



URUZ

NATURALNIE

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

kwiecień 2026 ••• wydanie 10/2026

URUZ NATURALNIE

ZAWARTOŚĆ

05

AKUPUNKTURA NA NAPIĘTE
MIĘŚNIE KRĘGOSŁUPA
naturalne rozluźnienie w praktyce

06

ZIOŁA PRZEDWIOŚNIA
Zioła w wiosennej praktyce

09

LEŚNE KĄPIELE
Czy spacer po lesie mogą wzmocnić
odporność, obniżyć hormony stresu i
poprawić nastrój?

12

KIEDY OGIEŃ STAJE SIĘ
ODDECHEM
o świecach, zapachu i spokoju

14

OLEJEK EUKALIPTUS GLOBULUS
intensywna świeżość na wiosenne
wyzwania

15

STOWARZYSZENIE BIORAD
Stowarzyszenie Radiestetów i
Bioterapeutów

DZIEKUJĘ, ŻE JESTEŚ Z
NAMAMI.

CZYTAJ, ODKRYWAJ I
WRACAJ – DRZWI SĄ
ZAWSZE OTWARTE.

Piotr Kuc





Piotr Kuc

NATURA UZDRAWIA, GDY
POZWOLIAMY JEJ DZIAŁAĆ
- A JA JESTEM PO TO, BY
CI TOWARZYSZYĆ W TEJ
DRODZE.

Jestem **naturopatą, akupunkturzystą i terapeutą naturalny**. Pomagam odzyskać równowagę ciała, ducha i umysłu – **naturalnie, skutecznie i z szacunkiem dla mądrości natury**.

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

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

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

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

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

Jestem także założycielem biuletynu „**Uruz - Naturalnie**” i członkiem **Stowarzyszenia Radiestetów i Bioterapeutów BIORAD we Wrocławiu**, którego misją jest inspirowanie do życia bliżej natury – w harmonii, równowadze i świadomej trosce o własne zdrowie.



+ 4 8 6 9 0 4 7 5 5 6 0

KONTAK@URUZTERAPIENATURALNE.PL

Marta Karawacka

“POWRÓT DO NATURY TO
POWRÓT DO SIEBIE”

Pomagam wrócić do równowagi – naturalnie, holistycznie i z uważnością.

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

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

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

W pracy łączę **dietoterapię, aromaterapię, ziołolecznictwo, refleksologię, akupresurę oraz terapię bańkami ogniwymi, masażę 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 NA NAPIĘTE MIĘŚNIE KRĘGOSŁUPA – NATURALNE ROZLUŻNIENIE W PRAKTYCE

Akupunktura skutecznie rozluźnia napięte mięśnie i łagodzi bóle kręgosłupa, działając na przyczyny, a nie tylko objawy. Jako naturalna metoda wspiera ciało w powrocie do harmonii bez leków

JAK AKUPUNKTURA UWALNIA NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE?

Napięte mięśnie powstają od stresu, długiego siedzenia czy codziennych obciążeń – blokują naturalny przepływ energii. Cienkie igły wpuszczane w skórę stymulują punkty, gdzie to napięcie się kumuluje. Organizm reaguje rozluźnieniem: mięśnie miękną, krążenie poprawia się, ból maleje. Efekt to lekkość pleców i karku już po pierwszej sesji

Wiosną, gdy ruszamy się więcej, akupunktura pomaga uniknąć przeciążeń – ciało budzi się elastyczniej.

DLACZEGO KRĘGOSŁUP REAGUJE TAK DOBRZE?

Kręgosłup to oś ciała – napięcie w mięśniach otaczających go (kark, lędźwie, ramiona) ogranicza ruch i powoduje dyskomfort. Akupunktura działa lokalnie i systemowo: igły uwalniają blokady, wspomagając regenerację tkanek i redukcję stanu zapalnego. Pacjenci często opisują to jako „odblokowanie” – ruchy stają się płynniejsze, postawa naturalniejsza.

SESJA TRWA 20-40 MINUT – BEZ BÓLU, Z RELAKSEM POD IGLAMI.

POŁĄCZENIE Z NATURALNYMI METODAMI

W holistycznej praktyce akupunkturę wzmacnia aromaterapia: delikatny zapach lawendy czy cedru po zabiegu przedłuża rozluźnienie. Dodatek bańek ogniowych czy hirudoterapii pogłębia efekt, tworząc pełny rytuał wsparcia. To nie tylko mięśnie – to harmonia całego ciała.

