



URUZ

NATURALNIE

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

grudzień 2025 • • • wydanie 6/2025

URUZ NATURALNIE

ZAWARTOŚĆ

05

RWA KULSZOWA I DYSKOPATIA
ŁĘDŹWIOWA

Jak akupunktura może zmienić
twoją codzienność

09

NATURALNE METODY
ŁAGODZENIA BÓLÓW
NAPIĘCIOWYCH

12

ESENCJE BACHA
subtelna medycyna Duszy

14

OLEJEK SOSNOWY
Naturalna Moc Leśnej Esencji

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

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

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

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

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

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

Wierzę, że powrót do natury to powrót do siebie.

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



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

SANITAS.TERAPIENATURALNE@GMAIL.COM

Rwa Kulszowa i Dyskopatia Lędźwiowa – Jak Akupunktura Może Zmienić Twoją Codzienność

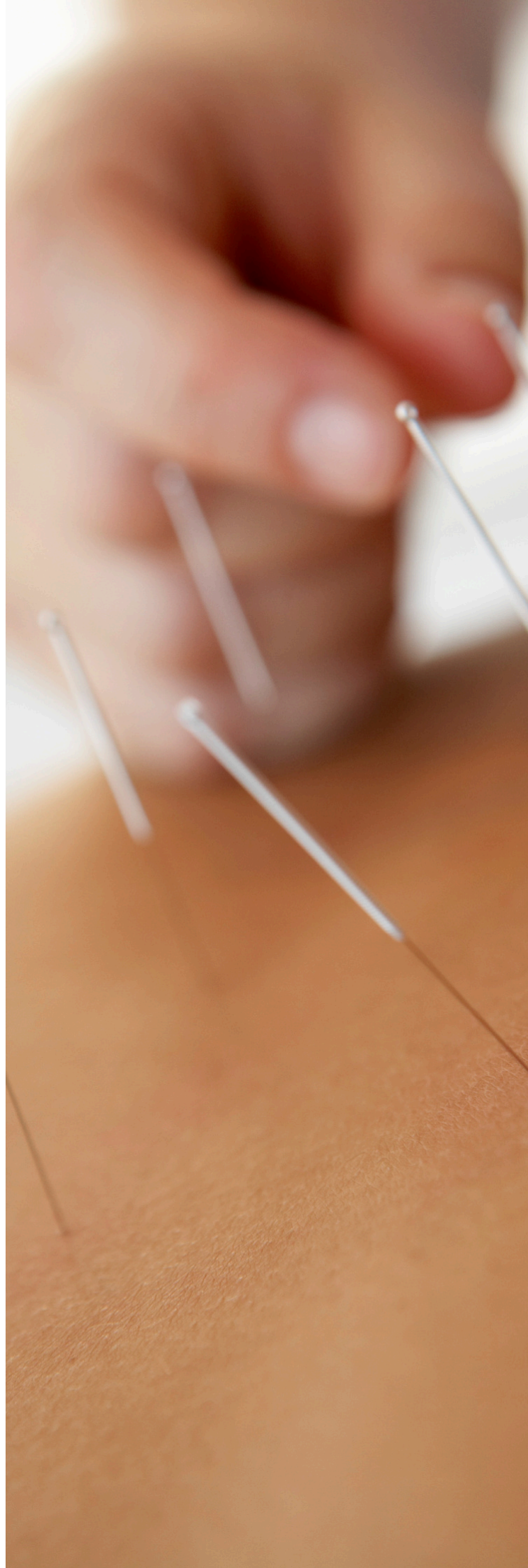
Każdego roku wielu ludzi zmaga się z ostrym bólem promieniującym od dolnego odcinka pleców po nogę. Rwa kulszowa to jedna z najtrudniejszych dolegliwości – ból, który jest przeszywający, rwący lub piekący, często uniemożliwia zwykłe codzienne czynności. Na krześle, w pracy, nawet podczas snu – ból towarzyszy niemal wszędzie. Dziś chciałbym poruszyć temat, który znany jest od tysięcy lat w medycynie chińskiej, a coraz bardziej potwierdzany przez naukę współczesną.

