



URUZ

NATURALNIE

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

sierpień 2025 • • • wydanie 3/2025

URUŻ NATURALNIE

ZAWARTOŚĆ

05

Pijawki w walce z przewlekłym bólem
pleców

Co mówią badania.

08

ZIOŁOLECZNICTWO.

ZASTOSOWANIE ZIOŁ U DZIECI I
NIEMOWLĄT

11

BAŃKI STAWIANE NA ODPORNOŚĆ
LATEM.

Jak wspierać naturalnie zdrowie całej
rodziny?

14

OLEJEK LAWENDA WYSOKOGÓRSKA
Król aromaterapii w Twoim domu

15

MOJA DROGA DO ZDROWIA
Historia Agnieszki

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 medycznej “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 ogniwymi i bezogniwymi (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 WALCE Z PRZEWLEKŁYM BÓLEM PLECÓW

CO MÓWIĄ BADANIA?

Na podstawie badania zespołu: Christoph-Daniel Hohmann, Rainer Stange, Nico Steckhan, Sybilla Robens, Thomas Ostermann, Arion Paetow, Andreas Michalsen
Źródło: PubMed (PMID: 30636672), DOI: 10.3238/arztebl.2018.0785
pełny teks badania

Ból dolnej części pleców to problem, który dotyka miliony ludzi na całym świecie. Niekiedy trwa miesiącami, a nawet latami, wpływając na codzienne funkcjonowanie, sen i samopoczucie. Wiele osób szuka ulgi w lekach, ćwiczeniach czy fizjoterapii, ale efekty bywają różne.

Terapia pijawkami – znana od stuleci – przez lata kojarzona była głównie z medycyną ludową. Jednak współczesne badania zaczynają potwierdzać, że jej działanie może mieć solidne podstawy.

Czy pijawki to tylko ludowy zabieg?
Naukowe spojrzenie na hirudoterapię.

Dlatego właśnie naukowcy z Niemiec, pod kierownictwem dr. Christopha-Daniela Hohmanna, postanowili przeprowadzić pierwsze tego typu randomizowane badanie (czyli takie, gdzie pacjenci są losowo przydzielani do różnych grup, co zwiększa wiarygodność wyników). Ich celem było sprawdzenie, czy pijawki mogą skutecznie zmniejszyć przewlekły ból w dolnej części pleców.

JAK PRZEPROWADZANO BADANIE

W badaniu wzięli udział pacjenci cierpiący na przewlekły ból dolnej części pleców. Zostali oni losowo podzieleni na dwie grupy:

- Grupa "pijawkowa": Otrzymała jednorazowy zabieg. Polegał on na miejscowym przystawieniu od 4 do 7 pijawek lekarskich w odpowiednie miejsca na skórze.
- Grupa "ruchowa" (kontrola): Otrzymała tradycyjną terapię ruchową. Były to cztery cotygodniowe, godzinne sesje ćwiczeń pod okiem fizjoterapeuty.

Co mierzono? Naukowcy chcieli sprawdzić kilka rzeczy:

- Główny cel: Jak bardzo zmieniła się średnia intensywność bólu pleców po 28 dniach (czyli po około 4 tygodniach). Ból był oceniany na specjalnej 100-milimetrowej skali (VAS), gdzie 0 to brak bólu, a 100 to najsilniejszy ból.
- Dodatkowe cele: Oceniano również, jak ból wpływa na codzienne funkcjonowanie (np. czy pacjent jest w stanie się schylić, podnieść coś), ogólną jakość życia, jak pacjenci postrzegają swój ból, czy zmagają się z depresją oraz ile leków przeciwbólowych zużywają.



Całe badanie trwało około 56 dni (około 8 tygodni), z ocenami stanu pacjentów przed leczeniem, po 28 dniach i na koniec badania.

Wyniki, czyli co pokazało badanie? Imponująca skuteczność pijawek.

Wyniki były bardzo wyraźne i potwierdziły to, co od dawna obserwowano w praktyce hirudoterapeutycznej:

- Znaczące zmniejszenie bólu w grupie "pijawkowej":

Przed leczeniem, pacjenci z tej grupy zgłaszali średni poziom bólu na poziomie 61,2 punktu (na skali 0-100).

- Już po 28 dniach średni wynik bólu spadł do zaledwie 33,1 punktu. To ogromna poprawa, pokazująca, że ból zmniejszył się o ponad połowę!