Regularne sesje (1-2x/tydz.) zmniejszają nawroty bólu, poprawiają postawę i dodają energii. Idealne dla osób z pracą biurową, sportowców czy po zimowej stagnacji. Ciało uczy się samo rozluźniać – efekt utrzymuje się tygodniami.



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

ZIOŁA PRZEDWIOŚNIA.

Zioła przedwiośnia , czyli naturalny rozruch organizmu po zimie.

Przedwiośnie to osobliwy moment w roku. Przyroda powoli budzi się do życia, jeszcze nie wybucha zielenią, ale coś już się porusza – pod ziemią, w pąkach, i w nas samych. Organizm powoli wychodzi z trybu oszczędzania energii, a jednocześnie bywa jeszcze ciężki, spowolniony i przeciążony zimową dietą i brakiem światła. Przedwiośnie nie jest jeszcze czasem gwałtownego oczyszczania. To czas łagodnego pobudzenia i regulacji. I dokładnie w tym momencie pojawiają się pierwsze zioła, które mogą nas wspierać.

Zioła przedwiośnia nie działają agresywnie.. Ich rola jest dość subtelna, ale fundamentalna – pomagają organizmowi wrócić do rytmu, uruchomić trawienie, krążenie, wydalanie i procesy regeneracyjne. Wiosna to czas oczyszczenia, tak jak robimy porządki w domu, tak samo powinniśmy uporządkować nasz organizm. Zmianą diety, zwiększonym ruchem i wsparciem procesów detoksykacyjnych. Przedwiośnie natomiast to czas pomiędzy. Natura idealnie to rozwiązała i czas przedwiośnia jest bardzo potrzebny.

CO NATURA DAJE JAKO PIERWSZE – I DLACZEGO WŁAŚNIE TO?

Nieprzypadkowo pierwsze rośliny, które pojawiają się na łąkach, przy drogach i skrajach lasów, to zioła o działaniu: wspierającym wątrobę, łagodnie moczopędnym, mineralizującym, przeciwzapalnym. To dokładnie te obszary, które po zimie najczęściej wymagają wsparcia.

POKRZYWA – PRZEZ WIELU NAZYWANA ZIELONYM RESTARTEM.

Młoda pokrzywa to jedno z najcenniejszych ziół przedwiośnia. Działa krwiotwórczo, mineralizująco i wspiera wydalanie produktów przemiany materii. Dostarcza żelaza, krzemu, chlorofilu i wielu witamin. Nie pobudza nerwowo – raczej porządkuje.

Jak wykorzystać młodą pokrzywę? Oto kilka sposobów:

**NAPAR Z MŁODYCH LIŚCI
DODATEK DO ZUP
PESTO DO MAKARONU
JAJECZNICA Z POKRZYWĄ**

Pokrzywa świetnie się sprawdzi jako krótka, kilkutygodniowa kuracja zamiast drastycznych detoksów.



UWAGA! NIE ZBIERAMY PRZY DROGACH ANI W MIEJSCACH ZANIECZYSZCZONYCH.

MNISZEK LEKARSKI – WSPARCIE DLA WĄTROBY I TRAWIENIA

W przedwiośniu szczególnie cenne są liście mniszka, jeszcze zanim roślina zakwitnie. Pobudzają wydzielanie żółci, wspierają trawienie tłuszczów i pomagają w uczuciu ciężkości po zimie. Młode liście mniszka lekarskiego, zbierane przed kwitnieniem są bogatym w witaminy (A, C, B) i minerały takie jak żelazo czy magnez składnikiem diety. Mniszek to zioło, które warto wykorzystywać przez cały czas wzrostu i kwitnienia, jednak szczególnie w okresie przedwiośnia nam się przysłuży.

JAK MOŻNA WYKORZYSTAĆ LIŚCIE MNISZKA :

- świeże liście do sałatek, (należy pamiętać że liście mniszka są gorzkie więc należy stosować małe ilości),
- napar z suszonych lub świeżych liści,
- na ciepło - można dusić np z czosnkiem i oliwą jak szpinak,
- można niewielkie ilości stosować do pesto.

