



URUZ

NATURALNIE

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

lipiec 2025 • • • wydanie 2/2025

URUZ NATURALNIE

ZAWARTOŚĆ

05

PIJAWKA W SŁUŻBIE KOBIECEGO ZDROWIA

Czy można pomóc sobie naturalnie przy
endometriozie?

08

NATURALNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z CHOROBAŁĄ LOKOMOCYJNĄ Naturalne remedia

12

MEDYCYNĄ CHIŃSKĄ W PROFILAKTYCE ZDROWIA Zadbaj o swoje Qi

08

REIKI DOTYK ŚWIATŁA I SPOKOJU czyli czym jest Reiki, jak działa i co może zmienić w Twoim życiu

15

HARMONIA W KRESCE I KOPYTACH historia z życia Kasi i jej klaczy Kany

DZIEKUJE, ŻE JESTEŚ Z
NAMI.
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 medyczne “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.

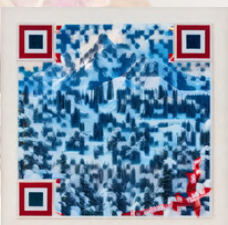
W pracy łączę sprawdzone metody medycyny naturalnej z indywidualnym podejściem. Specjalizuję się w:

- 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



PIJAWKA W SŁUŻBIE KOBIECEGO ZDROWIA

CZY MOŻNA POMÓC SOBIE NATURALNIE PRZY
ENDOMETRIOZIE?

Endometrioza – słowo, które dla wielu kobiet oznacza ból, zmęczenie, niezrozumienie. Dotyka milionów kobiet na całym świecie, a mimo to bywa diagnozowana latami. Objawy są różne: bóle przed i w czasie miesiączki, ból w czasie owulacji, współżycia, problemy z zajściem w ciążę. Endometrioza nie ogranicza się tylko do układu rozrodczego – wpływa na codzienne życie, relacje, a nawet na pracę.

Leczenie? Najczęściej hormonalne lub operacyjne. Ale coraz więcej kobiet szuka sposobów, które pomogą im w sposób łagodniejszy, naturalny – z szacunkiem do własnego ciała. Jedną z takich metod jest hirudoterapia, czyli wykorzystanie pijawki lekarskiej.

CZYM JEST HIRUDOTERAPIA?

To metoda oparta na działaniu pijawki lekarskiej (*Hirudo medicinalis*). Brzmi jak relikwyt przeszłości, ale medycyna naturalna i współczesna nauka coraz częściej mówią jednym głosem: pijawki naprawdę działają.

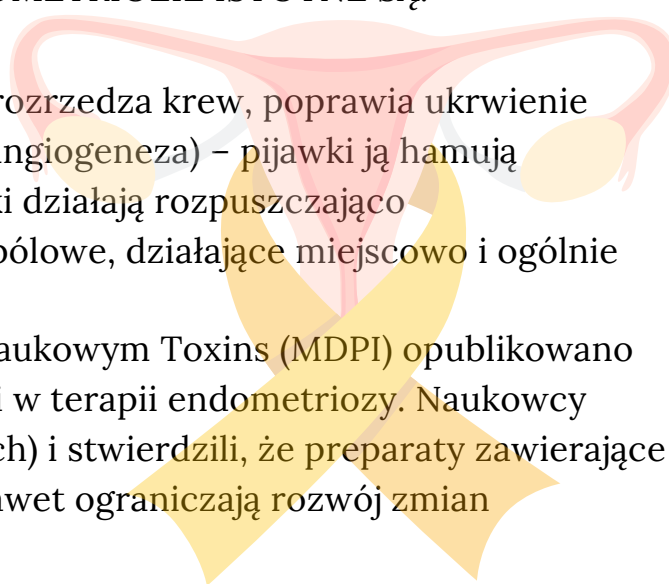
Ich ślina zawiera ponad 100 aktywnych biologicznie substancji: przeciwzapalnych, przeciwbólowych, rozrzedzających krew, a nawet wspierających regenerację tkanek. Najbardziej znana to hirudyna, która zapobiega krzepnięciu krwi, ale to tylko czubek góry lodowej.

A CO MAJĄ WSPÓLNEGO PIJAWKI Z ENDOMETRIOZĄ?

