



URUZ

NATURALNIE

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

czerwiec 2026 ••• wydanie 12/2026

URUZ NATURALNIE

ZAWARTOŚĆ

05

AKUPUNKTURA KOSMETYCZNA

Naturalny reset dla Twojej skóry.

08

RYTUAŁY NASZYCH BABĆ

Które wracają do łask.

11

MASAŻ TRANSBUKALNY

Ulga w bruksizmie.

13

DUCHY NATURY NASI SĄSIEDZI.

Jak żyć w zgodzie z nimi?

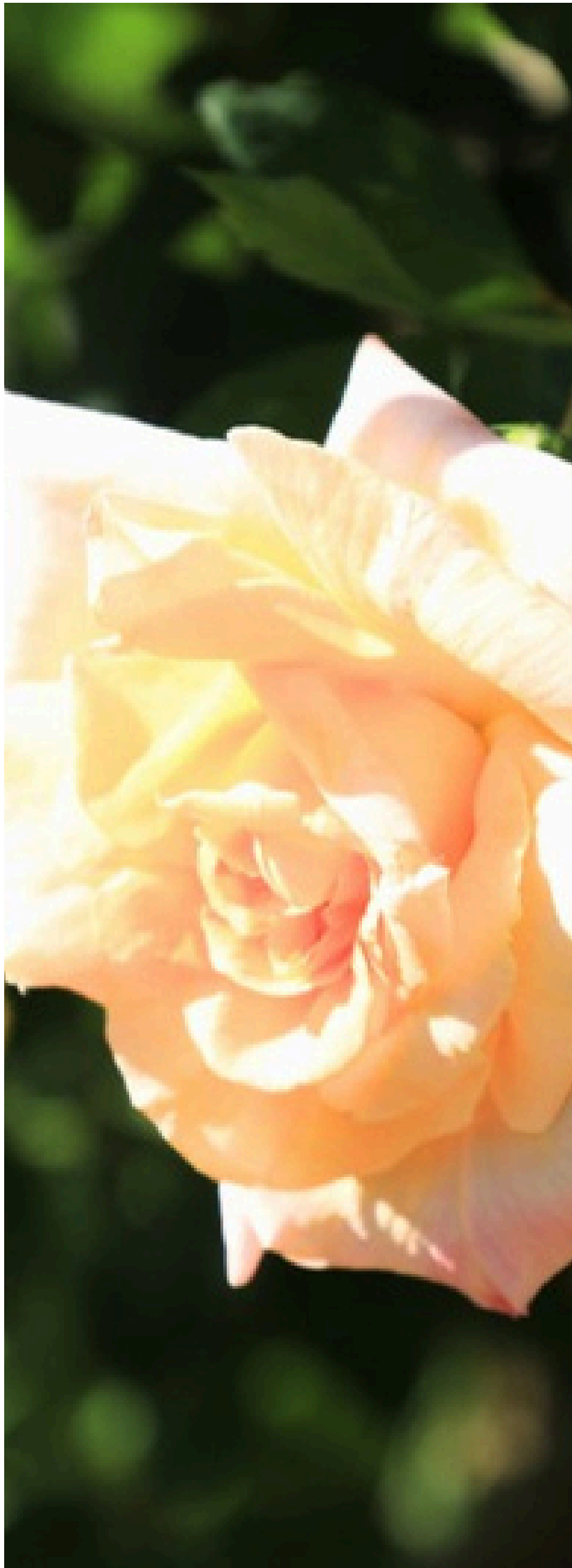
18

OLEJEK CYPRYS

Leśna świeżość i równowaga na lato.

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

W mojej praktyce główne miejsce zajmuje **akupunktura**, ze szczególnym uwzględnieniem **akupunktury kosmetycznej**. To w 100% naturalna metoda, która pozwala uwolnić stres i głębokie napięcia nagromadzone na twarzy. Działa jak bezchemiczny, bezpieczny lifting, który przywraca skórze świeżość, elastyczność i zdrowy, młodzieńczy blask.

Kolejnym ważnym filarem moich terapii są **bańki ogniowe**, które skutecznie pobudzają siły witalne organizmu, oraz **hirudoterapia**. Terapia z użyciem pijawek doskonale wspiera krążenie, przynosi ulgę w bólach i wspomaga naturalne oczyszczanie ciała, przywracając mu właściwy, zdrowy rytm.

Jako **ambasador marki Oilo**, z wielką pasją wprowadzam do terapii aromaterapię, wykorzystując w 100% naturalne olejki eteryczne. W pracy łączę wiele tradycyjnych ścieżek, stosując również konchowanie uszu oraz pracę z energią. Niezwykle ważna jest dla mnie także praca z umysłem i emocjami poprzez głębokie wizualizacje, których uczę na autorskich warsztatach „Twój Umysł, Twoje Zdrowie”. Każda sesja to indywidualny proces wspierający całego człowieka.

Jestem czeladnikiem naturopatą zrzeszonym w Dolnośląskiej Izbie Rzemieślniczej oraz członkiem Dolnośląskiego Cechu Naturoterapeutów we Wrocławiu. Jako założyciel biuletynu „Uruz – Naturalnie” i członek Stowarzyszenia Radiestetów i Bioterapeutów BIORAD, dążę do tego, by inspirować 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

AKUPUNKTURA KOSMETYCZNA: NATURALNY RESET DLA TWOJEJ SKÓRY

Metoda dla kobiet i mężczyzn, która budzi ukryty potencjał cery – bez skalpela i skomplikowanej chemii.

W ostatnich latach coraz więcej mówi się o naturalnych metodach dbania o wygląd. Szukamy alternatyw dla skomplikowanych zabiegów chirurgicznych i wieloetapowej pielęgnacji, która potrafi przytłoczyć. Jednym z takich rozwiązań – które zyskuje ogromną popularność zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn – jest akupunktura kosmetyczna.