PODBIAŁ – ZWIASTUN WIOSNY

Podbiał pojawia się bardzo wcześnie i już samą swoją obecnością pokazuje, że wszystko budzi się do życia. Podbiał to niepozorna, pospolita roślina o wielu dobroczynnych właściwościach, która była wykorzystywana w medycynie ludowej wielu krajów świata. Liście i kwiaty działają osłaniająco na drogi oddechowe, łagodzą kaszel, chrypkę i podrażnienia, które często ciągną się po zimowych infekcjach. Działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie.

JAK WYKORZYSTAĆ:

- napar z liści lub kwiatów,
- syrop z kwiatów.



Uwaga: stosować krótkoterminowo, zgodnie z zasadami fitoterapii.

Przytulia czepna – wsparcie dla układu limfatycznego

To zioło często pomijane, a niezwykle cenne. Przytulia wspiera układ limfatyczny, pomaga przy obrzękach, uczuciu „zatrzymania wody”, ciężkości kończyn. Ma właściwości regenerujące, przeciwzapalne, antyseptyczne i ułatwiające gojenie, a także drenujące i detoksykujące. Dawniej wykorzystywana do leczenia ran, oparzeń i chorób skórnych. Wykorzystuje się ją także w profilaktyce miażdżycy i chorób żylnych.

JAK WYKORZYSTAĆ:



- napar ze świeżego lub suszonego ziele,
- kąpiele z wykorzystaniem ziele (stosowane głównie przy problemach żylnych),
- można używać jako dodatek do sałatek.
- nalewki.

TO ZIOŁO DZIAŁA WOLNO, ALE GŁĘBOKO.

BLUSZCZYK KURDYBANEK

Kurdybanek to typowe zioło „przejściowe” – łączy działanie przeciwzapalne, wspierające trawienie i drogi oddechowe. Sprawdza się przy osłabieniu, nawracających infekcjach i problemach trawiennych. Ma zastosowanie przy alergicznym nieżycie nosa, infekcji zatok, odkasztuszaniu zalegającej flegmy. Roślina stosowana jest również zewnętrznie w postaci odwarów dezynfekujących, np. do przemywania ran. W gastronomii nadaje potrawom przyjemny, korzenny smak.

Na co zwrócić uwagę wiosną – mniej znaczy więcej.

W pracy zielarskiej przedwiośnie uczy pokory. To nie jest czas intensywnych kuracji. Organizm sam się przestawia – zioła mają mu pomóc, nie przyspieszać procesu na siłę.

Warto pamiętać przy stosowaniu ziół:

- zaczynamy od małych ilości,
- obserwujemy reakcje organizmu,
- łączymy zioła z lekką dietą i ruchem,
- nie stosujemy wszystkiego naraz.

Ważne!

Należy zapoznać się z przeciwwskazaniami do stosowania poszczególnych ziół oraz możliwymi działaniami nieporządanymi. Należy zaczerpnąć porady lekarza lub fitoterapeuty.

JAK WYKORZYSTAĆ:

- napary,
- dodatek do potraw,
- element mieszanek ziołowych.



Zioła nie zastąpią snu, światła dziennego i regularnych posiłków. Ale mogą znacznie ułatwić przejście z zimowego spowolnienia do wiosennej aktywności

Przedwiośnie jako moment regulacji Zielarstwo uczy jednego – natura nie działa gwałtownie. Przedwiośnie nie jest eksplozją energii, lecz rozruchem. Zioła, które wtedy rosną, dokładnie to odzwierciedlają – porządkują, odciążają, wspierają naturalne procesy. Warto obserwować naturę, jej rytm, i czerpać z tego, bo natura wie co robi.



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

Czy spacery po lesie mogą wzmocnić odporność, obniżyć hormony stresu i poprawić nastrój?

Wyobraź sobie, że tak, i w dodatku są na to dowody naukowe! Wiemy również, że nie trzeba w tym celu chodzić wielu kilometrów czy zagłębiać się w dzikich ostępach, nie potrzebujesz specjalistycznego sprzętu. Ważne, by odłożyć telefon na bok i po prostu cieszyć się lasem: słuchać śpiewu ptaków, poczuć zapach żywicy czy dotknąć kory drzewa.

Niby proste, ale...

Jeśli zwykle na spacerze co chwilę robisz zdjęcie, gadasz przez telefon albo z koleżanką obok, prowadzisz psa na smyczy lub Twoja głowa i tak ciągle jest gdzie indziej... to NIE JEST TA PRAKTYKA.