WIĘCEJ, NIŻ MOGŁOBY SIĘ WYDAWAĆ. W ENDOMETRIOZIE ISTOTNE SĄ:

- przewlekły stan zapalny – pijawka go łagodzi, rozrzedza krew, poprawia ukrwienie
- tworzenie się nowych naczyń krwionośnych (angiogeneza) – pijawki ją hamują
- przerosty i zrosty tkanek – substancje z pijawki działają rozpuszczająco
- ból – ślina pijawki zawiera substancje przeciwbólowe, działające miejscowo i ogólnie

W 2021 roku w międzynarodowym czasopiśmie naukowym *Toxins* (MDPI) opublikowano przegląd badań nad wykorzystaniem m.in. pijawki w terapii endometriozy. Naukowcy analizowali 20 badań (klinicznych i laboratoryjnych) i stwierdzili, że preparaty zawierające pijawki zmniejszają ból, poprawiają płodność, a nawet ograniczają rozwój zmian endometrialnych ([link do badania](#)).



HISTORIE PACJENTEK

Nie trzeba daleko szukać. W Polsce są terapeuci, którzy z powodzeniem wspierają kobiety z endometriozą właśnie tą metodą. Ich klientki mówią wprost:

„Po trzeciej sesji ból miesięczkowy zszedł z 8 na 3. Mogę normalnie funkcjonować bez garści leków.”

„Zaskoczyło mnie, że po zabiegu byłam spokojniejsza, lepiej spałam, miałam więcej siły.”

„Po kilku miesiącach leczenia pijawkami zaszłam w ciążę. Nie wiem, czy to one pomogły, ale czuję, że odegrały ważną rolę.”

JAK DZIAŁA PIJAWKA NA UKŁAD ROZRODCZY?

BADANIA POKAZUJĄ, ŻE SUBSTANCJE WYDZIELANE PRZEZ PIJAWKI:

- hamują VEGF i HIF-1 α , które odpowiadają za tworzenie się naczyń w obrębie ognisk endometriozy
- łagodzą ból poprzez lokalne rozszerzenie naczyń i blokowanie bodźców nerwowych
- rozrzedzają krew – zmniejszając obrzęki, stany zapalne, poprawiając mikrokrążenie
- działają immunomodulująco – wspierają naturalną odporność organizmu
-

Te mechanizmy sprawiają, że endometrioza zostaje osłabiona na poziomie fizjologicznym – nie tylko objawowo, ale u źródła.

Terapia wygląda bardzo spokojnie. Pijawki są przykładane np. w okolicach podbrzusza, kości krzyżowej, czasem na plecy (wszystko jest ustalane indywidualnie). Najpierw czujesz lekkie ukłucie – potem już tylko przyjemne ciepło. Po zabiegu miejsce może lekko krwawić – to normalne, a wręcz pożądane.

Zaleca się serię kilku zabiegów, powtarzanych co tydzień lub co dwa tygodnie, w zależności od cyklu miesięczkowego i indywidualnych objawów.

CO MÓWI NAUKA?

1. Przegląd badań z MDPI (2021)

W artykule „Traditional Chinese Toxic Animal-Based Medicines Used to Treat Endometriosis” autorzy podkreślają, że mieszanki zawierające pijawki mają działanie:

- przeciwzapalne
- proapoptotyczne (niszczą nieprawidłowe komórki)
- antyangiogenne (hamują tworzenie się naczyń krwionośnych)

[Pełen tekst badania w języku angielskim](#)

2. ResearchGate: „An Overview on Hirudotherapy”

Opisano, że związki takie jak eglina, destabilaza i apiraza mają silne działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe – właśnie to jest kluczowe w leczeniu endometriozy.

[Zobacz publikację](#)



CZY TO DLA KAŻDEJ?

Jak każda terapia, ma swoje przeciwwskazania m.in.:

- zaburzenia krzepnięcia krwi
- anemia
- ciąża
- przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych
- choroby nowotworowe (w niektórych stadiach)
- alergia na składniki śliny pijawki (rzadko)

Dlatego ważne, by terapia była prowadzona przez certyfikowanego hirudoterapeutę, który przed pierwszym zabiegiem przeprowadza szczegółowy wywiad.

CZY PIJAWKA MOŻE POMÓC W CIĄŻY?