Czym właściwie jest rwa kulszowa i dyskopatia lędźwiowa?

Zanim zaczniemy mówić o metodach leczenia, warto zrozumieć, co dzieje się w naszym ciele. Rwa kulszowa to zespół objawów wynikający z podrażnienia, ucisku lub uszkodzenia korzeni nerwowych w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Ból, który czujesz, to sygnał wysłany przez nerw kulszowy – największy nerw w ludzkim ciele – który rozciąga się od dolnych pleców poprzez pośladki, tył uda aż do stopy.

Dyskopatia lędźwiowa, z kolei, jest jedną z głównych przyczyn rwy kulszowej. Polega na uszkodzeniu, wypuklinie lub przepuklinie krążka międzykręgowego, który zwykle działa jak poduszka chroniąca przed tarciami między krawędziami kości. Gdy ten „amortyzator” funkcjonuje nieprawidłowo, naciska na nerwy, tworząc ostry, często nieznośny ból.

Przyczyny mogą być rozmaite – od siedzącego trybu życia i złej postawy, poprzez urazy, aż po naturalne starzenie się organizmu. Ale niezależnie od przyczyny, jedno jest pewne: kiedy ból pojawia się, znacznie pogarsza się jakość życia.



Objawy, których nie powinno się ignorować

Głównym symptomem jest, oczywiście, ostry ból przemieniający się wzdłuż nerwu kulszowego. Ale towarzyszą mu też inne charakterystyczne oznaki – mrowienie, drętwienie kończyn dolnych, czasami zaburzenia czucia, a w ciężkich przypadkach nawet osłabienie siły mięśniowej. Niektórzy klienci opisują to uczucie jako „ciężkość nogi” lub problemem z utrzymaniem normalnego poruszania się.

Objawy mogą się nasilać przy kichaniu, kaszlu, skręcaniu tułowia czy schylaniu się. W ostrych przypadkach osoba może mieć trudności nawet z chodzeniem.

Dlaczego tradycyjne podejście nie zawsze wystarczy?

Konwencjonalne metody leczenia – od leków przeciwbólowych czy leków przeciwzapalnych, poprzez zabiegi fizykoterapii – mogą rzeczywiście przynieść ulgę. Jednak często są to rozwiązania tymczasowe, które łagodzą objawy, ale nie rozwiązują całości problemu. Niektórzy klienci doświadczają efektów ubocznych leków, inni szukają alternatywy, która byłaby bardziej naturalna i całościowa.

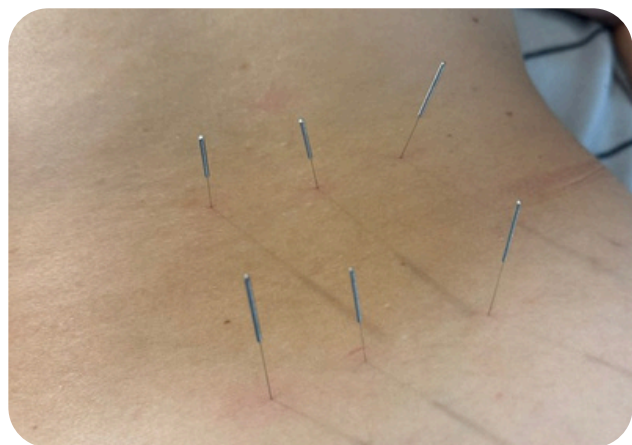
Tu właśnie wkracza akupunktura – metoda, którą praktyuję i widzę jej efekty każdego dnia.



Jak działa akupunktura w rwie kulszowej?

Z perspektywy tradycyjnej medycyny chińskiej, ból kręgosłupa powstaje wtedy, gdy energia – qi – nie płynie prawidłowo przez meridiany, kanały energetyczne w ciele. W przypadku rwy kulszowej, dochodzi do zablokowania kanałów energetycznych, najczęściej związanych z meridianem Pęcherza Moczowego. Leczenie polega na udrożnieniu tych kanałów poprzez nakłuwanie określonych punktów akupunktury.