Kąpiel leśna - (Shinrin-yoku) i lasoterapia (shinrin-serapi) - bo o tym tu mowa, to świadome „zanurzenie się” w atmosferze lasu wszystkimi zmysłami - nie bieganie ani szybki marsz, ale wolne, uważne przebywanie w Naturze. Głęboki relaks osiągamy dzięki świadomemu zaangażowaniu WSZYSTKICH zmysłów i zatrzymaniu - a zwłaszcza to ostatnie jest bardzo trudne, kiedy jesteśmy w ciągłym biegu i pod presją.

Uczestnicy moich kąpeli leśnych często mówią na koniec: “Teraz wiem, jak odpoczywać w lesie”, “Wreszcie oddycham pełną piersią”, “Czuję głęboki spokój”, “Przejeżdżam tutaj prawie codziennie na rowerze, ale takiego lasu jeszcze nie widziałem”. To dlatego, że doświadczyli różnicy w kontakcie z Przyrodą poprzez praktykę kąpeli leśnych.



Termin “lasoterapia” odnosi się do naukowo udowodnionego podejścia w profilaktyce zdrowotnej i rehabilitacji. Właściwie w Japonii czy Korei, termin ten zastąpił “kąpiele leśne”. W Polsce zwracamy uwagę na taką różnicę, że o ile kąpiel leśną może każdy zrobić sobie sam (tak jak każdy może tańczyć), to prowadzić kąpiel leśną powinna osoba z kwalifikacjami (tak jak nie każdy będzie nauczycielem tańca). Poza tym, kąpiel leśna ma charakter profilaktyczny i rekreacyjny, natomiast lasoterapia ma swój cel, prowadzona jest cyklicznie wg określonych protokołów przez certyfikowanych przewodników lasoterapii. W jej skład mogą wchodzić różne praktyki: uważny spacer z angażowaniem zmysłów, aromaterapia, ćwiczenia oddechowe, mindfulness czy nawet proste formy arteterapii w naturze.

I dlatego warto iść na kąpiel leśną z przewodnikiem (zwłaszcza certyfikowanym), który zna naukowe przesłanki lasoterapii, wie co działa i dlaczego i potrafi przygotować tak angażujący zmysłowo scenariusz tego doświadczenia, że trzy godziny (bo tyle trwa standardowa kąpiel leśna), miną a Ty poczujesz się jakbyś wracał/a z innego wymiaru. Dobry przewodnik zadba też o Twoje bezpieczeństwo w terenie i o bezpieczną przestrzeń w grupie - bo na kąpeli leśnej budujemy relację z Przyrodą oraz innymi uczestnikami.

A co z tymi badaniami?

Badania pokazują, że już kilkugodzinna obecność w lesie daje wymierne korzyści. Wzrasta wtedy aktywność naszego systemu odpornościowego (więcej komórek "Natural Killers, białek antynowotworowych), a ten efekt potrafi utrzymywać się nawet do miesiąca po sesji. Jednocześnie obniża się poziom hormonów stresu (jak kortyzol), a nasz nastrój zdecydowanie się poprawia. Wiemy to między innymi dzięki badaniom japońskiego lekarza i naukowca dr. Qing Li, który w tym roku gościł na drugiej już ogólnopolskiej konferencji o leśnych terapiach, organizowanej przez Polskie Towarzystwo Kąpeli Leśnych i Terapii Lasem. To on wykazał, że za tym mechanizmem stoją leśne fitoncydy - substancje naturalnie produkowane przez rośliny.

"To ci od przytulania się do drzew" - tak często kojarzona jest kąpiel leśna, jako nurt niby ezoteryczny. A tymczasem za taką praktyką stoi... fizyka. Chodzenie boso po ziemi i przytulanie się do drzew mają naukowo udowodniony efekt "uziemiania", wyrównywania ładunku elektrycznego w ciele, co zmniejsza poziom stanów zapalnych w chorobie zwyrodnieniowej, może działać antyzakrzepowo, redukuje ból i poziom stresu. Więc nie tyle chodzi o samo przytulanie (co też jest fajne), co o sam kontakt z drzewem i ziemią bezpośrednio przez skórę.

Nauka pokazuje, że to nie przewodnik jest sprawcą dobroczynnych efektów - tutaj głównym terapeutą jest sama Przyroda, z którą łączymy się zmysłami. Udowodniono, że zmysł wzroku nie jest najważniejszy.