Nie wykonuje się zabiegów u kobiet już będących w ciąży. Natomiast istnieją przypadki (zarówno opisane w badaniach, jak i anegdotyczne), kiedy kobiety po kilku cyklach terapii pijawką zachodziły w ciążę naturalnie, mimo wcześniejszych trudności.

Nie oznacza to, że pijawka jest „lekiem na bezpłodność”, ale może wspierać organizm na wielu poziomach: od ukrwienia narządów miednicy, przez działanie przeciwzapalne, po harmonizowanie cyklu hormonalnego.

CHCESZ SPRÓBOWAĆ?

Jeśli zmagasz się z endometriozą, a tradycyjne leczenie nie przynosi ulgi – hirudoterapia może być dla Ciebie. Porozmawiaj z terapeutą, zapytaj o możliwości, przygotuj się spokojnie. Może okaże się, że właśnie w tej niepozornej pijawce kryje się Twoja ulga.

Bibliografia / Źródła

- Zhao, Y., Wu, W., Wu, J., & Wang, Y. (2021). Traditional Chinese Toxic Animal-Based Medicines Used to Treat Endometriosis: Scoping Review of Clinical and Experimental Studies. *Toxins*, 13(2), 145. MDPI.
[DOI: 10.3390/toxins13020145](https://doi.org/10.3390/toxins13020145)
Pełny tekst artykułu – PDF dostępny
- Das, B. K. (2015). An Overview on Hirudotherapy (Leech Therapy). ResearchGate, dostępne na:
[Tekst akapitu](#)
- Hirudo.clinic (2023). Leech Therapy Offers Drug-Free Relief for Pelvic Pain in Endometriosis.
<https://hirudo.clinic/leech-therapy-offers-drug-free-relief-for-pelvic-pain-in-endometriosis>



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

NATURALNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z CHOROBA LOKOMOCYJNĄ U DZIECI I DOROSŁYCH

Choroba lokomocyjna to temat, który szczególnie wraca jak bumerang w sezonie wakacyjnym. Dzieci marzące o plaży, dorośli planujący urlop – wszyscy muszą najpierw dotrzeć do celu. I tu właśnie pojawia się problem: zawroty głowy, nudności, zimne poty, a także wymioty. Kto tego doświadczył, ten wie, że nie jest to fanaberia, lecz realny problem, który może skutecznie popsuć każdą podróż.

Zamiast sięgać od razu po środki farmakologiczne, warto poznać naturalne, bezpieczne i skuteczne metody wsparcia, które łagodzą objawy i pozwalają dzieciom oraz dorosłym cieszyć się podróżą.

Dlaczego w ogóle mamy chorobę lokomocyjną? Choć brzmi to jak dziwnie, nasz mózg po prostu nie wie, co się dzieje. Odbiera sprzeczne sygnały – oczy widzą ruch (np. mijające krajobrazy), ale błędnik w uchu wewnętrznym mówi: „siedzimy w miejscu”. Efekt? Chaos informacyjny i reakcja organizmu przypominająca zatrucie – mdłości, zawroty głowy, potliwość, osłabienie.

Naturalne remedia:

Imbir (*Zingiber officinale*) – korzeń na wagę zdrowia

Imbir (*Zingiber officinale*) to jeden z najlepiej przebadanych naturalnych środków przeciwwymiotnych (stosowany także przez kobiety w ciąży). Pomaga w chorobie lokomocyjnej poprzez stabilizowanie pracy żołądka i działanie przeciwzapalne. Można go stosować w postaci:

- herbatki z plasterkiem świeżego korzenia,
- tabletek z imbirem (dostępnych w aptekach i sklepach zielarskich),
- landrynek imbirowych – idealnych dla dzieci.

Niektóre dzieci mogą nie lubić ostrego smaku imbiru, dlatego warto go przetestować przed podróżą.

Akupresura, czyli uciskanie określonych punktów na ciele, może przynieść szybką ulgę. Najbardziej znanym punktem przeciwwymiotnym jest P6 (Nei Guan) – znajduje się on na wewnętrznej stronie przedramienia, około 2–3 palce poniżej nadgarstka, między dwoma ścięgnami.