Brak znaczącej poprawy w grupie "ruchowej":

- Pacjenci z tej grupy zaczęli z podobnym poziomem bólu (około 61,6 punktu).
- Po 28 dniach ich średni wynik bólu wynosił 59,8 punktu, co oznacza, że poprawa była minimalna i statystycznie nieistotna.

Porównanie obu grup wykazało, że różnica w zmniejszeniu bólu między grupą leczoną pijawkami a grupą z terapią ruchową wynosiła aż 25,2 punktu na korzyść pijawek! Ta różnica jest statystycznie istotna (wartość $p = 0,0018$), co oznacza, że wyniki nie są dziełem przypadku.

Co więcej, korzyści z terapii pijawkami zauważono również w innych aspektach: pacjenci nie tylko odczuwali mniejszy ból, ale także poprawiła się ich sprawność fizyczna i codzienne funkcjonowanie, a także ogólna, fizyczna jakość życia.

Ciekawostką jest, że pacjenci w grupie z pijawkami mieli wyższe oczekiwania co do leczenia, ale badacze podkreślili, że ten "efekt placebo" nie miał kluczowego wpływu na tak wyraźne i zmierzone wyniki. Oznacza to, że to nie tylko wiara pacjentów, ale realne działanie pijawek przyniosło poprawę.

Wnioski: Pijawki skuteczne i obiecujące.

Naukowcy jednoznacznie stwierdzili, że pojedyncza sesja terapii pijawkami jest skuteczniejsza w krótkim okresie (po 4 tygodniach) w zmniejszaniu intensywności bólu pleców. Co więcej, pozytywne efekty w postaci poprawy sprawności fizycznej i jakości życia utrzymywały się w średnim okresie (po 8 tygodniach).

Podsumowując, mimo pewnych ograniczeń badania (na przykład brak "zaślepienia", czyli pacjenci wiedzieli, jaką terapię otrzymują, oraz stosunkowo niewielka liczba uczestników), wyniki silnie wskazują, że terapia pijawkami wydaje się być skutecznym i obiecującym leczeniem przewlekłego bólu dolnej części pleców.

Kiedy terapia pijawkami nie jest odpowiednia?

Choć pijawki mogą przynieść wiele korzyści, nie każdy może z niej skorzystać.

Z zabiegu powinny zrezygnować osoby:

- z zaburzeniami krzepnięcia krwi lub przyjmujące silne leki przeciwzakrzepowe,
- z ciężką niedokrwistością (anemią),
- w czasie ciąży lub karmienia piersią,
- z aktywnymi infekcjami skóry w miejscu planowanego zabiegu,
- uczulone na substancje zawarte w ślinie pijawki,
- w bardzo osłabionym stanie zdrowia, gdy organizm nie ma siły na regenerację.



Terapia pijawkami – tradycja i nowoczesność dla Twojego zdrowia

Pijawki to niezwykli, mali pomocnicy, którzy od setek lat wspierają człowieka w powrocie do równowagi. Dzisiejsze badania naukowe potwierdzają to, co wiedziały już wcześniejsze pokolenia – że natura potrafi zaskakiwać swoją skutecznością. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o możliwościach hirudoterapii, jej zastosowaniach w codziennym dbaniu o zdrowie czy po prostu porozmawiać o tym, jak mogłaby Ci pomóc – zapraszam do kontaktu.



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

ZIOŁOLECZNICTWO.

ZASTOSOWANIE ZIOŁ U DZIECI I NIEMOWLĄT

W medycynie ludowej dzieci leczono ziołami w sposób prosty, ale przemyślany. Na kolki stosowano koper włoski lub rumianek, przy przeziębieniach – lipę, malinę, tymianek. Mięta była używana w bólach brzucha, natomiast na problemy ze snem podawano napar z melisy lub lawendy.

Ważnym elementem tej praktyki było nie tylko stosowanie odpowiednich roślin, ale i ich dawkowanie – zawsze w postaci łagodniejszej niż u dorosłych, najczęściej jako rozcieńczone napary, kąpiele lub okłady. Mądrość ludowa wyczuwała to, co dziś potwierdza nauka – że dzieci mają delikatniejszy układ pokarmowy i nerwowy, a ich metabolizm inaczej przetwarza substancje czynne.