Wbrew pozorom nie jest to nowo odkryta magia, ale metoda z wielowiekową tradycją, która po prostu idealnie wpisuje się w dzisiejszy trend holistycznego (całościowego) podejścia do zdrowia i urody. Co ważne: nie jest to jedyna, bezbłędna droga do idealnej cery, ale świetne, naturalne narzędzie, które warto poznać.

Jak to właściwie działa?

Wyobraź sobie, że Twoja skóra ma naturalne supermoce regeneracyjne, które z wiekiem lub pod wpływem stresu nieco zwalniają. Akupunktura kosmetyczna polega na precyzyjnym umieszczeniu bardzo cienkich, sterylnych igieł (znacznie cieńszych od tych używanych do pobierania krwi) w określonych miejscach na twarzy i szyi.

KIEDY IGŁA DELIKATNIE NARUSZA TKANKĘ, ORGANIZM ODBIERA TO JAKO SYGNAŁ DO DZIAŁANIA:

- Budzi produkcję kolagenu i elastyny: Skóra zaczyna wysyłać w to miejsce swoje "ekipy ratunkowe", które naturalnie zagęszczają i ujędrniają tkankę.
- Poprawia krążenie: Do komórek dociera więcej tlenu i składników odżywczych, co daje natychmiastowy efekt świeżości i zdrowego kolorytu (tzw. naturalny blask).
- Rozluźnia spięte mięśnie: Nasza twarz codziennie wykonuje twardą pracę – stres, zaciskanie szczęki, marszczenie brwi. Igły pomagają zdjąć to napięcie, co optycznie łagodzi rysy.



METODA BEZ PŁCI – DLACZEGO POLUBILI JĄ TEŻ MĘŻCZYŹNI?

Przez lata gabinety kosmetyczne kojarzyły się głównie z damską strefą komfortu. Akupunktura kosmetyczna przełamuje ten stereotyp, ponieważ jej podejście jest minimalistyczne i konkretne.

CO ZYSKUJE KOBIECA CERA?

Kobiety doceniają ją za subtelne wygładzenie drobnych linii wokół oczu i ust, poprawę owalu twarzy oraz efekt "wypoczętej skóry". To świetny sposób na podbicie działania codziennych kremów czy serum – lepiej ukrwiona skóra sprawniej chłonie składniki aktywne.

CO ZYSKUJE MĘSKA SKÓRA?

Mężczyźni mają zazwyczaj grubszą skórę i mocniejszą mimikę, przez co zmarszczki (np. na czole czy między brwiami) bywają głębsze. Akupunktura doskonale radzi sobie z rozluźnianiem tych głębokich napięć mięśniowych. Ponadto panowie cenią ten zabieg za to, że nie wymaga stosowania warstw kosmetyków ani długiej rekonwalescencji – po zakończonej sesji można od razu wracać do codziennych zajęć.



Zdrowe podejście: Co akupunktura potrafi, a czego NIE robi?

Co potrafi akupunktura kosmetyczna?	Czego NIE potrafi akupunktura?
Naturalnie odświeżyć i rozświetlić poszarzałą cerę	Dać natychmiastowego efektu jak przy liftingu chirurgicznym
Zmniejszyć napięcie mięśniowe i złagodzić rysy twarzy	Całkowicie wymazać głębokie, wieloletnie bruzdy po 1 czy 2 sesjach
Poprawić elastyczność i ogólną kondycję skóry	Zadziałać cuda, jeśli zapominamy o wodzie, śnie odpowiedniej diecie, aktywności fizycznej

Warto pamiętać: Najlepsze efekty daje łączenie różnych metod. Zdrowa dieta, odpowiednia pielęgnacja domowa, masaże twarzy i akupunktura mogą świetnie się uzupełniać, tworząc Twój własny, indywidualny program dbania o siebie.

CO NA TO NAUKA?

Choć akupunktura wywodzi się z tradycji, współczesny świat nauki coraz chętniej przygląda się jej efektom za pomocą nowoczesnych przyrządów.

W badaniu pilotażowym opublikowanym w Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine naukowcy mierzyli elastyczność skóry twarzy za pomocą specjalistycznego mapowania 3D. Wykazano, że seria zabiegów akupunktury twarzy przyniosła statystycznie istotną poprawę elastyczności skóry oraz poprawę jej napięcia u większości uczestników.

Z kolei nowsze analizy z ostatnich lat, w tym podsumowania skuteczności technik igłowych przy wygładzaniu bruzd nosowo-wargowych, potwierdzają, że stymulacja punktowa wspiera procesy naprawcze skóry i przynosi wysoki poziom satysfakcji u osób szukających metod mniej inwazyjnych niż klasyczna medycyna estetyczna.

Jeśli masz ochotę spróbować, najważniejszym krokiem jest znalezienie certyfikowanego, doświadczonego specjalisty, który dobierze terapię do Twoich indywidualnych potrzeb – niezależnie od tego, czy chcesz po prostu zredukować stres wypisany na twarzy, czy poprawić jędrność skóry.



Źródła i literatura dla dociekliwych:

1. [Badanie nad wpływem akupunktury na elastyczność skóry twarzy \(PMC3745857\)](#).
2. [Analiza skuteczności akupunktury w redukcji linii i bruzd mimicznych \(PMC11339128\)](#).
3. [Przegląd metod naturalnego odmładzania twarzy i ich akceptacji przez środowisko naukowe \(MDPI\)](#).