Ale to nie tylko filozofia starożytna. Badania naukowe potwierdzają, że akupunktura działa na wielu poziomach. Gdy igła akupunkturowa jest wprowadzana w odpowiedni punkt, aktywuje ona specjalne włókna nerwowe, które wysyłają sygnały do mózgu. W efekcie organizm uwalnia naturalne środki przeciwbólowe, takie jak endorfiny, jednocześnie zmniejszając stan zapalny.



Akupunktura poprawia również krążenie krwi w zablokowanych obszarach, co przyspiesza regenerację tkanek i usuwanie zastoju. Rozluźnia napięte mięśnie, które często uciskają nerw – a to jest kluczowe, gdyż mięśnie w tym obszarze są zazwyczaj skurczone z bólu, co tylko pogarsza sytuację.

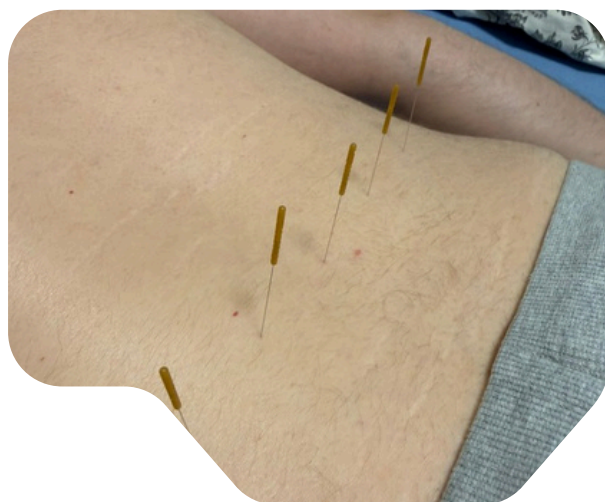
Badania naukowe potwierdzają efektywność

Dobrze słyszeć, gdy coś, co praktyuję, znajduje potwierdzenie w nauce. Badania wskazują, że akupunktura jest skuteczna w łagodzeniu objawów rwy kulszowej, w tym bólu, drętwienia i osłabienia kończyny dolnej. Wyniki są porównywalne lub lepsze niż w przypadku leczenia konwencjonalnego.

Co więcej, badania nad bólem neuropatycznym (zarejestrowanym jako ból nerwowy) pokazują, że akupunktura hamuje górne systemy pobudzające i tłumi sygnały nerwowe odpowiadające za ból. Mechanizm ten jest szczególnie ważny w przypadku rwy, gdzie dochodzi do nieprawidłowego sygnalizowania nerwowego.

Ile czasu potrzeba na efekty?

Tu chcę być szczery – efekty nie przychodzą z dnia na dzień. W ostrych przypadkach bólu można poczuć się komfort już po 3–4 zabiegach. Jednak w stanach przewlekłych, gdy klient zмага się z bólem przez miesiące lub lata, zaleca się serię około 10–15 sesji w odstępach kilku dni. To może wydawać się dużo, ale warto pamiętać, że każda sesja buduje na poprzedniej, a efekty utrzymują się dłużej, gdy jednocześnie zmniejszasz stres i unikasz ruchu pogorszającego ból.



Ja zawsze pracuję nad całościową regeneracją – nie tylko miejscem bólu, ale też wzmacnianiem ogólnej energetyki organizmu. To podejście przynosi bardziej trwałe rezultaty, bo nie tylko łagodzis objawy, ale wspierasz organizm w naturalnym procesie gojenia.akupunkturagdansk

Akupunktura plus coś więcej

Sama akupunktura jest potężna, ale połączona z innymi tradycyjnymi chińskimi metodami, efekty są jeszcze lepsze. Terapia mokszą – promieniującą do obszaru ciepło z suszonej bylicy *Artemisia vulgaris* – poprawia krążenie krwi i pobudza ruch energii, pomagając wyeliminować zastoje. Bańki chińskie mogą wspomóc rozluźnianie mięśni i zmniejszanie bólu. Warto łączyć te metody, a klienci często dziwią się, jak szybko mogą wrócić do codziennych czynności, które wcześniej wydawały się niemożliwe.