Od pokoleń zioła towarzyszyły rodzicom w trosce o zdrowie dzieci. W czasach, gdy dostęp do lekarzy był ograniczony, a apteki świeciły pustkami, to właśnie napary z lipy, rumianku, kopru czy malin pomagały zbić gorączkę, wyciszyć kolkę czy ułatwić sen. Dziś – choć medycyna konwencjonalna jest bardziej zaawansowana niż kiedykolwiek – coraz częściej wracamy do korzeni i sięgamy po to, co naturalne. Czy zioła są bezpieczne dla dzieci? Jak je można stosować już u niemowląt, a które dopiero u starszych pociech? To pytanie zadaje sobie wielu rodziców.

W dawnych czasach kobiety – zwłaszcza wiejskie akuszerki i zielarki – doskonale wiedziały, jakimi roślinami pomóc dzieciom. Kiedy maluch kaszłał, sięgano po prawoślaz i dziewannę. Gdy bolał brzusek – po rumianek. A gdy zbliżała się zima – robiono syrop z czarnego bzu, który wzmacniał odporność i chronił przed „złymi wiatrakami” – jak mówiono o przeziębieniach. Tę mądrość ludową potwierdza dziś również nauka.

Jedną z ważnych publikacji w tym zakresie jest książka „Ziołolecznictwo dla dzieci” autorstwa prof. Elizy Lamer-Zarawskiej – klasyka polskiej fitoterapii, oparta na dowodach naukowych, ale też na wieloletnim doświadczeniu klinicznym, a także dorobek naukowy dr Henryka Różańskiego czy Stefanii Korżawskiej.

Wśród ziół, które możemy bezpiecznie stosować u dzieci – już od niemowlęcego wieku – znajdują się takie, które działają delikatnie, ale skutecznie. Warto znać nie tylko klasykę, jak rumianek i melisa, ale też mniej oczywiste, choć bardzo cenne rośliny: czarny bez, czystek czy prawoślaz.





Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*) Prawdziwy król dziecięcych herbat. Działa przeciwzapalnie, rozkurczowo i uspokajająco. Pomaga przy kolkach, wzdęciach, lekkich stanach zapalnych skóry. U niemowląt najczęściej stosowany w postaci naparów i kąpieli.

Czarny bez (*Sambucus nigra*) Kwiaty i owoce czarnego bzu to skarbnica naturalnej witaminy C oraz flawonoidów. Działa napotnie, przeciwwirusowo i wykrztuśnie. U dzieci stosowany jest przede wszystkim w postaci syropów lub rozcieńczonych naparów – idealny przy pierwszych objawach infekcji. Świetnie nadaje się do mieszanek herbat, a jego słodkawy posmak i zapach dzieci niezwykle dobrze tolerują.



Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) Zioło idealne na problemy ze snem, nadpobudliwość czy stres. Delikatna i bezpieczna – także dla małych dzieci.



Lipa (*Tilia cordata*) Działa napotnie, przeciwgorączkowo i łagodząco na kaszel. Można ją stosować już u niemowląt w lekkich naparach lub jako dodatek do kąpieli.



Czystek (*Cistus incanus*) Zyskuje coraz większą popularność dzięki właściwościom przeciwzapalnym i przeciwwirusowym. Może być stosowany już powyżej 6 mca, u starszych dzieci powyżej roku jako herbata wspierająca odporność najlepiej z cytryną i miodem (miód może uczulać, stosować powyżej 12 mca). U najmłodszych raczej ostrożnie – niewielkie ilości słabego naparu najlepiej po konsultacji z fitoterapeutą lub pediatrą.

Prawoślaz lekarski (*Althaea officinalis*) Korzeń prawoślazu działa osłaniająco na błony śluzowe gardła i przewodu pokarmowego. To doskonały wybór przy suchym, męczącym kaszlu oraz przy podrażnieniach śluzówki jamy ustnej. Dla dzieci najlepiej podawać go w postaci zimnego maceratu (zalanie wodą i odstawienie na kilka godzin) – wtedy działa łagodniej, ale skutecznie



Jak podawać zioła dzieciom?

