Redukuje DOMS poprzez hamowanie cytokin zapalnych.

Stosowanie: Inhalator podczas bieżni lub roweru; kompres na klatkę piersiową (2 krople na wilgotną szmatkę, 10 minut). Masaż (2% rozcieńczony) na obolałe mięśnie po interwałach.

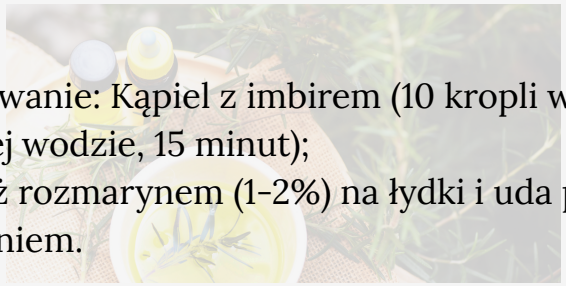
CYTRUSY (POMARAŃCZA, CYTRYNA, BERGAMOTKA)



Antyoksydacyjne i energetyzujące. Badania na modelach zwierzęcych pokazały wydłużenie wysiłku o 20-30%, spadek MDA/mleczanu i wzrost SOD. U ludzi poprawiają nastrój i motywację grupową.

Stosowanie: Dyfuzor w szatni przed HIIT (5 kropli); roll-on na nadgarstki i kark na rozgrzewkę.

IMBIR I ROZMARYN



Imbir obniża kinazę kreatynową (CK) i łagodzi DOMS; rozmaryn poprawia krążenie i pamięć roboczą.

Stosowanie: Kąpiel z imbirem (10 kropli w ciepłej wodzie, 15 minut);
masaż rozmarynem (1-2%) na łydki i uda przed bieganiem.

MASAŻE I REGENERACJA: NA OBOLAŁE MIĘŚNIE I STAWY

Na bolące miejsca po treningu rozcieńczaj olejki do 1-2% w bazie (jojoba, migdałowy). Imbir lub eukaliptus na uda/łydki: rozgrzej w dłoniach, masuj 5-10 minut od środka mięśnia ku外围, skupiając się na punktach spustowych – redukcja bólu o 20-30%. Lawenda na napięte barki i kark. Kąpiele regeneracyjne: 10 kropli lawendy + imbiru w 37-40°C wodzie na 15-20 minut – związki wchłaniają się przez skórę, relaksując mięśnie i umysł. Kompresy na stłuczenia: eukaliptus na wilgotną gazę (10 minut). Rotuj olejki co 2 tygodnie, by zachować wrażliwość węchową.

CODZIENNE PROTOKOŁY: SIŁOWNIA, DOM, GRUPA

Przed wysiłkiem: Mięta lub cytrusy – 2-minutowa inhalacja na wytrzymałość i motywację.
Podczas treningu: Eukaliptus w dyfuzorze przy cardio (zawsze wentyluj pomieszczenie).
Po sesji: Lawenda na 5 minut cooldownu + imbir w masażu lub kąpieli na DOMS i obolałe mięśnie.

Dla trenerów personalnych: personalizuj pod klienta (mięta na HIIT, lawenda na technikę ciężarów).
Testuj alergie: nałóż rozcieńczony olejek na skórę przedramienia i obserwuj 24 godziny.
Zaczynaj od niskich dawek, dokumentuj efekty (np. "mniej zmęczenia po 3 sesjach").

BEZPIECZEŃSTWO, OGRANICZENIA I REALISTYCZNE OCZEKIWANIA

Aromaterapia ma doskonały profil bezpieczeństwa przy inhalacji i niskich stężeniach miejscowych – badania pokazują minimalne działania niepożądane. Unikaj jednak wysokich dawek przy astmie, alergiach dróg oddechowych czy nadwrażliwości; w ciąży, u dzieci i przy epilepsji (bez ketonów jak szałwia) konsultuj lekarza. Doustne podawanie tylko pod kontrolą medyczną ze względu na interakcje. Choć wyniki są powtarzalne, wiele badań opiera się na małych grupach (10-30 osób), więc traktuj olejki jako uzupełnienie – nie zamiennik – treningu, diety i snu.