- Uciskaj lub masuj punkt P6 kciukiem drugiej ręki przez ok. 2–3 minuty.
- Możesz też użyć specjalnych opasek akupresurowych (dostępnych w aptekach i online), które uciskają ten punkt bez potrzeby ręcznego masowania – idealne dla dzieci.

Taiyang (EX-HN5) – punkt na skroni, używany przy zawrotach głowy i bólach głowy.

– Delikatny masaż tego punktu może wspomóc relaksację i zmniejszyć objawy zawrotów głowy.

Mięta pieprzowa łagodzi nudności i uspokaja przewód pokarmowy. Można ją stosować:

- jako herbatkę ziołową (ciepłą lub schłodzoną),
- w formie aromaterapii – kilka kropli **olejku miętowego** na chusteczkę, do inhalatora lub dyfuzora samochodowego,
- w delikatnym masażu skroni (rozcieńczony olejek!).

Dieta przed podróżą – mniej znaczy lepiej. Nie chodzi o głodówkę, ale o rozsądek.

Przed podróżą:

- unikaj ciężkostrawnych, tłustych posiłków,
- lepiej sprawdza się lekka przekąska (np. sucharek, banan),
- dobrze nawodnić organizm, ale nie przesadzać z ilością płynów tuż przed jazdą.

U DZIECI DO 6 ROKU – LEPIEJ POSTAWIĆ NA ŁAGODNE INHALACJE.

ZIOŁA – ŁAGODNA POMOC NATURY

Wspomniany imbir to lider, ale pomocne mogą być także:

- melisa – uspokaja i redukuje napięcie,
- rumianek – łagodzi skurcze żołądka i działa przeciwzapalnie,

ODPOWIEDNIE MIEJSCE W POJEŹDZIE

To niby oczywiste, ale warto przypomnieć:

- w aucie – najlepiej siedzieć z przodu i patrzeć na horyzont (oczywiście mniejsze dziecko siedzi w foteliku w wyznaczonym miejscu w aucie)
- w autobusie – z przodu, gdzie mniej buja,
- w samolocie – nad skrzydłem
- w statku – na środku, tam gdzie najmniejsze kołysanie.

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



MEDYCYNACHINIŚKA

W PROFILAKTYCE ZDROWIA

TCM, czyli Tradycyjna Medycyna Chińska, rozumie pojęcie „zdrowia” nieco inaczej niż zachodnia medycyna. W tradycji liczącej ponad sześć tysięcy lat najważniejsza jest równowaga między siłami Yang i Yin, silne nerki, mocne centrum oraz dbanie o regularne uzupełnianie energii życiowej Qi.

Objawy chorobowe mogą wynikać zarówno z osłabienia tzw. „korzenia Yin” – czyli zaburzenia w przyswajaniu Qi (np. poprzez nieprawidłowe oddychanie, odżywianie lub nawodnienie), jak i z nadmiernego rozwinięcia „korzenia Yang” – czyli zbyt dużego zużywania Qi w codziennym funkcjonowaniu.

A czym właściwie jest Qi? Choć trudno ją jednoznacznie zdefiniować, Chińczycy po prostu mówią Qi – i wiedzą, co mają na myśli. Dla nas, przyzwyczajonych do konkretów, Qi można rozumieć jako energię życiową, którą pozyskujemy z jedzenia, powietrza, wody, ćwiczeń (np. Tai Chi), ale również jako substancję dziedziczną po przodkach oraz ochronną energię Qi, mającą funkcje odpornościowe.

Profilaktyka zdrowia według TCM
Przez wieki Tradycyjna Medycyna Chińska rozwijała skuteczne metody wspierania zdrowia i równowagi organizmu. Wśród nich są:

- bezpośrednie działania na Qi: akupresura, akupunktura, bańki chińskie, moksoterapia, elektrostymulacja,
- ziołolecznictwo,
- dietoterapia,
- ćwiczenia fizyczne i praca z umysłem.

Co zatem możemy zrobić na co dzień, aby wzmacniać odporność i zdrowie według zasad TCM?

Elementy higienicznego trybu życia wg TCM:

- Prawidłowy rytm snu i czuwania w ciągu doby.
- Odżywianie, ubieranie i warunki mieszkaniowe dostosowane do klimatu.
- Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna.
- Dbanie o równowagę emocjonalną i unikanie stresu.
- Leczenie, które nie obciąża organizmu – możliwie naturalne i skuteczne.
- Wspomaganie odporności poprzez akupunkturę i inne zabiegi z zakresu TCM.