U dzieci najlepiej sprawdzają się:

- Herbatki i napary – w niewielkich ilościach, najlepiej rozcieńczone.
- Syropy domowe – np. z kwiatów czarnego bzu, sosny czy cebuli.
- Maceraty – szczególnie z prawoślazu.
- Kąpiele ziołowe – łagodzą napięcie, problemy skórne i wspomagają sen (lawenda, rumianek)
- Okłady lub inhalacje – przy katarze i kaszlu (maść majerankowa, inhalacje z tymianku – od 3 r.ż.)

Przykłady zastosowania ziół w praktyce

Kaszel i podrażnione gardło:

Zimny macerat z prawoślazu + syrop z czarnego bzu – łagodzi kaszel, działa przeciwzapalnie.

Gorączka i przeziębienie:

Napar z lipy + kwiat bzu czarnego – działa napotnie i przeciwwirusowo.

Wzmacnianie odporności:

Herbatka z czystka (dla dzieci powyżej 3. roku życia) – 1/4 szklanki naparu 1-2 razy dziennie w okresie infekcji.

Trudności z zasypianiem:

Melisa + kąpiel z rumiankiem i lawendą – uspokaja układ nerwowy, ułatwia wyciszenie wieczorne.

Zioła to nie tylko tradycja – to także współczesne, naukowo potwierdzone wsparcie dla zdrowia dzieci. Fitoterapia dziecięca, oparta na badaniach i doświadczeniu klinicznym, daje rodzicom narzędzia łagodne, a zarazem skuteczne. Bez chemii. Kluczem jest dobór odpowiednich ziół, formy ich podania oraz dawki. Zaufanie do natury to nie powrót do ciemnych czasów, ale świadomy wybór wspierania swojego dziecka.

Dawkowanie musi być zawsze dostosowane do wieku, masy ciała i stanu zdrowia dziecka. Zasada ogólna: im młodsze dziecko, tym mniejsze stężenie naparu i mniejsza ilość. W razie wątpliwości zapytaj doświadczonego naturopatę, fitorerapeutę lub pediatrę.

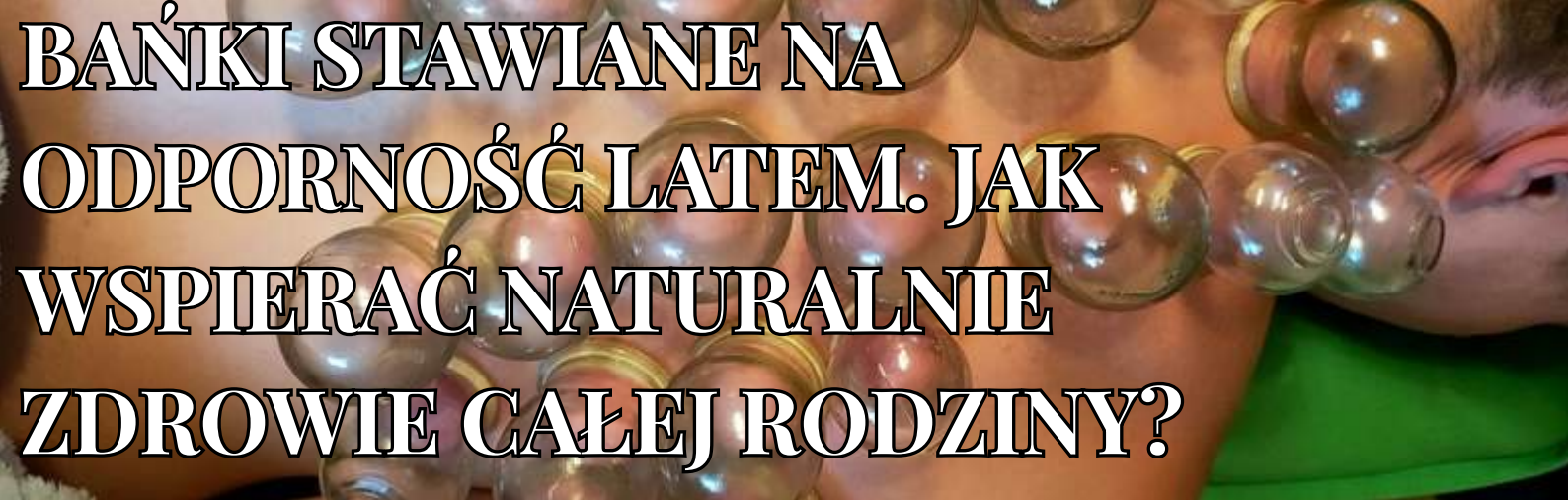


Marta Karawacka – naturoterapeutka i prowadząca zajęcia z wizualizacji dla seniorów. W swojej pracy łączy techniki naturalne z elementami relaksacji i pracy z wyobraźnią.