Piotr Kuc – czeladnik naturopatii i akupunkturzysta. Łączy tradycyjne rzemiosło z holistycznym dbaniem o ciało, umysł i wygląd. W zależności od potrzeb, wspiera w powrocie do balansu za pomocą narzędzi: akupunktury kosmetycznej (relaks dla twarzy i naturalny blask), akupunktury klasycznej, hirudoterapii lub pracy z wizualizacjami. Bo wewnętrzny spokój zawsze widać na twarzy.



+48 690 475 560

KONTAK@URUZTERAPIENATURALNE.PL

RYTUAŁY NASZYCH BABĆ, KTÓRE WRACAJĄ DO ŁASK.

W świecie pełnym nowoczesnych technologii, aplikacji monitorujących sen i reklamowanych na każdym kroku suplementów coraz częściej szukamy prostszych sposobów dbania o zdrowie. Paradoksalnie odpowiedzi często znajdujemy nie w nowoczesnych rozwiązaniach, lecz w doświadczeniach naszych babć i prababć. Nie oznacza to oczywiście, że warto odrzucać osiągnięcia współczesnej medycyny. Wręcz przeciwnie. Jednak obok diagnostyki, leczenia i profilaktyki coraz częściej dostrzegamy wartość codziennych rytuałów, które przez pokolenia pomagały ludziom zachować równowagę, odpoczynek i kontakt z naturą. Nasze babcie nie mówiły o dobrostanie, mindfulness czy higienie układu nerwowego. Po prostu żyły bliżej natury i instynktownie korzystały z tego, co miały pod ręką.

Bańki – stary rytuał w nowoczesnym świecie.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu szklane bańki można było znaleźć niemal w każdym domu. Dla wielu osób są wspomnieniem dzieciństwa i troskliwej opieki babci lub mamy. Historia baniek jest jednak znacznie starsza. Stosowano je już w starożytnych Chinach, Grecji i Egipcie. Przez wieki były wykorzystywane zarówno przez ludowych uzdrowicieli, jak i lekarzy. Dziś bańki wracają do łask. Coraz częściej spotykamy je w gabinetach terapii naturalnych, fizjoterapii czy tradycyjnej medycyny chińskiej. To ciekawy przykład praktyki, która mimo upływu czasu nie została całkowicie zapomniana. Patrząc na współczesne zainteresowanie bańkami, można odnieść wrażenie, że wiele dawnych metod nadal budzi ciekawość i inspirowane do poszukiwania bardziej naturalnych sposobów wspierania organizmu.

Chodzenie boso po porannej rosie.

Dla dawnych mieszkańców wsi był to widok zupełnie zwyczajny. Wczesnym rankiem wychodzono do ogrodu lub na pobliską łąkę, aby przez chwilę przejść się boso po mokrej od rosy trawie. Wierzono, że taki spacer hartuje organizm, wzmacnia siły życiowe i dodaje energii na cały dzień. Wierzono że energię pobiera się z ziemi. Współcześnie zwraca się uwagę na znaczenie stymulacji receptorów znajdujących się na stopach oraz na korzyści płynące z kontaktu z naturalnym środowiskiem i tzw. uziemieniem. Niezależnie od interpretacji, trudno odmówić temu rytuałowi jednego – pozwalał rozpocząć dzień spokojnie i w bliskości z naturą.

Moczenie stóp – prosty rytuał wyciszenia i regeneracji.

Dziś często szukamy skomplikowanych sposobów na relaks. Tymczasem nasze babcie po ciężkim dniu przygotowywały miskę ciepłej wody i zanurzały w niej stopy. Do kąpeli dodawano sól, gorczycę lub napary z ziół. Nie chodziło wyłącznie o sam zabieg. Była to chwila zatrzymania, odpoczynku i skupienia na sobie po całym dniu pracy. Była to także sprawdzona metoda na pozbycie się wyziębienia i pierwszych objawów infekcji. Może właśnie dlatego ten prosty rytuał warto przypomnieć sobie również dzisiaj.



Poduszki wypełnione ziołami.

Zanim pojawiły się gotowe odświeżacze powietrza i komercyjne produkty zapachowe, w wielu domach przygotowywano niewielkie poduszcзки wypełnione suszonymi ziołami. Najczęściej wykorzystywano lawendę, chmiel, melisę, macierzankę lub bylicę a także walerianę. Umieszczano je w pobliżu łóżka, w szafach lub pomiędzy pościelą. Był to jeden z tych drobnych rytuałów, które pomagały tworzyć przyjazną, spokojną atmosferę domu, wieszane przy łóżku ułatwiały zasypianie odpędzając przy tym koszmary.



Kąpiel pachnąca łąką.

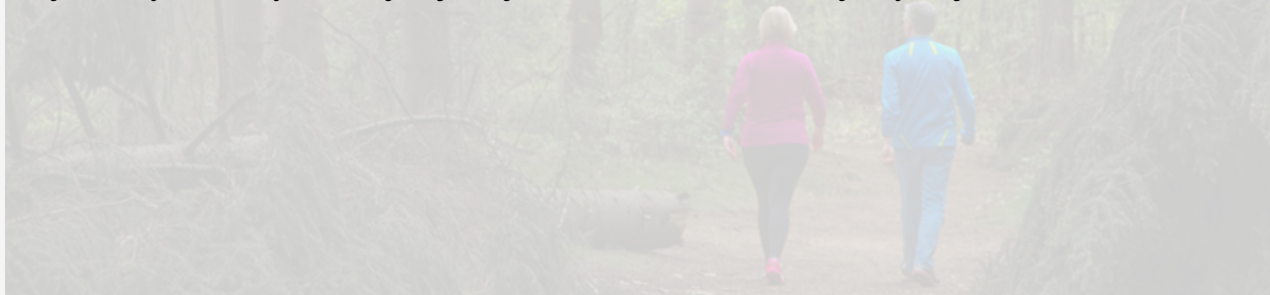
W niektórych regionach Polski i Europy popularne były kąpiele przygotowywane z dodatkiem siana łąkowego oraz aromatycznych ziół. Świeżo wysuszone trawy, kwiaty i rośliny zawierały naturalne substancje zapachowe uwalniające się pod wpływem ciepłej wody. Taka kąpiel była okazją do odpoczynku po dniu spędzonym na pracy fizycznej. Kąpiel w sianie była też rytuałem oczyszczającym. Dziś trudno o bardziej naturalny sposób na przywołanie zapachu letniej łąki.