W przypadku osłabienia odporności zaleca się skorzystanie z serii zabiegów leczniczych. Możliwości jest wiele – od masażu, przez terapię ciepłem, po zabiegi z użyciem bańki chińskiej.

Wyjątkową skuteczność przypisuje się akupunkturze w obrębie punktu Ming Men („Brama Życia”), a także pracy na meridianie GRP i tzw. punktach Wielkiej Czwórki. Warto również sięgnąć po przyżeganie ziołami, zwłaszcza sproszkowanym piołunem chińskim (*Artemisia argyi* lub *Artemisia princeps*) – czyli moksoterapię, podczas której rozgrzewa się konkretne punkty akupunkturalne cygarem moksy.

Dodatkowo, masaż leczniczy wpływa korzystnie na przepływ Qi i poprawia ogólną odporność organizmu.

Łączenie różnych metod Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – takich jak dieta, ruch, zabiegi, praca z umysłem – daje najlepsze rezultaty w budowaniu odporności zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Nie trzeba być ekspertem, by zacząć wprowadzać proste elementy do życia codziennego – wystarczy ciekawość, otwartość i konsekwencja. Z całego serca zachęcam do sięgnięcia po mądrość Wschodu – z poszanowaniem ciała, rytmu natury i własnego dobrostanu.

kst akapitu

Justyna Konczalska

***dyplomowana akupunkturzystka. Na co dzień łączy
wiedzę z zakresu medycyny chińskiej, ziół i naturalnych
metod wspierania organizmu.***



+48 605 241 205

JUSTYNA.KONCZALSKA@NATURALNA-MED.PL





REIKI – DOTYK ŚWIATŁA I SPOKOJU

**czyli czym jest Reiki, jak działa
i co może zmienić w Twoim życiu**

Od 25 lat towarzyszę ludziom w ich drodze ku zdrowiu, równowadze i wewnętrznemu pokojowi dzięki praktyce Reiki – subtelnej, a zarazem głęboko transformującej metodzie naturalnego uzdrawiania. Wielu moich pacjentów i uczniów pyta mnie: „Czym właściwie jest Reiki?” – dlatego dziś chciałabym opowiedzieć Ci o niej z serca, prostymi słowami.

Czym jest Reiki?

Reiki to japońska metoda pracy z uniwersalną energią życia – tą samą, która porusza liście na drzewach, sprawia, że bije Twoje serce i kwitną kwiaty. Słowo „Reiki” (czyt. rejki) składa się z dwóch znaków:

- Rei – oznacza duchową, wszechobecną inteligencję,
- Ki – to energia życiowa, znana również jako chi, prana czy mana w innych kulturach.

Mówiąc prościej – Reiki to naturalna siła życia, którą każdy z nas posiada, choć nie każdy potrafi z niej świadomie korzystać. Praktyka Reiki polega na przekazywaniu tej energii za pomocą dłoni – w sposób łagodny, bezinwazyjny, czasem nawet bez dotyku. To nie masaż, nie akupresura – lecz subtelne dostrojenie ciała i duszy do harmonii.

Jak działa Reiki?

Z punktu widzenia energetyki, ciało człowieka to nie tylko kości i mięśnie, ale także pole energetyczne – aura – oraz system kanałów energetycznych i czakr, czyli centrów energetycznych. Gdy energia życiowa (Ki) płynie swobodnie, czujemy się zdrowi, spokojni i pełni sił. Gdy dochodzi do blokad – z powodu stresu, chorób, traum czy negatywnych emocji – pojawiają się napięcia, dolegliwości, a z czasem nawet choroby.

Reiki działa na poziomie energetycznym. Podczas sesji terapeuta (czyli osoba inicjowana w Reiki) staje się kanałem dla tej uniwersalnej energii i kieruje ją tam, gdzie ciało i dusza najbardziej jej potrzebują. Energia sama „wie”, gdzie płynąć – dlatego Reiki jest całkowicie bezpieczne i nie można nią nikomu zaszkodzić.

Skąd się wzięło Reiki?