+48 698 222 321

SANITAS.TERAPIENATURALNE@GMAIL.COM



BĄNKI STAWIANE NA ODPORNOŚĆ LATEM. JAK WSPIERAĆ NATURALNIE ZDROWIE CAŁEJ RODZINY?

Wielu świadomych rodziców szuka dziś skutecznych, bezpiecznych i naturalnych metod wspierania odporności swojej rodziny, ze szczególnym naciskiem na dzieci. Z mojego doświadczenia – zarówno rodzinnego (jestem mamą trójki dzieci), jak i zawodowego – jedną z najbardziej niedocenianych, a zarazem wyjątkowo skutecznych metod jest stawianie baniek. Każdy rodzaj baniek to dobry pomysł, ale te tradycyjne ogniowe dają najbardziej spektakularne efekty i co ciekawe, są najprzyjemniejsze w odczuciach.

Bańki nie tylko pomagają w przebiegu infekcji, ale także – co szczególnie ważne właśnie latem – mogą aktywnie budować odporność, zanim sezon przeziębień i wirusów się rozkręci.

W tym artykule opowiem, czym są bańki, czym różnią się ogniowe od bezogniowych, dlaczego warto stawiać je właśnie latem, i jak wygląda tzw. cykl odpornościowy, który od lat z powodzeniem stosuję wśród moich podopiecznych oraz uczę Was na moim szkoleniach.

Czym są bańki i jak działają?

Bańki to narzędzie terapeutyczne znane w wielu kulturach od tysięcy lat. Ich działanie opiera się na wytworzeniu podciśnienia wewnątrz bańki, co powoduje zassanie skóry i tkanki podskórnej, a tym samym stymulację krążenia, limfy oraz układu immunologicznego.

Bańki bezogniowe (najczęściej próżniowe, plastikowe lub silikonowe) to obecnie najpopularniejszy wybór w Polsce, bo wydają się najprostsze, nie można nimi poparzyć, stąd pierwsze kroki są na nich stawiane. Bańki ogniowe to natomiast tradycyjne, szklane lub ceramiczne naczynia, w których podciśnienie uzyskuje się przez krótkie wprowadzenie ognia. I to właśnie ogień – z punktu widzenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TCM) – nadaje temu zabiegowi dodatkową jakość energetyczną i pozwalają bardziej wprawionym terapeutą interpretować ślady, które pozwalają zrozumieć słabe i silne punkty organizmu oraz uwzględnić je w holistycznym planie działania.

Bańki ogniowe w ujęciu medycyny chińskiej

W TCM zdrowie i odporność wiążą się z krążeniem energii ochronnej Wei Qi, która krąży tuż pod powierzchnią skóry i broni nas przed „atakami z zewnątrz” – czyli patogenami, wiatrem, zimnem i wilgocią. Bańki ogniowe, poprzez ciepło i bardziej zdecydowane zasysanie, rozpraszają zastój, ogrzewają organizm, aktywują krążenie krwi i Qi, a tym samym wzmacniają naturalne mechanizmy obronne. Kluczowe są też miejsca gdzie stawiane są bańki. Często właśnie osoby pracujące na bańkach ogniowych, rozumiejące podstawy medycyny chińskiej pracują na konkretnych punktach akupunkturowych, które celowanie pozwalają nam pracować z ciałem i jego reakcjami.

Z punktu widzenia TCM lato kończy się już 26 lipca, kiedy to rozpoczyna się tzw. dojo jesieni – okres przejściowy, w którym organizm stopniowo przygotowuje się do jesiennej koncentracji, wewnętrznego spowolnienia i – niestety – większej podatności na infekcje. Jesień w TCM zaczyna się znacznie wcześniej niż w kalendarzu zachodnim, dlatego to właśnie sierpień jest ostatnim momentem na rozpoczęcie działań profilaktycznych. W tym roku letnie miesiące nie są dla nas łaskawe – brakuje słońca, które pozwoliłoby uzupełnić energię Yang, która jest kluczowa dla siły naszych narządów wewnętrznych, jest dużo opadów, które sprzyjają wilgoci. Jeśli nie zadbamy o odporność metodami dogrzewania i rozpraszania (ogień) to może być wyjątkowo ciężki sezon infekcyjny.