Olejki eteryczne to naukowo potwierdzony boost do lepszych wyników i szybszej regeneracji. Wypróbuj miętę na następnym cardio, lawendę przed ciężarami – różnica będzie odczuwalna już po pierwszej sesji!

ŹRÓDŁA
"ESSENTIAL OILS IN SPORTS RECOVERY" (PMC, 2025)
"PEPPERMINT ON EXERCISE PERFORMANCE" (PUBMED, 2013)
"LAVENDER ON ANXIETY" (PUBMED, 2019)
“CITRUS FATIGUE” (PUBMED 2022)

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

KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA W PODEJŚCIU NATUROPATYCZNYM.
O regulacji, sprawczości i świadomym ruchu w pracy z seniorami.

Starzenie się nie polega wyłącznie na osłabieniu mięśni czy zużyciu stawów. Jest to proces stopniowej utraty zdolności adaptacyjnych organizmu – zarówno na poziomie fizycznym, jak i nerwowym czy emocjonalnym. Zmniejsza się elastyczność ruchu, pogarsza koordynacja, spada tolerancja na stres, a ciało coraz trudniej wraca do stanu równowagi po przeciążeniu. Kinezygerontoprofilaktyka odpowiada na te zmiany nie intensywnością bodźca, lecz jego jakością.

W ujęciu naturopatycznym ruch nie jest celem samym w sobie. Jest bodźcem, który reguluje układ nerwowy, napięcie mięśniowo-powięziowe i poczucie bezpieczeństwa w ciele.
U seniorów ma to znaczenie kluczowe. Zbyt intensywna aktywność nie prowadzi do wzmocnienia, lecz często do wzrostu napięcia, lęku i kompensacji. Z kolei brak ruchu pogłębia wycofanie i ograniczenia funkcjonalne. Kinezygerontoprofilaktyka lokuje się pomiędzy tymi skrajnościami, traktując ruch jak precyzyjnie dobrane narzędzie terapeutyczne.

Punktem wyjścia w pracy z osobami starszymi jest zawsze układ nerwowy. Wielu seniorów funkcjonuje w stanie przewlekłego napięcia, nadmiernej czujności i lęku przed bólem czy upadkiem. W takim stanie nawet proste ćwiczenia mogą być odbierane przez organizm jako zagrożenie. Dlatego tak ważną rolę odgrywają warsztaty relaksacyjne, które nie są dodatkiem do zajęć ruchowych, lecz ich fundamentem.

Relaksacja w tym kontekście nie oznacza biernego odpoczynku. Jest aktywnym procesem neurofizjologicznym, który obniża napięcie mięśniowe, poprawia koordynację ruchową i synchronizuje oddech z ruchem. Co istotne, wpływa również na funkcje kognitywne. Obniżenie pobudzenia sprzyja koncentracji, poprawia pamięć i ułatwia uczenie się nowych wzorców ruchowych. Dzięki temu kinezygerontoprofilaktyka staje się nie tylko profilaktyką ruchową, ale także wsparciem dla procesów poznawczych. W mojej pracy warsztatowej z seniorami bardzo często sięgam także po wizualizacje, które stanowią naturalne uzupełnienie relaksacji i pracy z oddechem. Zauważam, że proste obrazy – spokojnego miejsca, bezpiecznego ruchu, ciepła rozchodzącego się w ciele – pomagają uczestnikom szybciej obniżyć napięcie i skupić uwagę na sygnałach płynących z organizmu. Wizualizacja ułatwia seniorom wejście w stan spokoju, ale także wzmacnia poczucie kontroli i sprawczości nad własnym ciałem. W praktyce przekłada się to na większą płynność ruchu, lepszą koncentrację i głębsze doświadczenie relaksacji, które pozostaje z nimi również po zakończeniu warsztatów.