Gorąca cegła i moc ciepła.

W czasach, gdy nie było elektrycznych termoformów, wykorzystywano rozgrzaną cegłę lub kamień owinięty w materiał. Umieszczano go pod kołdrą, przy stopach lub w pobliżu miejsca, które wymagało ogrzania. Ciepło od wieków było kojarzone z komfortem, regeneracją i odpoczynkiem. Nieprzypadkowo również współcześnie dużą popularnością cieszą się sauny, termoterapia czy masaże gorącymi kamieniami. Człowiek od zawsze intuicyjnie wykorzystywał dobroczynny wpływ ciepła.

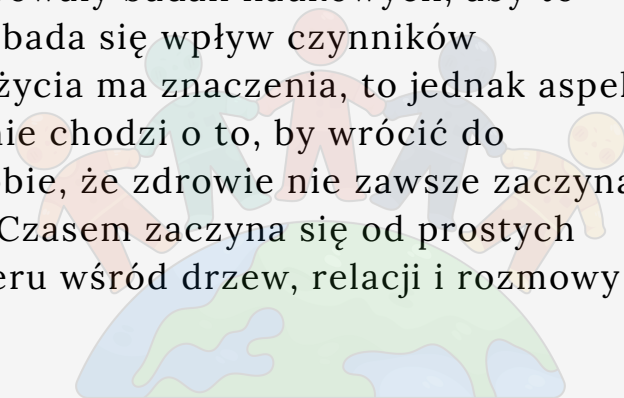
Spacer do lasu.

Nasze babcie nie znały pojęcia „kąpiel leśna”, ale doskonale wiedziały, że las pomaga odzyskać spokój. Spacer wśród drzew był czymś naturalnym. Nie wymagał planowania ani specjalnych przygotowań. Był częścią codzienności. Dzisiaj naukowcy badają wpływ kontaktu z naturą na samopoczucie, poziom stresu i regenerację organizmu. Japoński Profesor Yoshifumi Miyazaki swoimi badaniami udowodnił, że kąpiel leśna wpływa na poprawę zdrowia psychicznego, że wpływa również na obniżenie kortyzolu- hormonu stresu, regulując jednocześnie umysł i ciało. Dawniej wystarczyło powiedzieć: „Idź do lasu, od razu poczujesz się lepiej”. I okazuje się że było w tym więcej mądrości, niż nam się wydaje.



Najważniejszy rytuał – bycie razem.

Wspominając dawne zwyczaje, łatwo skupić się na ziołach, kąpielach czy bańkach. Być może jednak największym sekretem zdrowia naszych babć było coś znacznie prostszego. Wspólne darcie pierza, obieranie warzyw, przygotowywanie przetworów czy suszenie ziół były okazją do spotkań i rozmów. Ludzie spędzali ze sobą czas, dzielili się doświadczeniami i wzajemnie wspierali. Tworzyli wioski i to wioski ludzi, nie zabudowań. Dziś coraz częściej mówi się o znaczeniu relacji społecznych dla zdrowia i jakości życia. Nasze babcie nie potrzebowały badań naukowych, aby to wiedzieć. Doświadczały tego każdego dnia. Dziś bada się wpływ czynników społecznych na długość życia. I choć dieta, styl życia ma znaczenia, to jednak aspekt środowiskowy jest niezaprzeczalny. Może więc nie chodzi o to, by wrócić do przeszłości. Może warto jedynie przypomnieć sobie, że zdrowie nie zawsze zaczyna się od kolejnego suplementu czy nowej metody. Czasem zaczyna się od prostych codziennych rytuałów, chwili odpoczynku, spaceru wśród drzew, relacji i rozmowy z drugim człowiekiem.



To właśnie w tej codziennej prostocie kryje się mądrość, którą warto ocalić od zapomnienia.



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

Jak masaż transbukalny przynosi ulgę w bruksizmie

Zdarza Ci się budzić rano z niewyjaśnionym bólem głowy, napiętym karkiem lub uczuciem przewlekłego zmęczenia w obrębie twarzy? Bardzo często te subtelne sygnały są echem nocnego stresu i zaciskania zębów, zjawiska znanego jako bruksizm. Chcę dziś opowiedzieć o niezwykle skutecznej, a przy tym całkowicie naturalnej metodzie, która pozwala wesprzeć nasze ciało w uwolnieniu tego uciążliwego napięcia.

Stres, codzienne zmartwienia i pośpiech często odkładają się w naszych mięśniach. Jednym z miejsc, które przyjmuje najwięcej tego emocjonalnego ciężaru, jest obszar stawu skroniowo-żuchwowego oraz mięśnie żwacze. Kiedy zaciskamy zęby, przeważnie robimy to zupełnie nieświadomie – na przykład podczas snu. Z upływem czasu prowadzi to do fizycznego dyskomfortu, ścierania szkliwa oraz głębokich, usztywniających napięć całej twarzy, karku i szyi.

Naturalną i przynoszącą ogromną ulgę odpowiedzią na te dolegliwości jest masaż transbukalny. Brzmi to być może odrobinę tajemniczo, jednak w praktyce jest to bardzo bezpieczny i wysoce precyzyjny zabieg manualny. Jego wyjątkowość polega na tym, że pracuje się nie tylko na zewnątrz twarzy, ale również – z zachowaniem pełnej higieny, w jednorazowych rękawiczkach – od wewnątrz, czyli od strony jamy ustnej. Dzięki temu uzyskuje się bezpośredni, bardzo delikatny, a zarazem głęboki dostęp do mięśni, których po prostu nie da się w pełni rozluźnić tradycyjnym dotykiem od zewnątrz.