Cykl odpornościowy – stawianie baniek zanim pojawi się infekcja

Jednym z najskuteczniejszych sposobów wykorzystania baniek do budowania odporności, jest tzw. cykl odpornościowy. Polega on na stawianiu baniek raz w tygodniu przez 6 do 8 tygodni, jeszcze zanim zaczną się infekcje.

To działanie nie leczy konkretnej choroby – ale trenuje organizm. Regularne stawianie baniek wspiera mikrokrażenie, rozluźnia, pobudza układ immunologiczny, wzmacnia Wei Qi i poprawia termikę ciała. Z mojego doświadczenia (zarówno u moich dzieci, jak i u rodzin uczestniczących w szkoleniach), dzieci po takim cyklu znacznie rzadziej chorują jesienią i zimą, a jeśli już złapią infekcję – przebiega ona łagodniej i szybciej ustępuje. W mojej praktyce stawianiu baniek zawsze towarzyszy aromaterapia, ale o tym może w kolejnym artykule.

Bańki u dzieci – bezpieczne i skuteczne

Pytanie, które najczęściej słyszę od rodziców, brzmi: czy bańki są bezpieczne dla dzieci? Tak – o ile są dobrze dobrane i prawidłowo postawione. W przypadku najmłodszych stosuje się krótszy czas zabiegu (2–5 minut) i mniejsze siły zassania. Wiele dzieci traktuje bańki wręcz jako rytuał bliskości – z ciepłym kocem, spokojną muzyką i obecnością rodzica. Moje szkolenia w głównej mierze kieruję właśnie do rodziców, przygotowuję do stawiania baniek w "domowych warunkach", bo wierzę, że to rodzic jest najlepszym terapeutą, bo zna swoje dziecko, może szybko wyłapać pierwsze symptomy infekcji i kluczowe ma zaufanie dziecka, dzięki czemu zabieg staje się połączeniem działania fizycznego i psychicznego.

U dzieci powyżej 2. roku życia bańki ogniowe mogą być bezpiecznie stosowane przez doświadczonych osoby, a w wielu przypadkach – również przez rodziców, którzy znają dobrze zasady BHP oraz wiedzą na co zwrócić uwagę. Ważne jest, by nie stosować baniek ich w trakcie ostrej infekcji z gorączką i nie stawiać bez przygotowania psychicznego dziecka. Forma zabawy, opowieść lub masaż przed – to bardzo pomaga.

Co mówi nauka?

Choć bańki wywodzą się z tradycyjnych metod leczenia, to współczesne badania potwierdzają ich wpływ na układ odpornościowy. Przykładowo, badanie opublikowane w Journal of Traditional and Complementary Medicine w 2021 roku wykazało, że cykliczne stosowanie terapii bańkami zwiększa liczbę komórek NK (natural killer), poprawia funkcje limfocytów T i zmniejsza poziom markerów zapalnych, co bezpośrednio przekłada się na lepszą odporność pacjentów [Ebrahim i in., 2021].

Inne badania opisują mechanizm działania terapii bańkami jako formy lokalnej immunomodulacji, która aktywuje sieć neuro-endokrynno-immunologiczną – pobudzając organizm do samoregulacji i walki z patogenami [JAMS, 2024].

Z kolei przegląd literatury naukowej autorstwa Al-Bedah i współpracowników (2019) podkreśla, że bańki – zarówno mokre, jak i suche – uruchamiają odpowiedź cytokinową, pobudzają układ dopełniacza oraz poprawiają mikrokrażenie i metabolizm lokalny. Wszystkie te elementy są kluczowe dla sprawnie działającego systemu odpornościowego.