Czy to jest bezpieczne?

To pytanie, które słyszę często. Akupunktura, kiedy jest wykonywana przez doświadczonego terapeuta, jest bardzo bezpieczna. Nie ma efektów ubocznych związanych z lekami. Jedynym ryzykiem mogą być posiniaczone miejsca wkucia czy chwilowe uczucie zmęczenia, które zwykle mijają w ciągu godzin.



Oczywiście, nie wszyscy mogą być leczeni akupunkturą bez konsultacji z lekarzem – osoby z poważnymi zaburzeniami krzepnięcia krwi, aktywną infekcją skóry w miejscu zabiegu czy w pierwszym trymestrze ciąży powinny najpierw skonsultować się ze specjalistą. Ale dla większości ludzi doświadczających rwy kulszowej, akupunktura jest nie tylko bezpiecznym, ale i naturalnym rozwiązaniem.

Kilka wskazówek, które mi się sprawdzają

Jeśli zmagasz się z rwą kulszową, pamiętaj o kilku rzeczach. Unikaj pozycji, które nasilają ból – każdy z nas reaguje inaczej, ale generalnie skłanianie się, dźwiganie ciężkich przedmiotów czy skręcanie tułowia zwykle pogorszą stan. Dbaj o ciepło w okolicy – zimno może zwiększyć napięcie mięśni, chociaż niektórzy klienci mówią, że lód im pomaga. Słuchaj swojego ciała.

Jeśli masz rwę kulszową lub dyskopatię lędźwiową, zapraszam Cię do konsultacji. Nie mówię, że akupunktura rozwiąże wszystko w jeden dzień – bo to byłoby kłamstwo. Ale wiem z doświadczenia, że naturalne podejście do zdrowia, wspierane tradycyjną wiedzą chińską, może przynieść rzeczywistą zmianę.

Oferuję indywidualne sesje domowe – rozumiem, że czasami ból uniemożliwia wychodzenie z domu, a ja mogę przyjść do Ciebie. W każdej sesji łączę akupunkturę z innymi technikami – terapią moksą, czy wskazówkami dotyczącymi ćwiczeń, które możesz robić w domu, by wspierać proces gojenia.

Twoje ciało chce się uzdrawiać – czasami potrzebuje tylko takiego bodźca, jakim jest akupunktura.

Źródła

Melisa.pl. (2025). "Rwa kulszowa - przyczyny, objawy i leczenie"

PMC/NCBI. (2023). "Role of nerve signal transduction and neuroimmune crosstalk in mediating the analgesic effects of acupuncture for neuropathic pain"

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4575738/>

<https://hssh.health/blog/acupuncture-for-sciatica-does-it-really-work/>



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

NATURALNE METODY ŁAGODZENIA BÓLÓW NAPIĘCIOWYCH

Dlaczego najlepsze efekty daje dopiero połączenie fizjoterapii, terapii naturalnych i pracy z emocjami?

Bóle napięciowe to znak naszych czasów. Pojawiają się najczęściej w okolicy karku, barków, szyi, żuchwy, skroni i odcinka lędźwiowego. Nie zawsze są bardzo silne, ale potrafią być uporczywe, przewlekłe i nieustannie „obecne w tle”.

Współczesna medycyna coraz częściej odchodzi od traktowania ich jako problemu pojedynczego mięśnia. Obecnie patrzy się na nie jak na zjawisko biopsychospołeczne: jednocześnie związane z ciałem, układem nerwowym, emocjami i stylem życia.

To bardzo dobra wiadomość, bo oznacza, że terapia nie musi ograniczać się do jednej metody. Największą skuteczność przynosi łączenie podejść – fizjoterapeutycznych, naturalnych i psychofizycznych.