Integralnym elementem tej pracy jest oddech, który w naturoterapii pełni rolę narzędzia regulacyjnego. Świadoma praca z oddechem wpływa na napięcie mięśniowe, równowagę i poczucie kontroli nad ciałem i umysłem. Ćwiczenia wykonywane w synchronizacji z oddechem są wolniejsze, bezpieczniejsze i lepiej tolerowane przez układ krążenia i układ nerwowy osób starszych.

Ważnym, często niedocenianym efektem tak prowadzonej pracy jest przywracanie poczucia sprawczości. Wraz z wiekiem wiele osób traci przekonanie, że ma realny wpływ na swoje ciało i samopoczucie. Choroby przewlekłe, ból i wieloletnia farmakoterapia sprzyjają postawie bierności i wycofania.
Kinezygerontoprofilaktyka, prowadzona w duchu naturopatii, stopniowo odbudowuje to poczucie. Seniorzy doświadczają, że ich ciało nadal reaguje, uczy się i adaptuje. To wzmacnia motywację, obniża lęk i poprawia dobrostan psychiczny.

Istotnym uzupełnieniem pracy z ruchem i relaksacją jest akupresura, stosowana jako narzędzie wspierające regulację. Delikatna stymulacja wybranych punktów sprzyja obniżeniu napięcia, poprawie świadomości ciała i koncentracji. Akupresura może być wykorzystywana zarówno jako element przygotowujący do ruchu, jak i forma wyciszenia po zajęciach. Szczególną wartością jest jednak nauka prostych technik, które seniorzy mogą stosować samodzielnie – to kolejny krok w kierunku wzmacniania autonomii i sprawczości. Obserwuję to podczas mojej pracy z seniorami.

Naturalnym rozszerzeniem tego podejścia będą wyprawy naturopatyczne, czyli zajęcia prowadzone w środowisku naturalnym. Kontakt z naturą, urozmaicone podłoże, praca z oddechem i uważnym krokiem wzmacniają równowagę, orientację przestrzenną i regulację układu nerwowego. Ruch przestaje być ćwiczeniem, a staje się doświadczeniem, które angażuje całego człowieka.

Połączenie kinezygerontoprofilaktyki, relaksacji, oddechu, akupresury i kontaktu z naturą tworzy spójny model pracy naturopatycznej z seniorami.

Model, który nie koncentruje się na naprawianiu ciała, lecz na przywracaniu zdolności do samoregulacji. To podejście szanujące ograniczenia wieku, a jednocześnie wydobywające potencjał, który często pozostaje niewidoczny.

Być może właśnie dlatego kinezygerontoprofilaktyka w takim ujęciu jest tak dobrze przyjmowana przez osoby starsze. Nie obiecuje bowiem powrotu do młodości, lecz oferuje coś znacznie cenniejszego – bezpieczny ruch, większą świadomość i poczucie, że nadal można mieć wpływ na swoje ciało i umysł.

Marta Karawacka – czeladnik naturopata, właścicielka gabinetu Terapi 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

Pierwsza wizyta u naturoterapeuty

Holistyczny proces diagnostyczny i droga do homeostazy

Współczesna naturoterapia to dziedzina, która nie stoi w sprzeczności z medycyną akademicką, lecz stanowi jej cenne dopełnienie. Głównym celem pracy naturopaty nie jest jedynie stłumienie bieżących objawów, ale dotarcie do pierwotnej przyczyny dysfunkcji organizmu i przywrócenie mu stanu naturalnej równowagi, zwanej homeostazą. Wybierając tę ścieżkę, decydujemy się na partnerską relację ze specjalistą oraz aktywny udział w procesie powrotu do zdrowia.