W swojej codziennej praktyce wielokrotnie spotykam osoby, które od lat zmagają się z poranną sztywnością i poszukują naturalnego odprężenia. Szczególnie w pamięci zapadła mi jedna z senierek, która po pierwszym zabiegu ze wzruszeniem przyznała, że nie pamięta, kiedy ostatnio czuła taką lekkość w okolicach żuchwy. Delikatny, uważny ucisk punktów napięciowych od wewnątrz pozwala na dosłowne „rozwiązanie” utrwalonych węzłów mięśniowych. Rysy twarzy wyraźnie łagodnieją, a układ nerwowy otrzymuje sygnał, że może wreszcie odpuścić i bezpiecznie odpocząć.



KORUG
FACIAL MASS.



**Dla czytelników biuletynu 30 % zniżki na zakup kursu
URUZ30 kod ważny do końca 31.08.2026**

[KLIKNIJ TUTAJ I WYKORZYSTAJ KOD](#)



Nazywam się Michał Wender. Jestem instruktorem zaawansowanych terapii manualnych twarzy oraz wykładowcą akademickim, od lat pasjonującym się holistycznym podejściem do zdrowia człowieka. W swojej codziennej pracy i na szkoleniach uczę, jak poprzez świadomy dotyk przywracać twarzy relaks, a całemu ciału naturalną równowagę. Zapraszam do mojego świata na www.korugi.pl



+48 500 351 545

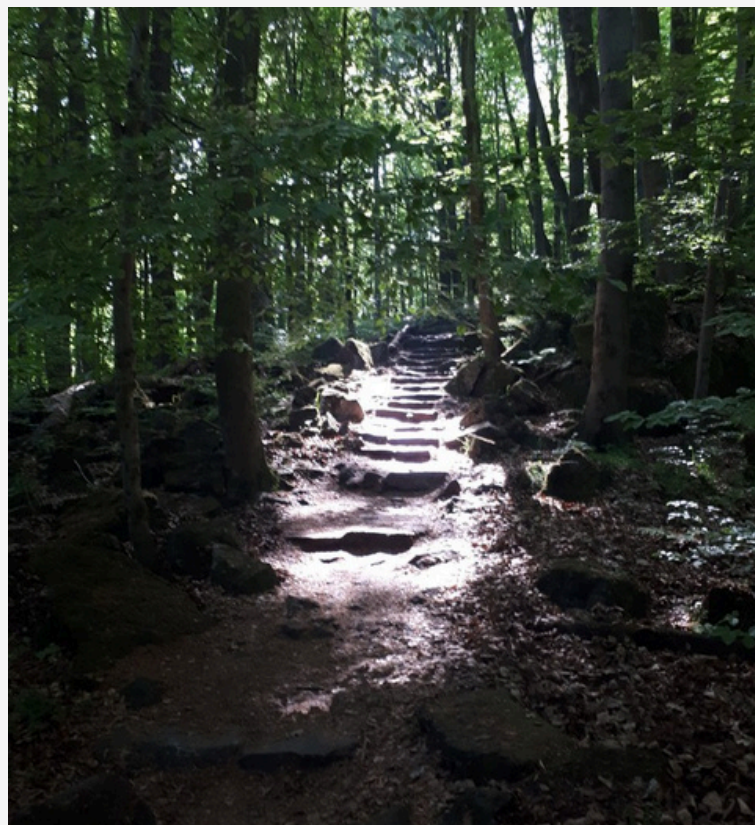
felicjaholistycznie@gmail.com

DUCHY NATURY NASI SĄSIEDZI. JAK ŻYĆ W ZGODZIE Z NIMI?

Witam Państwa bardzo serdecznie.
Nazywam się Arkadiusz Lisiecki jestem
Mistrzem Nauczycielem Reiki,
Faeriologiem czyli specjalista od duchów
natury oraz duchowym uzdrowicielem.

Chcę się z Tobą czytelniku i czytelniczko
podzielić moimi doświadczeniami i wiedzą o
Duchach Natury są to bardzo szczególne,
inteligentne istoty duchowe, duchowo-
energetyczne, które wspierają cały świat
ożywiony, roślin, zwierząt, miejsc w
przyrodzie, w jego harmonii, w jego wzroście i
temu, żeby się tam dobrze działo.

I CO CIEKAWE MOŻEMY JE SPOTKAĆ NAWET W MIEŚCIE!



Oczywiście na pewno łatwiej je spotkać czy odebrać można w miejscach, gdzie jest zielono, gdzie natura jest bujna i żywa, a trudniej będzie je znaleźć w pośrodku betonowego placu. Jednak czy uwierzysz że i kwiatki na osiedlowym trawniczku mają swoich Opiekunów?

Jednak łatwiej będzie je odczuć na przykład w pięknym ogrodzie botanicznym jak na przykład nasz wrocławski. One na pewno bardziej będą się manifestować w takich miejscach.

A jak? Na przykład kiedy jest słoneczny dzień i masz takie uczucie wśród kwiatów, drzew, że twoje serce się tak otwiera, taki czujesz podziw powiązany z taką łagodną radością, coś takiego, to oznacza, że w pobliżu są właśnie tego typu istoty i postanowiły się podzielić częścią swojej energii z tobą.

Ludzki umysł ma potrzebę klasyfikacji, zrozumienia przez opis, nazwanie czegoś, przyporządkowanie, dlatego spróbuje przybliżyć wam poprzez opis istoty, które możemy zaliczyć do tych duchów natury.