Skąd zatem biorą się bóle napięciowe?

Najczęstsze przyczyny to:

- długotrwała praca siedząca, przed komputerem, czy długie siedzenie nad telefonem często w złej, zgarbionej pozycji,
- przewlekły stres i ciągłe „czuwanie” układu nerwowego,
- zaciskanie szczęk i wzmożone napięcie żuchwy,
- brak snu i regeneracji,
- tłumione emocje i przeciążenie obowiązkami.

Badania pokazują, że w bólach napięciowych dochodzi nie tylko do skurczu mięśni, ale także mózg zaczyna wyłapywać sygnały bólowe szybciej i mocniej.

To dlatego masaż pomaga, ale jeśli nie zmienimy naszego stylu życia, stres i napięcia emocjonalne zostaną bez zmian, ból potrafi wrócić.

Fizjoterapia – fundament pracy z bólem.

Fizjoterapia od lat jest jednym z najskuteczniejszych sposobów pracy z bólem napięciowym.

Najlepsze efekty przynosi multimodalne podejście, czyli połączenie kilku elementów.

Terapii manualnej i mobilizacji stawów kręgosłupa szyjnego, piersiowego, praca na powięzi i rozluźnianie mięśni przykręgosłupowych.



Dobrze przeprowadzona terapia:

- przywraca prawidłowy ślizg tkanek,
- zmniejsza pobudzenie receptorów bólowych,
- wycisza układ współczulny odpowiedzialny za stres

Jednak z mojej perspektywy to wciąż za mało. Ból nawraca. Ważne jest działanie zintegrowane. Ćwiczenia aktywne i stabilizacja.

Regularny ruch, szczególnie wzmacnianie mięśni głębokich szyi, pleców i obręczy barkowej.

W bólach napięciowych ogromną rolę odgrywa układ nerwowy. Jeśli jest nadmiernie pobudzony, nawet niewielkie naprężenia tkanek mogą być odczuwane jako ból.

Terapie naturalne działają właśnie tu — jako regulator napięcia i tonusu mięśniowego.

Masaż tkanek miękkich i terapia powięziowa

Redukują napięcie, poprawiają ukrwienie, uspokajają oddech.

Masaż wpływa na ciało, ale równie mocno oddziałuje na psychikę — obniża poziom kortyzolu i harmonizuje układ współczulny.

Ciepłe okłady, masaż gorącymi kamieniami bazaltowymi, naświetlanie lampą TDP:

- rozluźniają mięśnie,
- zwiększają przepływ krwi,
- pomagają realnie wyciszyć układ nerwowy.

Ciepło ma działanie, które w literaturze opisuje się jako „neurologiczne poczucie bezpieczeństwa”.

Akupunktura - to jedna z najlepiej przebadanych metod w bólach napięciowych.

Badania wykazują:

- redukcję częstotliwości bólów głowy,
- działanie przeciwbólowe poprzez uwalnianie endorfin,
- normalizację napięcia mięśni wokół kręgosłupa.

Efekty akupunktury nierzadko są porównywane do leków — ale z mniejszym ryzykiem skutków ubocznych. Warto wypróbować tę metodę.