Z życia: historia jednej mamy

W jednym z moich kursów uczestniczyła Basia- mama trójki dzieci, która miała już dość ciągłych infekcji i wzajemnego zarażania się dzieci. Była zmęczona fizycznie nieprzespanymi nocami, ale też psychicznie, bo wątpiła już, że będzie dobrze. Dzieciaki przyjmowały 2-3 razy w roku antybiotyki i jeszcze częściej sterydu. 5- letnia córeczka czekała już na zabieg usunięcia migdałka, a starszy syn usłyszał już od lekarza "to chyba astma". Przyszła na kurs, wysłuchał i zaczęła działać. Połączyła cykle na odporność z olejkami eterycznymi i dobraną dietą. Efekty były dość szybkie. Dzieci przeszły wrzesień i październik bez infekcji, a kiedy w listopadzie przyszedł jakiś wirus pokonali go w 2 dni. Na grudzień była ustalona data zabiegu z migdałkami, ale lekarza na wizycie stwierdził, że nie widzi już takiej potrzeby, że n razie wystarczy obserwacja. Basia odzyskała uśmiech, wróciła do pracy i teraz czuje, że ma kontrolę nad zdrowiem swojej rodziny. Jeden cykl baniek na odporność trwający 8 tygodni zmienił dużo, a teraz 2 lata po kursie różnica jest diametralna.

Podsumowanie – działaj naturalnie

Stawianie baniek ogniowych to nie tylko tradycja – to świadome, aktywne wspieranie organizmu. Jeśli chcesz przygotować swoją rodzinę na jesień, nie czekaj na pierwsze kichnięcie. Sierpień to idealny moment, by rozpocząć cykl odpornościowy, szczególnie że w ujęciu medycyny chińskiej jesień już tuż tuż.



Agnieszka Kasperska znana pod marką Aromatyczna Mama

Prywatnie- mama 3 dzieci, zawodowo – aromaterapeutka i specjalistka medycyny chińskiej, obecnie też studentka naturopatii. Prowadzi podopiecznych przygotowując holistyczny plan działania łącząc moc olejków eterycznych, masaży, moc ognia oraz praktyczną wiedzę o działaniu punktów akupunkturalnych. Od 5 lat prowadzi szkolenia stacjonarne i online skierowane do rodziców i terapeutów. Jej flagowy kurs stacjonarny „Budowanie odporności i naturalne metody wspierania w przebiegu infekcji dróg oddechowych” ukończyło już ponad 1000 kursantów. Od września rusza kolejna edycja w 7 miastach Polski. Założycielka sklepu internetowego www.aromatycznamama.pl na którym można uzyskać dostęp do wiedzy, ale też zakupić fizyczne produkty, które pomagają wprowadzić do domu zdrowie rodziny naturalnie.



agnieszka.kasperska@aromatycznamama.pl

OLEJEK LAWENDA WYSOKOGÓRSKA – CZYSTY SPOKÓJ PROSTO Z NATURY

Wysokogórska lawenda, *Lavandula angustifolia* z obszarów powyżej 1 000 m n.p.m., to coś więcej niż tylko „ładny zapach”. To prawdziwy adaptogen – roślina, która w trudnych warunkach, wytwarzając więcej związków aktywnych (zwłaszcza linaloolu i linalyl acetatu), zyskuje na sile działania terapeutycznego

Co potwierdza nauka?

Liczne badania potwierdzają, że olejek lawendowy działa uspokajająco, poprawia jakość snu i obniża poziom lęku. Jest stosowany na niepokój.

Zawiera związki o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym, przeciwzapalnym czy antyoksydacyjnym.

Wykazuje działanie przeciwbólowe i rozluźniające mięśnie.

Korzystnie wpływa na nastrój, wspomaga pamięć i koncentrację.

Lawenda to solidne wsparcie dla ciała i umysłu – a w wersji wysokogórskiej stawiamy na jakość i siłę działania.

Wysokogórska lawenda, czyli dlaczego jest mocniejsza?

Rośliny na wysokości rosną w trudniejszych warunkach – mniejszy tlen, zimno, silne promieniowanie UV. W odpowiedzi produkują więcej związków obronnych, czyli tych, które i nam służą. W efekcie olejek jest intensywniejszy, pełniejszy – zarówno w aromacie, jak i w działaniu.

Jak możesz to wykorzystać:

Aromaterapia na wieczór – kilka kropel w dyfuzorze na 30 min przed snem. Wyraźnie pomaga w relaksie i zasypianiu.

Masaż ciała lub stóp – dodaj 2–3 krople do łyżki oleju bazowego (migdałowy, jojoba) i masuj obolałe mięśnie po treningu lub dłuższym dniu.

Napad lęku / stres w ciągu dnia – włącz bezpośrednio z buteleczki lub kilka kropel zaaplikuj na nadgarstki – szybka pomoc dla układu nerwowego.