To są oczywiście takie zwyczajowe nazwy, bo każda kultura, każda mitologia czy jakieś podania bardzo różnie je nazywają. Więc te klasyfikacje też będą różne. Może użyję takich najbardziej popularnych, więc najpopularniejsze z nich to są duchy żywiołów.

Ziemi, wody, ognia, powietrza, a także piątego żywiołu spajającego. Niektórzy mówią na niego akasza albo przestrzeń i to są takie bardzo podstawowe. Przy czym one nie są zbyt inteligentne bym powiedział.

Takie bardziej działające na zasadzie takich pszczołek, takiego sił po prostu zarządzających, ale tak w sposób nie użyłbym słowa mechaniczny, ale taki instynktowny.

Są także Duchy Natury związane z roślinami.

Od takich niewielkich, które się zajmują kwiatkami, nawet takimi stokrotkami itd., które mają coś w stylu świadomości roju i da się z nimi skontaktować, nawet zainteresować się w jakiś sposób je sobą. Coś tam można się od nich nawet dowiedzieć, ale to będzie bardziej jakbyś ze zbiorowością próbował się kontaktować. Jednak nie należy sobie po takim kontakcie za dużo obiecywać. Raczej wymiana pozytywnej energii, uczuć.

A już na przykład są takie, które opiekują się drzewami, szczególnie starymi drzewami. To nawet jest takie powiedzenie, stare drzewa mają Duszę zdecydowanie ją mają dosłownie!

Drzewo niejako z wiekiem od początku ma w sobie, jak każde istnienie żywe ma w sobie taką boską cząstkę, ale im drzewo starsze, tym ta boska cząstka coraz bardziej jest dojrzała, coraz bardziej samoświadoma. No a najpotężniejsze drzewa, które mają po parę tysięcy lat, to nie jedno by potrafiły nam przekazać.

Jak pójdziesz w taki w starszy las, gdzie te drzewa są rzeczywiście duże. Kiedy obejmiesz takie drzewo z myślą, że chcesz ja poczuć, to możesz mieć wrażenie, że to drzewo cię podnosi, przytula, jak do serca.

Ale wiesz to nie tylko w starszych lasach, to możliwe nawet i w mieście!
Tak. We Wrocławiu taki jeden mój ulubiony dąb, oficjalnie zwany Dziadkiem.

Dziadek jest niesamowity, jak przyjdiesz do dziadka, ale tak świadomie, jak go grzecznie poprosisz, czy możesz, jak się do niego przytulisz, to Dziadek swoją energią, z tej swojej korony, z tego swojego pnia, tak tyle miłości przekazać, że to po prostu, naprawdę jak taki dziadek, dziadek ukochany. Naprawdę cudowne doświadczenie!

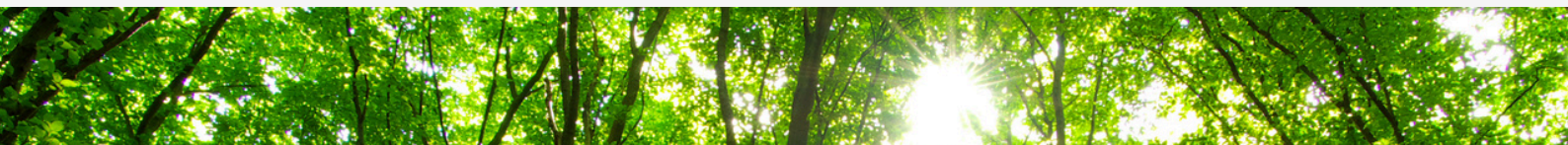
Taką miłość potrafią dawać drzewa....

Niestety ludzie najczęściej tego nie doceniają, nie czują krzywdzą i mordują drzewa bezmyślnie.

Na przykład 2020 roku dowiedziałam, że ktoś po raz kolejny podpalił 750-letni dąb Chrobry, pojechałam do niego i starałam się jakoś mu pomóc energetycznie.

No niestety nie do końca się udało mi go zreanimować, ale przynajmniej na tyle, że był w stanie niejako przekazać swoje obowiązki gdzie indziej innemu drzewu, bo on był kimś więcej, tak w cudzysłowie oczywiście jakby Królem okolicznych Borów Dolnośląskich, no ale przekazał po prostu swoje obowiązki dębowi, który jest gdzie indziej, na tyle byłem mu w stanie pomóc.

Dzięki temu nie zginęła jego Dusza, ona została po prostu jakby przekazana innemu drzewu, no i ono teraz niejako zarządza teraz dalej borami.



A teraz coś co się wyda pewnie abstrakcyjne, wręcz fantastyczne.

Choć w sumie to wszystko wcześniej też było.

Jest taki szczególny typ Duchów Natury, bardzo potężny, mianowicie Smoki.

Kojarzą się właśnie z legendami, bajkami, mitami, prawda?

W zależności od tego jaką mamy kulturę, czy jaki okres historyczny różne są o nich opowieści.

Te prawdziwe smoki to jest rodzaj Duchów Natury, podkreślę potężnych Duchów Natury, które zarządzają takimi wielkimi obszarami związanymi z naturą, czy bardzo szczególnymi miejscami, jak całe połacie puszczy, całe łańcuchy górskie, jakieś szczególne, na przykład wulkaniczne są smoki, czy w ogóle związane z różnymi żywiołami.

Przy czym, co ciekawe, dla nich żywioł to nie jest nie tylko ziemia, ogień, woda, powietrze, czy eter/ przestrzeń, ale na przykład takie zjawiska jak błyskawica, jak nawałnica, jak śnieg, grad i tak dalej, no to dla nich jest to rodzaj żywiołu. Więc w tym momencie to są takie tego typu na przykład Burzowe Smoki. Słowianie na przykład nazywali je Zmej/Żmij.