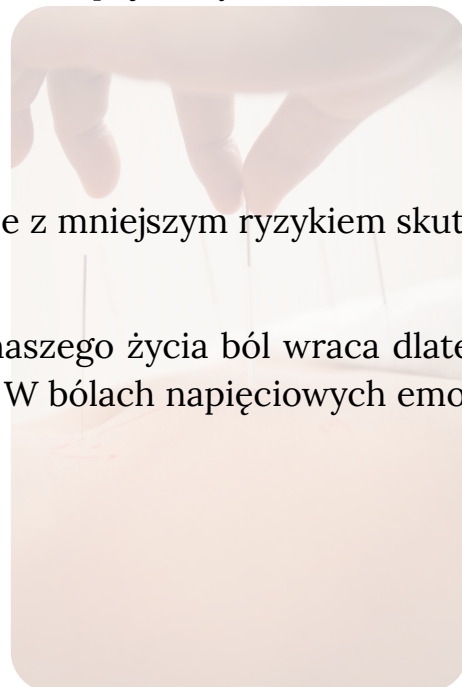
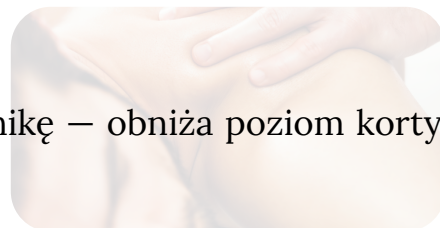
Emocje, stres i psychika — bez zajęcia się tymi elementami naszego życia ból wraca dlatego tak ważne jest zwrócenie uwagi na nasz organizm całościowo. W bólach napięciowych emocje odgrywają ogromną rolę. Na poziomie biologicznym:

- stres zwiększa napięcie mięśni,
- wzmacnia reakcję bólową,
- skraca oddech i pogarsza krążenie,
- utrwala nawyki napięcia (np. zaciskanie szczęk).

Programy uważności redukują ból poprzez:

- wyciszenie reakcji stresowej,
- zmniejszenie katastroficznego myślenia o bólu,
- obniżenie napięcia mięśniowego,
- regulację nerwu błędnego.

Badania potwierdzają, że regularna praktyka relaksacyjna zmniejsza natężenie bólu przewlekłego — nie dlatego, że usuwa przyczynę, ale dlatego, że uczy układ nerwowy reagować inaczej.



Z pomocą przychodzi także praktyka uważności, tzw Mindfulness (MBSR) i relaksacja.

Najlepsze efekty daje jednak łączenie metod. Coraz więcej przeglądów naukowych opisuje, że multimodalne leczenie przynosi największe i najtrwalsze efekty.

Warto zatem połączyć:

- fizjoterapię (ćwiczenia + terapia manualna),
- naturalne metody (akupunktura, masaż, ciepło, aromaterapia),
- techniki psychofizyczne (oddech, relaksacja, mindfulness),
- edukację i świadome zmiany stylu życia.

Działania, które obejmują całego człowieka. To podejście nie maskuje bólu — uczy ciało funkcjonować inaczej.

Jak może wyglądać praktyczny plan terapeutyczny?

Fizjoterapeuta – diagnoza, mobilizacje, praca na powięzi, ćwiczenia stabilizujące.

Naturopata / terapeuta naturalny – masaż gorącymi kamieniami, ciepłoterapia, zioła uspokajające układ nerwowy, aromaterapia, akupunktura

Terapeuta pracy z emocjami / psycholog – regulacja stresu, praca z obciążeniami, nauka oddechu.

Osoba cierpiąca na napięciowy ból – zmiana stylu życia, codzienne mikropraktyki zdrowia, zdrowy sen, regularny ruch, przerwy od komputera, otwartość na zmianę.

Bóle napięciowe nie są „fanaberią” ani „złą postawą”.

To sygnał przeciążonego układu nerwowego i mięśniowego, który domaga się regulacji.

Połączenie fizjoterapii, terapii naturalnych i pracy z emocjami nie jest alternatywą dla medycyny — to nowoczesny, naukowo uzasadniony standard pracy z bólem przewlekłym.



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

Esencje dr Bacha – subtelna medycyna Duszy

W świecie pełnym bodźców, obowiązków i napięć coraz częściej czujemy, że to nie ciało najbardziej woła o wsparcie, lecz nasze emocje. To właśnie one – niewidzialne, delikatne, a jednocześnie kierujące całym naszym życiem – decydują o tym, jak reagujemy, kochamy, tworzymy, wychowujemy i chronimy siebie.

Właśnie tutaj swoją przestrzeń otwierają esencje dr Bacha – metoda subtelna, prosta, a zarazem zaskakująco skuteczna.



Czym są esencje dr Bacha?