Aby skorzystać z terapeutycznego efektu szumu liści, szmeru strumyka, śpiewu ptaków i tą fantastyczną "ciszę pomiędzy", musimy otworzyć zmysł słuchu. A fitoncydy, czy inne dobroczynne mikroorganizmy zaczną krążyć w naszym organizmie dzięki węchowi i dotykowi. I tutaj, niestety, przestaje być łatwo, bo w naszej cyfrowej erze te zmysły są jakby zapomniane. Spotykam na kąpielach leśnych uczestników, którzy boją się dotykać czegoś w lesie, prawie nigdy nie chodzą boso nawet w domu i są przekonani, że "mają kiepski węch". A jednak w lesie czują głęboko...



A kleszcze? Mamy dziś sprawdzone metody zabezpieczania się przed chorobami przez nie przenoszonymi, w dodatku ryzyko złapania kleszcza minimalizuje odpowiedni strój - do lasu ubieramy długie spodnie! - i dokładny prysznic po spacerze.

Możesz też wybrać się na kąpiel leśną jesienią i zimą, gdy kleszczy nie ma, a efekty shinrin-yoku są porównywalne do tych z lata!



Niech kleszcze nie będą wymówką przed skorzystaniem z najbardziej naturalnej medycyny - nasz autonomiczny układ nerwowy sam się reguluje pod wpływem kojącego kontaktu z przyrodą, tak jak ciśnienie krwi i tętno - a tego efektu nie uzyskasz na wycieczce w mieście, ani patrząc na przyrodnicze filmy. Konieczne jest doświadczanie wszystkimi zmysłami!

Serdecznie zapraszam na kąpiele leśne, kursy o podstawach lasoterapii oraz sesje indywidualne i grupowe, które od ponad 3 lat prowadzę w całej Polsce. Swoją wiedzę o lasoterapii zdobyłam w ramach certyfikatu "Ekoterapia i ekologia medyczna" w Naturally Balanced Institute,

Nazywam się Aleksandra Biernacka

jestem instruktorką arteterapii, aromaterapeutką, certyfikowaną trenerką komunikacji międzykulturowej. Pracuję z osobami dorosłymi, doświadczającymi przewlekłego stresu i wypalenia zawodowego. Z wykształcenia jestem antropolożką kultury, ze specjalizacją w przedsiębiorczości kobiet z mniejszości etnicznych. Moim żywiołem jest ziemia: las, góry, drzewa oraz pustynia, na której najgłębiej połączyłam się z Przyrodą.



+48 668 474 282

kontakt@czarnapuma.pl

KIEDY OGIEŃ STAJE SIĘ ODDECHEM — O ŚWIECACH, ZAPACHU I SPOKOJU

Nazywam się Joanna Szybkowska, jestem założycielką JK Pure Bloom.

Z wykształcenia jestem kosmologiem. Na co dzień pracuję w instytucji finansowej, ale to właśnie tworzenie świec pozwoliło mi pokazać swoją kreatywność. To dla mnie przestrzeń oddechu — sposób na wyciszenie, złapanie równowagi i oderwanie się od codziennego tempa pracy.

Nieustannie uczę się i pogłębam swoją wiedzę w tym obszarze, ponieważ zmieniające się przepisy i standardy nie pozwalają stać w miejscu. Proces tworzenia świec również ewoluuje. Dziś coraz większy nacisk kładzie się na jakość składników oraz starannie opracowane kompozycje zapachowe, które spełniają rygorystyczne normy i są projektowane tak, aby praktycznie nie wpływały na użytkownika.

DLACZEGO WARTO PALIĆ ŚWIECE?

W świecie pełnym bodźców, hałasu i pośpiechu zapalenie świecy bywa symbolicznym momentem przejścia z trybu działania w tryb odpoczynku.



ŚWIATŁO, KTÓRE WYCISZA

Ciepłe, migoczące światło działa na nas zupełnie inaczej niż ekran telefonu czy ostre oświetlenie. Ogień od wieków kojarzy się z bezpieczeństwem i spokojem. Gdy płomień delikatnie porusza się w tle, organizm naturalnie zaczyna się wyciszać — zwalnia oddech, rozluźniają się mięśnie, napięcie dnia stopniowo opada. To prosty, ale bardzo skuteczny sygnał dla ciała: „możesz już odpocząć”.