I to są duchy natury takie zarządzające, takie koordynujące inne Duchy Natury w stosunku do nich pomniejsze. Można by ich nazwać jakby władcami, królami, czymś takim, ale to są oczywiście ludzkie określenia, bo tu nie chodzi o jakieś tyraniczne rządy, typu bo ja ci coś każę, tylko raczej przekazywanie z tego Najwyższego Źródła wiedzy, koordynacji, współdziałania, coś takiego. Więc na tej zasadzie.

Ostatnio na internecie smoki mają trochę zły PR.

Przepisuje im się, że a są złe smoki, tam gady i tak dalej, i tak dalej, że tam ludzi chcą niszczyć, że to reptilianie i inne takie

Achodzi o to, że są i owszem siły i istoty, które bardzo, bardzo zazdroszcząc tym prawdziwym smokom mądrości, potęgi z tej zazdrości, zachłanności na to, co prawdziwe smoki potrafią, wykreowały sobie takie jakby podróby. Sztuczne smoki. Ja takie istoty nazywam Alfa Draco.

To te podróby służą właśnie paskudnym celom, albo niektóre z tych istot ukształtowały swój wygląd, bo są demoniczne istoty krótko mówiąc z niskiego Astralu, które ukształtowały swój wygląd taki energetyczny i wyglądają jak smoki, ale zazwyczaj są przy tym cholernie paskudne. Paskudne, wredne, okropne, strasznie wyglądają, ale wyglądają smokowo, ale to są po prostu podróby, no i one od wieków robią po prostu złą prasę, że tak to nazwijmy Prawdziwym smokom.

Bo prawdziwe smoki są szlachetne, honorowe, potężne, ale zawsze działające ku przywracaniu harmonii. Czasami potrafi być to przywrócenie harmonii oczywiście w bardzo smoczy i gwałtowny sposób, natomiast zawsze ku temu, żeby przywrócić harmonię w naturze. Bywa owszem i tak, może na przykład spowodować wybuch wulkanu, bo może, ale to na przykład po to, żeby odnowić glebę w pobliżu, bo została by wyjałowiona czy przez drzewa, czy przez rośliny, czy przez nawet ludzką działalność, no to cóż, w przyrodzie jest potrzebne odnowienie, więc smok nie będzie patrzył jakoś szczególnie na zasadzie ojejku bo, tu jest wioska, tu jest coś.

Jak Ziemia woła o odnowienie to mamy erupcję wulkanu, mamy erozję lawy, odnowiło się wszystko, ale powiem tak, są ludzie, którzy mają z nimi, mieli i mają z nimi kontakty i dostawali bardzo często ludzie właśnie w takich przypadkach ostrzeżeń, czy to byli jacyś szamani, czy to byli jacyś wiedzący i tak dalej. Bo na przykład tu się coś szykuje, przypuśćmy erupcja, dobrze, musimy się ewakuować na jakiś czas, potem wrócimy, bo tutaj znowu nasz bóg wulkanu nas ostrzegł, no bo tak to rozumieli, odnowił nam ziemię, znowu możemy tutaj żyć. To jest życie w symbiozie z Naturą a nie w wynaturzony sposób jak współczesna cywilizacja.

Bo One były tu oczywiście długo przed ludźmi, kiedy się pojawiły, jak się Ziemia tworzyła. Wtedy zostały tu przysłane ze źródła. Co ciekawe, mam takie odczucie, że one nawet mogły tu kiedyś bytować bardzo fizycznie, razem z dinozaurami.

Przy czym, z tego co wiem, to nie są dinozaury jako takie, tylko to jest osobny gatunek, tak to nazwijmy, który był obok dinozaurów. Dinozaury, co to by nie mówić, były zwierzętami, natomiast one się wykształciły jako gatunek inteligentny. Miały rozwinięty ten pierwiastek boskiej świadomości w sobie, tak jak ludzie mają, no i one tworzyły wręcz swego rodzaju cywilizację.

Tylkoopartą o współpracę z naturą niż o technologię, tak jak my ją ludzie rozumiemy a potem ascendowały w formę energetyczną.

Nawet dzisiaj można je spotkać, są odczuwalne.

Kontaktuję się w przyrodzie z różnymi Duchami Natury. Najczęściej to są jednak duchy drzew, roślin, obszarów roślinnych, bo z nimi czuję największy kontakt i więź.

Ale zdarzyło mi się faktycznie nawiązać kontakt ze smokami.

To było parę razy w życiu. Pierwszy raz to się zdarzyło mi, jeżeli chodzi o takie powiedzmy europejskie jak byłem w Wielkiej Brytanii, w Glastonbury.

Byłem tam na takich mistycznych zajęciach związanych z kultami Ziemi, Gai, Wielkiej Bogini. Taka mistyka bliska Ziemi tak to nazwijmy. No i właśnie tam w Glastonbury to okazało się, że była smoczyca zapieczętowana.

Pominę całą historię przez kogo i dlaczego, to materiał na inną opowieść. Po prostu że ktoś ją tam zapieczętował i sobie bidula siedziała. I byłem w stanie jej pomóc i ją stamtąd uwolnić.

Z tego się całkiem ciekawa historia potem wywiązała. No i od tamtej pory smoki zaistniały w moim życiu, że tak powiem. Takie prawdziwe smoki.

No i między innymi właśnie od nich dowiedziałem się jaka to jest różnica. Już nie od niej, ale od innego smoka. Dowiedziałem się jaka jest różnica między smokami a typowymi Duchami Natury a tymi takimi nazwijmy to podróbnami.