FUNDAMENTY PODEJŚCIA HOLISTYCZNEGO

Naturopatia opiera się na przekonaniu, że organizm posiada wrodzoną zdolność do samoregulacji, o ile stworzy mu się ku temu odpowiednie warunki. Kluczowe korzyści z takiej opieki to:

Personalizacja (Konstytucjonalizm): Każdy organizm jest unikalny. naturopata analizuje nie tylko chorobę, ale przede wszystkim człowieka – jego genetykę, styl życia, środowisko oraz typ konstytucyjny według tradycyjnych systemów medycznych.

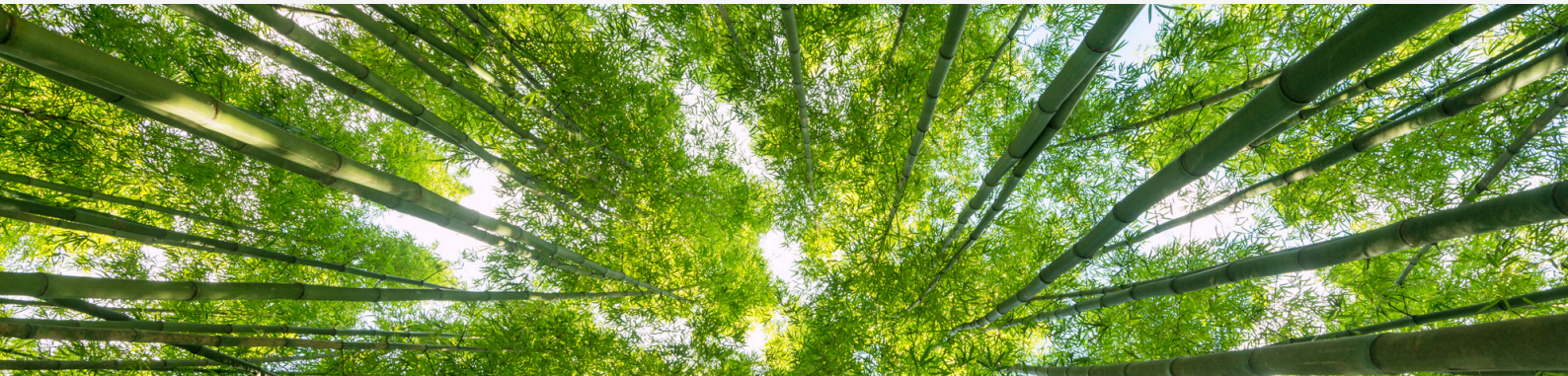
Bezpieczeństwo i synergia: Wykorzystywane metody, takie jak celowane ziołolecznictwo czy dietoterapia, mają na celu wsparcie procesów naprawczych bez nadmiernego obciążania organów detoksykacyjnych (wątroby i nerek).

Profilaktyka aktywna: Zamiast reaktywnego leczenia skutków, naturopatia buduje „odporność metaboliczną", przygotowując ciało do radzenia sobie z patogenami i stresem.

ZALETY NATURALNEGO DBANIA O ZDROWIE

Wybierając metody naturalne, dajesz swojemu ciału szansę na prawdziwą regenerację, a nie tylko chwilowe zamaskowanie dyskomfortu. Główne korzyści to:

1. Indywidualne podejście: Nie ma jednej diety dla wszystkich. Twoje zalecenia wynikają z Twojej unikalnej konstytucji organizmu.
2. Bezpieczeństwo i trwałość: Naturalne metody wspierają procesy naprawcze bez obciążania narządów chemią.
3. Wzmocnienie odporności: Zamiast walczyć z chorobą, budujemy organizm tak silny, by sam potrafił utrzymać zdrowie.



OD CZEGO ZACZĄĆ POWRÓT DO ZDROWIA?