Zmysł węchu jest bezpośrednio połączony z częścią mózgu odpowiedzialną za emocje i wspomnienia. Dlatego zapach potrafi w jednej chwili przenieść nas do konkretnych momentów życia albo zmienić nastrój. Świeże, cytrusowe nuty dodają energii i lekkości. Kwiatowe kompozycje wprowadzają harmonię. Ciepłe, otulające zapachy wanilii czy drzewa sandałowego budują atmosferę spokoju i bezpieczeństwa.

To nie jest klasyczna aromaterapia, która opiera się głównie na naturalnych olejkach eterycznych o konkretnym działaniu terapeutycznym. W świecach najczęściej stosuje się kompozycje zapachowe tworzone z myślą o przyjemności odbioru i bezpieczeństwie użytkownika. Jednak sam fakt obcowania z zapachem — jeśli jest dobrze dobrany — może realnie wpływać na nasz nastrój, koncentrację czy jakość odpoczynku.

DLACZEGO SKŁAD MA ZNACZENIE?

Nie każda świeca działa tak samo. Dużą różnicę robi to, z czego jest wykonana. Najtańsze świece produkowane są z parafiny – surowca pochodzenia ropopochodnego. Dla wielu osób nie stanowi to problemu, ale coraz więcej świadomych użytkowników wybiera woski roślinne, takie jak sojowy czy rzepakowy. Palą się one wolniej, równiej i często w niższej temperaturze, co przekłada się na komfort użytkowania.



Równie ważne są knoty oraz jakość użytych kompozycji zapachowych. Dobrze zaprojektowana świeca to nie tylko ładny zapach, ale też odpowiednie proporcje, testy palenia i dbałość o detale. To produkt, który ma dawać przyjemność, a nie przytłaczać intensywnością czy powodować dyskomfort.

MAŁY RYTUAŁ, DUŻA RÓŻNICA

Świeca nie rozwiąże wszystkich problemów i nie zastąpi zdrowego stylu życia. Ale może być narzędziem – małym, codziennym wsparciem. Zapalenie jej podczas kąpieli, czytania książki czy wieczornej herbaty tworzy przestrzeń tylko dla siebie. A takie chwile, powtarzane regularnie, realnie wpływają na nasze samopoczucie.

BO CZASEM TO WŁAŚNIE DROBNE RYTUAŁY BUDUJĄ NAJWIĘKSZĄ ZMIANĘ.



Nazywam się Joanna Szybkowska, jestem założycielką JK Pure Bloom.

Z wykształcenia jestem kosmetologiem. Na co dzień pracuję w instytucji finansowej, ale to właśnie tworzenie świec pozwoliło mi pokazać swoją kreatywność. To dla mnie przestrzeń oddechu – sposób na wyciszenie, złapanie równowagi i oderwanie się od codziennego tempa pracy.



+48 789 257 275

jkpurebloom@gmail.com

EUKALIPTUS GLOBULUS – INTENSYWNA ŚWIEŻOŚĆ NA WIOSENNE WYZWANIA

Olejek eteryczny z eukaliptusa gałkowego BIO Oilo to w pełni naturalny, organiczny olejek pozyskiwany z liści Eucalyptus globulus. Surowiec wykorzystywany do jego produkcji pochodzi z certyfikowanej farmy w Australii, a sam olejek otrzymywany jest metodą destylacji parowej liści, co pozwala zachować jego intensywny aromat i naturalny charakter.

Olejek wyróżnia się mocnym, świeżym zapachem z wyraźną kamforową nutą. Jest bardziej intensywny niż eukaliptus radiata, dlatego tak często sięga się po niego wtedy, gdy potrzebujemy wyraźnego odświeżenia, poczucia lekkości i wsparcia w okresach obniżonego komfortu, zwłaszcza w sezonie przeziębień. Jego aromat dobrze sprawdza się również wtedy, gdy jesteśmy zmęczeni, przeciążeni obowiązkami albo potrzebujemy odzyskać klarowność myślenia.

Naturalny olejek eukaliptusowy globulus zawiera przede wszystkim 1,8-cyneol, a także m.in. limonen, para-cymen i alfa-pinen. To właśnie te składniki odpowiadają za jego charakterystyczny zapach oraz szerokie zastosowanie w aromaterapii. W dyfuzji tworzy atmosferę świeżości, porządku i większej przestrzeni do swobodnego oddychania.