To naturalne, w pełni bezpieczne ekstrakty z kwiatów dziko rosnących roślin, opracowane w latach 30. XX wieku przez dr Edwarda Bacha – lekarza, który wierzył, że korzeń choroby leży w stanie naszej psychiki.

Każda esencja to energetyczny zapis określonej jakości emocji – od lęku, przez niepokój i złość, po nadwrażliwość, poczucie winy czy brak wiary w siebie. To nie jest leczenie objawów. To harmonizowanie wewnętrznego krajobrazu, aby człowiek mógł wrócić do swojej naturalnej równowagi.

Jak działają esencje?

Dr Bach zauważył, że choroba rodzi się wtedy, gdy oddalamy się od własnej natury, własnego głosu, własnej prawdy.

Esencje działają jak delikatne lustro, nie tłumią emocji, lecz pomagają je zobaczyć, przeżyć i uwolnić. Harmonizują to, co zagęszczone, ciężkie, nadmierne. Wzmacniają to, co uśpione, kruche lub zagubione. Efekty często pojawiają się szybciej, niż większość osób się spodziewa – szczególnie jeśli esencje są dobrze dobrane.

Mówiąc najprościej:

- przywracają kontakt z sobą.
- łagodzą to, co trudne.
- otwierają na to, co prawdziwe.
- uczą reagować z miejsca spokoju, a nie lęku.

Dla kogo są esencje?

Dla osób, które czują:

- * napięcie emocjonalne, którego nie potrafią nazwać,
- * przewlekły stres, który nie odpuszcza,
- * poczucie przytłoczenia, braku siły, wewnętrznego chaosu,
- * trudność w stawianiu granic,
- * zagubienie, pustkę, brak kierunku,
- * powracające schematy: te same lęki, te same reakcje, te same konflikty.

Esencje działają również na dzieci, kobiety w ciąży, a nawet na zwierzęta i rośliny – bo nie ingerują w fizjologię, lecz w energię emocji.

Dlaczego warto? – najważniejsze korzyści

- * Głęboki spokój emocjonalny, bez przytępienia.
- * Wzrost poczucia własnej wartości i zaufania do siebie.
- * Lepsza regulacja emocji – łatwiej nie wybuchać, nie kumulować, nie uciekać.
- * Powrót jasności – tego poczucia, że „wiem, czego chcę i czuję, kim jestem”.
- * Uwolnienie starych ran i emocji, które zatrzymały się w ciele.
- * Wsparcie w okresach zmian – narodziny dziecka, rozstanie, kryzys, żałoba, transformacja duchowa.

System 38 esencji – mapa emocji

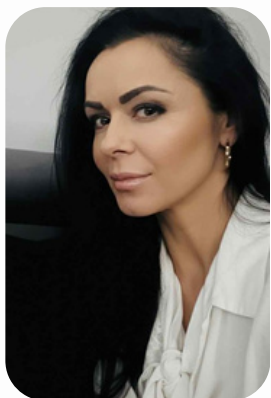
Dr Bach stworzył 38 esencji, z których każda odpowiada na inny stan emocjonalny. Każda esencja to konkretna vibracja, która przywraca daną jakość wewnętrznej harmonii. np.:
Rescue Remedy (S.O.S.) – na nagły stres, atak paniki, trudne wiadomości.
Mimulus – na konkretne lęki,
Aspen – na lęki niewiadomego pochodzenia, niepokój energetyczny.
Walnut – na zmiany, cięcia energetyczne, ochronę przed wpływem otoczenia.
Larch – na brak wiary w siebie.
Agrimony – dla osób, które chowają ból za uśmiechem.
Holly – na złość, zazdrość, zranienia serca.
Crab Apple – na poczucie „jestem niewystarczająca”, brak akceptacji ciała i siebie.

Jak dobiera się esencje?