Zdrowienie to proces, który zaczyna się od małych decyzji. Oto co możesz zrobić już dziś:

1. Zacznij od głowy (zmiana myślenia): Przestań postrzegać ciało jako "zepsute". Spójrz na dolegliwości jak na ważne komunikaty. Zamiast walki z chorobą, wybierz troskę o siebie. To nastawienie otwiera drzwi do regeneracji.
2. Ewolucja, nie rewolucja w kuchni: Stopniowo wprowadzaj zdrowe nawyki. Zacznij od picia ciepłej wody rano i dodawania świeżych ziół do posiłków. Małe, powtarzalne kroki są skuteczniejsze niż restrykcyjne diety.
3. Ruch dostosowany do Ciebie: Nie musisz biegać maratonów. Codzienny spacer, joga czy kilka minut rozciągania poruszą zastojami energii Qi w Twoim ciele i poprawią krążenie.
4. Świadoma relaksacja: Stres wyłącza procesy trawienia i naprawy. Znajdź 10 minut na oddech, wyciszenie przy świecy lub ciepłą kąpiel. Twoje nadnercza będą Ci wdzięczne.

RÓŻNORODNOŚĆ METOD: OD AKUPUNKTURY PO ZAAWANSOWANĄ DIETOTERAPIĘ

W zależności od nurtu, w jakim kształcił się naturopata, proces terapeutyczny może opierać się na różnych technikach. Każda z nich ma na celu usunięcie blokad i przywrócenie właściwego przepływu energii oraz płynów ustrojowych:

Dietoterapia i suplementacja funkcjonalna: To fundament większości terapii. Nie polega ona jedynie na „liczeniu kalorii”, ale na wykorzystaniu pożywienia jako lekarstwa. Naturopata dobiera odpowiednie witaminy i minerały, dbając o ich biodostępność i celowane działanie (np. wsparcie tarczycy czy regeneracja śluzówki jelit).

Bańki Ogniowe: Tradycyjna metoda, która przeżywa swój renesans. Działa silnie detoksykująco, poprawia krążenie krwi i limfy oraz stymuluje układ odpornościowy poprzez mechanizm autohemoterapii.

Akupunktura i Akupresura: Metody polegające na stymulacji określonych punktów na ciele, co pozwala regulować układ nerwowy, łagodzić ból i przywracać balans energetyczny organów.

Hirudoterapia (Pijawki lekarskie): Wykorzystuje hirudozwiązki o działaniu przeciwzapalnym i przeciwzakrzepowym, co jest nieocenione w problemach z zastojami żylnymi i bólami stawowymi.

Aromaterapia i Masaże: Zastosowanie terapeutycznych olejków eterycznych oraz różnych technik pracy z ciałem (np. masaż tkanek głębokich czy refleksologia) pomaga wyciszyć przebodźcowany układ nerwowy i usunąć napięcia psychosomatyczne.

Profesjonalna konsultacja naturopatyczna różni się od standardowej wizyty lekarskiej czasem trwania oraz zakresem zbieranych informacji. Każdy naturopata prowadzi praktykę w zróżnicowany sposób, w zależności od kompetencji jakie posiada i rozwija. Proces ten zazwyczaj dzieli się na kilka kluczowych etapów:

- Rozszerzony wywiad kliniczny: To fundament diagnozy. Specjalista analizuje historię chorób, jakość snu, poziom energii oraz reakcje na stres.
- Diagnostyka z perspektywy TMC: Analiza z języka oraz badanie pulsu pozwalają określić mapę energetyczną organizmu i ewentualne zastojowe czynniki patogenne (np. śluz lub wilgoć).
- Analiza laboratoryjna: Interpretacja wyników krwi pod kątem norm funkcjonalnych pozwala na precyzyjne dopasowanie suplementacji.

Decyzja o wizycie u naturopaty to pierwszy krok do przejęcia odpowiedzialności za własne samopoczucie. Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się na wizytę u lokalnego naturoterapeuty, który dobierze techniki manualne do Twoich potrzeb, czy wybierzesz konsultację online najważniejsze jest holistyczne spojrzenie na organizm.