Pielęgnacja skóry – dodatek do kremu lub olejku bazowego działa antyoksydacyjnie i przyspiesza regenerację.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Może uczulać – testuj przed użyciem, nie aplikuj bezpośrednio na skórę.

Nie pić i przechowywać z dala od dzieci

Może działać jako disruptor hormonalny – ostrożnie, zwłaszcza z dziećmi.

Aromaterapia to uzupełnienie, nie lekarstwo – stosuj odpowiedzialnie, konsultując się z lekarzem w razie problemów

Gdzie przeczytać 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 moc lawendy wysokogórskiej i chcesz ją zamówić – do sklepu możesz wejść tu

[KLIKNIJ](#)

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





Moja droga do zdrowia – historia Agnieszki

W styczniu usłyszałam diagnozę: złośliwy nowotwór jelita grubego. To był moment, w którym świat się zatrzymał. Najpierw pojawiła się rozpacz, załamanie i tysiące pytań – dlaczego ja, skoro nie piję alkoholu, staram się zdrowo odżywiać? Przez chwilę czułam się bezradna. Ale kiedy emocje opadły, dotarło do mnie coś prostego – skoro wciąż żyję, to mam szansę.

Najtrudniejsze było powiedzieć o chorobie rodzinie i zapewnić ich, że dam radę. I właśnie ta obietnica – złożona dzieciom, wnukowi i bliskim – stała się moją wewnętrzną siłą. Wierzyłam też, że Bóg nie daje nam więcej, niż jesteśmy w stanie unieść.

Zacząłam szukać wiedzy – czym właściwie jest nowotwór, jak powstaje, co mu sprzyja, a czego nie znosi. Szybko zmieniłam dietę: całkowicie odstawiłam cukier i o 90% ograniczyłam węglowodany, wiedząc już, że nowotwory „lubią słodkie życie”. Włączyłam suplementację: fenbendazol, chaga, reishi, coriolus, zakwas Bołotowa. Ale zanim sięgnęłam po cokolwiek, miałam taki wewnętrzny głos: „zatrzymaj się, przed tobą nowy etap. Przejdź go w spokoju i harmonii”. I właśnie tak zrobiłam.

Moim największym wsparciem stała się wizualizacja – metoda 2 w 1: suplementacja połączona z wyobrażeniem procesu zdrowienia. Za każdym razem, kiedy wkładałam kapsułkę do ust, widziałam, jak dociera do chorej komórki, otacza ją i sprawia, że obumiera. A na jej miejsce rozkwita nowa, zdrowa komórka. Widziałam jelito stające się gładkie, mocne i bezpieczne. Czułam, jak moje ciało wraca do równowagi. Dla wzmocnienia praktykowałam też medytację i słuchałam muzyki 432 Hz.

Lekarze mieli swój plan: agresywna chemia, radioterapia, operacja z wyłonieniem stomii, potem kolejne serie chemii i radioterapii. Ja miałam swój – po każdej chemii, nawet gdy ból był ogromny, zamykałam oczy i wizualizowałam, jak guz się zmniejsza. I faktycznie – po badaniach okazało się, że skurczył się o 5 cm i można operować.

Wycięto mi 14 cm jelita. Jeszcze przed operacją powiedziałam lekarzowi, że żadna komórka nowotworowa nie przeżyła. On tylko się uśmiechnął. Po tygodniu, gdy przyszły wyniki histopatologii, lekarz powiedział: „Ma Pani bardzo dobrego Anioła Stróża. Żadna komórka nowotworowa nie przeżyła”.

Od diagnozy w styczniu do powrotu do normalności w grudniu – to był rok mojej walki, ale też rok odkrywania siły, której wcześniej w sobie nie znałam.

Dziś mam 53 lata (choć w duszy czuję się na 33). Jestem szczęśliwą mamą dwójki dorosłych dzieci i babcią Leona. Pracuję jako kontroler jakości w firmie produkującej części silnikowe, a moją pasją jest naturopatia, zioła i książki. Kocham też jogę i rowerowe wycieczki – wróciłam do nich po trzech operacjach, które przeszedłam podczas choroby. Teraz wiem, że praca to nie wszystko – potrafię się zatrzymać, docenić zdrowie, rodzinę i życzliwych ludzi. I jeszcze jedno – wierzę, że wszystko, co nas spotyka, jest po coś.

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.