Najlepiej intuicyjnie – poprzez rozmowę, czucie, obserwację. Dobry praktyk nie szuka choroby, słucha: tonu głosu, słów, które wracają, historii, która „uwiera”, emocji za słowami. Zwykle wybiera się od 3 do 7 esencji, które działają synergicznie, tworząc osobistą mieszankę wspierającą.

Czy esencje są bezpieczne?

Tak. To jedna z najdelikatniejszych metod pracy emocjonalnej, nie wchodzi w interakcje z lekami, mogą być stosowane przez niemowlęta i kobiety w ciąży, nie uzależniają i nie mają skutków ubocznych. To czysta, subtelna, naturalna vibracja roślin. Esencje nie rozwiązują problemów za nas, ale ułatwiają drogę, rozświetlają to, co ukryte i wzmacniają to, co w nas najprawdziwsze.



Agnieszka Kogut – Certyfikowany terapeuta ustawień systemowych, esencjami dr Bacha i Soul Body Fusion. Praktyk kodu emocji oraz psychosomatyki. Studentka naturopatii w Studium Edukacji Ekologicznej we Wrocławiu



+48 501 610 747

8888agnieszka8888@gmail.com

OLEJEK SOSNOWY OILO BIO – NATURALNA MOC LEŚNEJ ESENCJI

Olejek sosnowy Oilo Bio to w pełni naturalny, organiczny olejek eteryczny pozyskiwany z igieł, młodych pędów i szyszek sosny zwyczajnej *Pinus sylvestris*, pochodzący z certyfikowanych upraw ekologicznych w Austrii. Ten esencjonalny produkt cechuje się wyraźnym, świeżym, drzewnym aromatem, który wnosi do pomieszczeń czystość i energię leśnej głębi.

Olejek sosnowy odznacza się silnym działaniem przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym oraz antyseptycznym, wspierając organizm szczególnie w sezonie jesienno-zimowym. Jego dobroczynne właściwości docenią osoby poszukujące naturalnych sposobów na wsparcie odporności, łagodzenie infekcji dróg oddechowych, zmniejszanie kaszlu i kataru – działa wykrztuśnie oraz ułatwia oddychanie, przyspieszając powrót do zdrowia.

Doskonale sprawdza się w aromaterapii – nie tylko odświeża i wprowadza atmosferę czystości, ale także pobudza umysł, energetyzuje i wspiera motywację, dzięki czemu jest polecany przy spadku energii, zmęczeniu umysłowym lub osłabieniu. Olejek może być stosowany do masażu na bolące mięśnie i stawy (po wcześniejszym rozcieńczeniu z olejem bazowym), kąpeli aromatycznych, inhalacji parowych oraz jako składnik ekologicznych środków czystości czy domowych mieszanek zapachowych.

Oprócz wsparcia dróg oddechowych, olejek sosnowy wspiera również pracę wątroby i nerek, wspomaga detoksykację organizmu i łagodzi stany zapalne. Jego działanie rozkurczające i rozgrzewające czyni go idealnym wyborem dla osób borykających się z bólami mięśni, reumatyzmem czy przeciążeniem po wysiłku fizycznym.

Ze względu na wysoką koncentrację składników aktywnych, olejek wymaga ostrożności: należy stosować go wyłącznie rozcieńczony na skórę i unikać kontaktu z oczami lub błonami śluzowymi; nie jest zalecany dla kobiet w ciąży ani dzieci poniżej 6 roku życia. Przed pierwszym użyciem warto wykonać test na niewielkiej partii skóry.



W okresie jesienno-zimowym idealnie komponuje się z innymi olejkami – eukaliptusem, pomarańczowym czy rozmarynowym, ale też cytrusowymi – tworząc aromatyczną, rozgrzewającą mieszankę, która wzmacnia układ odpornościowy i przygotowuje organizm na chłodniejsze dni. Olejek sosnowy to niezastąpiony element domowej aromaterapii, gabinetowego masażu i codziennej pielęgnacji, zapewniający głębokie wsparcie zdrowotne i naturalną profilaktykę w ciemnych miesiącach roku.

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 Cynamon i chcesz ją 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.