Nazywam się Małgorzata Kartanowicz i od wielu lat moją pasją jest przywracanie organizmu do stanu naturalnej homeostazy. Jestem absolwentką Studium Edukacji Ekologicznej i Profilaktyki Zdrowia oraz dumnym członkiem Dolnośląskiego Cechu Naturopatów. Jeśli czujesz gotowość, by wesprzeć swoje ciało w sposób mądry i zgodny z naturą, zapraszam do kontaktu i wspólnego wypracowania ścieżki powrotu do równowagi.

+353 857269170
gosiakarta@gmail.com

OLEJEK ETERYCZNY Z GREJPFRUTA OILO BIO – ŚWIEŻE CYTRUSOWE WSPARCIE DLA ENERGII I DOBREGO NASTROJU

Olejek eteryczny z grejpfruta Oilo Bio to w pełni naturalny, organiczny olejek pozyskiwany ze skórek owoców grejpfruta Citrus paradisi. Surowiec wykorzystywany do jego produkcji pochodzi z certyfikowanych upraw, a sam olejek otrzymywany jest metodą tłoczenia na zimno skórki owocu, co pozwala zachować wysoką zawartość naturalnych substancji aktywnych.

Olejek charakteryzuje się lekkim, świeżym aromatem cytrusowym o delikatnej słodyczy przełamanej subtelną nutą goryczy, typową dla grejpfruta. W aromaterapii uznawany jest za jeden z najbardziej energetyzujących olejków cytrusowych – jego zapach pomaga przywrócić witalność, poprawia nastrój i sprzyja odzyskaniu motywacji do działania.

Naturalny olejek grejpfrutowy zawiera przede wszystkim d-limonen (około 80%), a także m.in. linalol, beta-myrcen, alfa-pinen, sabinen czy nutkanon. To właśnie te związki odpowiadają za charakterystyczny zapach oraz właściwości aromaterapeutyczne olejku.

W aromaterapii olejek z grejpfruta stosowany jest szczególnie w okresach zmęczenia psychicznego, spadku energii lub obniżonego nastroju. Jego świeży aromat może wspierać koncentrację, pomagać rozładować napięcie nerwowe i wprowadzać do przestrzeni poczucie lekkości oraz świeżości. W dyfuzji tworzy przyjemną atmosferę sprzyjającą pracy, nauce czy regeneracji po intensywnym dniu.

Olejek grejpfrutowy dobrze komponuje się z innymi olejkami cytrusowymi, a także z lawendą, rozmarynem, miętą pieprzową czy geranium. Takie połączenia mogą wspierać koncentrację, poprawiać nastrój lub tworzyć świeże, energetyzujące kompozycje zapachowe do pomieszczeń.

Oprócz wpływu na samopoczucie, olejek grejpfrutowy wykazuje również właściwości antybakteryjne, antyseptyczne i przeciwzapalne, dlatego bywa stosowany w aromaterapii wspierającej organizm w okresach osłabionej odporności oraz w pielęgnacji skóry wymagającej odświeżenia i tonizacji.

Jak każdy olejek eteryczny, powinien być stosowany z rozwagą. W przypadku aplikacji na skórę należy go odpowiednio rozcieńczyć w oleju bazowym. Olejek grejpfrutowy, podobnie jak wiele olejków cytrusowych, może wykazywać działanie fotouczulające, dlatego po jego zastosowaniu na skórę zaleca się unikanie ekspozycji na intensywne słońce przez kilkanaście godzin.

Olejek eteryczny z grejpfruta Oilo Bio to świeża, cytrusowa esencja, która może w naturalny sposób wspierać energię, dobre samopoczucie i poczucie lekkości – szczególnie w okresie przejścia z zimy do wiosny, kiedy organizm potrzebuje delikatnego pobudzenia i odświeżenia.

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 Cytrynęi chcesz ją zamówić – do sklepu możesz wejść tu KLIKNIJ

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

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!

YouTube

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.