W Polsce też parę spotkałem. Nawet powiedzmy się zaprzyjaźniliśmy trochę. :)

I pewnie sobie teraz czytelniku lub czytelniczko zadasz pytanie czy jest możliwe, żeby osoba, która czuje się otwarta, pracująca nad sobą, mająca kontakt z naturą, takiego smoka spotkała? :) Zgadłem?

Otóż smoki chodzą, chodzą, właściwie latają i chodzą własnymi drogami. Jeżeli zwróci ktoś uwagę smoka, to smok się skontaktuje. Natomiast jakieś szczególne zabieganie o to, żeby smok zwrócił uwagę, nie jest mądrym pomysłem, bo to jest wtrącanie się w smocze sprawy.

Raczej proponowałbym nie od razu startować do smoków, ale zacząć po prostu od Duchów Natury. Chociażby od Duchów drzew, od Duchów roślin. Na przykład takim dobrym początkiem jest rozmawianie chociażby ze swoimi roślinami doniczkowymi w domu.

Dbanie o nie z miłością, że tak powiem dbanie o ich potrzeby, wczuwanie się w ich potrzeby. Na przykład tutaj podam dla tych osób, które pracują z Reiki. Cudownym sposobem na nawiązywanie kontaktu z rośliną, a dzięki temu, na przykład z jej opiekunami, jest używanie drugiego symbolu Reiki tego z drugiego stopnia.

Jest to symbol między innymi harmonii i empatii. I on pozwala właśnie sięgnąć w esencję rośliny i nawiązać z nią kontakt. I w tym momencie wyczuć, czego roślinie jest potrzeba, czego brakuje, czego by chciała i tak dalej.

Można tą wrażliwość np. na Duchy Natury w sobie uruchomić przez świadomą pracę z żywiołami np. Ja robię takie zajęcia dla ludzi zainteresowanych, nazywam taki warsztat „Energie i Duchy Natury w twoim codziennym życiu”.

Są uczone techniki oddechowe, wyczuwanie ziemi, wyczuwania powietrza, wiatru, wyczuwania ognia, wody, właśnie żeby nawiązać kontakt z tymi esencjami poszczególnych żywiołów, bo to jest najprostsza droga do tego, żeby potem się otworzyć na kontakty też z innymi. Z żywiołami jest po prostu najprościej, powiedzmy z duszami drzew jest najprościej i opiekunami drzew, bo to jest różnica, jest dusza drzewa, ale są jeszcze opiekunowie drzewa, bo tam wiadomo, tam trzeba obrobić listki, gałęzie itd. One tam mają nawet swoje specjalne rodzaje wręcz. Takim drzewem to się opiekuje cały zespół, szczególnie większym.



Nazywam się Arkadiusz Lisiecki jestem Mistrzem Nauczycielem Reiki, Faeriologiem czyli specjalista od duchów natury oraz duchowym uzdrowicielem.



+48 603 426 717

reiki@poczta.onet.pl

OLEJEK CYPRYSOWY OILO BIO

LEŚNA ŚWIEŻOŚĆ I RÓWNOWAGA NA LATO

Olejek cyprysowy Oilo BIO to naturalny olejek eteryczny pozyskiwany z gałązek i igieł cyprysa wiecznie zielonego (*Cupressus sempervirens*), pochodzącego z certyfikowanych upraw ekologicznych. Zachwyca świeżym, żywicznym i lekko drzewnym aromatem, który przywołuje atmosferę śródziemnomorskich lasów i rozgrzanych słońcem wakacyjnych krajobrazów.

Główne zastosowania w praktyce:

- Okres wakacyjnych podróży i aktywności – świeży aromat cyprysa pomaga zachować poczucie lekkości i odświeżenia podczas gorących dni.
- Koncentracja i jasność umysłu – wspiera skupienie oraz pomaga odnaleźć równowagę w czasie intensywnego tempa życia.
- Relaks po aktywnym dniu – drzewny, kojący aromat sprzyja odprężeniu i regeneracji po wysiłku fizycznym.
- Dyfuzja w domu – pomaga stworzyć atmosferę świeżości, czystości i kontaktu z naturą.
- Masaż i pielęgnacja ciała – po odpowiednim rozcieńczeniu może stanowić składnik mieszanek stosowanych po aktywności fizycznej lub długim dniu spędzonym na nogach.

Wakacyjna mieszanka do dyfuzora:
3 krople cyprysa,
2 krople cytryny,
1 kropla mięty pieprzowej.
To połączenie tworzy rześki,
letni aromat, który wnosi do wnętrza świeżość
i energię słonecznych dni.

Cyprys od wieków symbolizował siłę, trwałość i równowagę. Rosnąc nawet w trudnych warunkach, stał się symbolem odporności i harmonii. Olejek Oilo BIO powstaje metodą destylacji parowej, która pozwala zachować bogactwo naturalnych składników aromatycznych odpowiedzialnych za jego wyjątkowy zapach i właściwości.



Olejek cyprysowy należy zawsze rozcieńczać w oleju nośnikowym przed aplikacją na skórę. Nie stosować do oczu ani na błony śluzowe. W przypadku ciąży, karmienia piersią, chorób przewlekłych lub stosowania leków warto skonsultować się ze specjalistą. Przed pierwszym użyciem zaleca się wykonanie próby uczuleniowej.

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

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

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

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

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

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

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

DO ZOBACZENIA W
KOLEJNYM NUMERZE!

Redakcja

REDAKTOR NACZELNY: **PIOTR KUC**

WSPÓŁAUTORKA: **MARTA KARAWACKA**

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

KAŻDY ARTYKUŁ PODPISANY JEST IMIENIEM I
NAZWISKIEM AUTORA.

Kontakt i współpraca



KONTAKT@URUZTERAPIENATURALNE.PL



WWW.URUZTERAPIENATURALNE.PL



FACEBOOK: URUZ – TERAPIE NATURALNE

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

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