Olejek eukaliptusa gałkowego dobrze komponuje się z innymi olejkami, zwłaszcza z cytrusami, rozmarynem, miętą pieprzową czy lawendą. Takie połączenia mogą tworzyć przyjemne kompozycje zapachowe do domu, wspierające koncentrację, odświeżenie przestrzeni i poczucie większej energii.



Jak każdy olejek eteryczny, powinien być stosowany z rozważą. W przypadku aplikacji na skórę należy go odpowiednio rozcieńczyć w oleju bazowym. Przy pierwszym użyciu warto wykonać próbę tolerancji, zwłaszcza jeśli olejek ma być stosowany w bliskim kontakcie ze skórą lub używany w obecności dzieci.

Olejek eteryczny z eukaliptusa gałkowego BIO Oilo to intensywna, naturalna esencja, która może wspierać codzienny komfort, świeżość i poczucie lekkości – szczególnie wtedy, gdy chcemy odetchnąć pełniej i odświeżyć przestrzeń wokół siebie.

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 Cytrynę chcesz ją zamówić – do sklepu możesz wejść tu [KLIKNIJ](#)

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



BIORAD

STOWARZYSZENIE
RADIESTETÓW I BIOTERAPEUTÓW

Zapraszamy do udziału w spotkaniach, warsztatach i kursach

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

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

OBOWIĄZUJĄ ZAPISY pod nr tel. 793 720 430.

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

- **28-29 marca 2026 r.** godz. 10.00-17.00 kurs: „REIKI – stopień II” – prowadzenie: Jolanta Różycka Mistrz Reiki. Koszt 1350 zł.
- **12 kwiecień 2026 r.** godz. 11.00-17.00 kurs: „Podstawy pracy z wahadłem radiestezyjnym dla początkujących” – prowadzenie: Arkadiusz Lisiecki – Radiesteta, nauczyciel Reiki, uzdrowiciel duchowy i Faeriolog. Koszt 600 zł.
- **18-19 kwiecień 2026 r.** godz. 10.00-17.00 kurs: „REIKI – stopień I” – prowadzenie: Jolanta Różycka Mistrz Reiki i Mistrz Konchowania . Koszt 800 zł.
- **25 kwiecień 2026 r.** godz. 10.00-17.00 kurs: „Oczyszczanie jajem” – prowadzenie: Jolanta Różycka Mistrz Reiki. Koszt 600 zł.
- **26 kwiecień 2026 r.** godz. 10.00-17.00 kurs: „Konchowanie uszu” – prowadzenie: Jolanta Różycka Mistrz Reiki i Mistrz Konchowania. Koszt 600 zł.
- **9 maja 2026 r.** godz. 09.00-19.00 kurs „Radiestezja zaawansowana – stopień II”.
Kontynuacja 10, 16-17, 23-24.05.2026 r
Prowadzenie: Mistrz Radiestezji Bogusław Walczak i Mistrz Radiestezji i Bioenergoterapii Ryszard Gontowicz. Koszt 1800 zł.
- **30-31 maja 2026 r.** godz. 10.00-17.00 kurs: „REIKI – stopień II” – prowadzi Jolanta Różycka Mistrz Reiki. Koszt 1350 zł.
- **25-26 lipca 2026 r.** godz. 09.00 kurs „Radiestezja podstawy – stopień I”.
Kontynuacja 01-02, 08-09.08.2026 r.
Prowadzenie: Mistrz Radiestezji Bogusław Walczak i Mistrz Radiestezji i Bioenergoterapii Ryszard Gontowicz. Koszt 1800 zł.
- **29 sierpnia 2026 r.** godz. 09.00-19.00 kurs „Radiestezja zaawansowana – stopień II”.
Kontynuacja 30.08, 5-6, 12-13.09.2026 r.
Prowadzenie: Mistrz Radiestezji Bogusław Walczak i Mistrz Radiestezji i Bioenergoterapii Ryszard Gontowicz. Koszt 1800 zł.



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

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

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

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

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

DO ZOBACZENIA W
KOLEJNYM NUMERZE!

Redakcja

REDAKTOR NACZELNY: **PIOTR KUC**

WSPÓŁAUTORKA: **MARTA KARAWACKA**

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

KAŻDY ARTYKUŁ PODPISANY JEST IMIENIEM I
NAZWISKIEM AUTORA.

Kontakt i współpraca



KONTAKT@URUZTERAPIENATURALNE.PL



WWW.URUZTERAPIENATURALNE.PL



FACEBOOK: URUZ – TERAPIE NATURALNE

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

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