Reiki zostało odkryte na przełomie XIX i XX wieku przez japońskiego mnicha, dr. Mikao Usui. Przez wiele lat poszukiwał on odpowiedzi na pytanie, jak uzdrawiali Jezus czy Budda – nie tylko ciałem, ale i sercem. Po długiej medytacji na świętej górze Kurama otrzymał przekaz duchowy – inicjację, która pozwoliła mu uzdrawiać za pomocą rąk, łącząc się z wyższym źródłem energii.

Od tamtej pory Reiki rozprzestrzeniło się po całym świecie, pomagając milionom ludzi w poprawie zdrowia, redukcji stresu i odnalezieniu wewnętrznego spokoju.



Co odczuwa się podczas sesji? Każdy reaguje indywidualnie, ale najczęstsze odczucia to:

- głębokie rozluźnienie i uczucie ciepła,
- przyjemne mrowienie lub pulsowanie w ciele,
- uczucie spokoju, ulgi i lekkości,
- czasem emocjonalne oczyszczenie (np. łzy, śmiech, uczucie uwolnienia).

Osoby starsze często mówią mi, że po sesji śpią spokojniej, mają mniej bólu i więcej sił do codziennych czynności. Czasem jedna sesja przynosi poprawę, a czasem potrzebna jest ich seria – wszystko zależy od potrzeb ciała i duszy.

Jakie efekty można osiągnąć dzięki Reiki?

Reiki nie jest zamiennikiem medycyny konwencjonalnej, ale doskonale ją wspiera. W niektórych krajach sesje Reiki są objęte świadczeniami zdrowotnymi, np. w onkologii. Oto niektóre korzyści, które zauważają moi pacjenci:

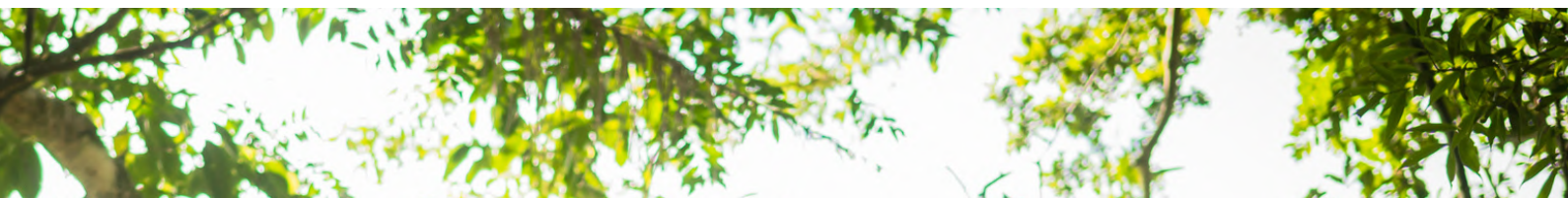
- zmniejszenie bólu i napięcia mięśniowego,
- obniżenie poziomu stresu i lęku,
- poprawa snu i koncentracji,
- szybsza regeneracja po chorobach i zabiegach operacyjnych,
- wzmocnienie odporności i witalności,
- emocjonalna ulga po trudnych przeżyciach,
- poczucie sensu i większy spokój wewnętrzny.

Reiki pomaga także osobom w terminalnych stadiach choroby – niekoniecznie by wyleczyć, ale by przynieść ulgę, ukojenie i pogodzenie się z życiem.

Czy każdy może korzystać z Reiki?

Tak – Reiki nie ma przeciwwskazań. Można stosować je u niemowląt, kobiet w ciąży, osób starszych, a nawet zwierząt i roślin. Sesja jest łagodna, odbywa się w ubraniu, na leżąc lub siedząc. Można ją również przeprowadzić na odległość – energia nie zna granic przestrzeni ani czasu.

Co ciekawe – w chwili, gdy przychodzimy na ten świat, nasze kanały do przepływu energii Reiki są otwarte. Jednak z wiekiem, na skutek niewiedzy, systemu edukacyjnego oraz norm kulturowych, nasze umiejętności zostają zapomniane, a kanały – z braku użycia – stopniowo „zarastają”.





Gdy urodziły się moje dzieci, byłam już praktykującą Reiki, więc za każdym razem, gdy im się coś przytrafiało (np. stłuczone kolano, zdarty łokieć), sugerowałam, aby przyłożyły ręce tam, gdzie bolało, i potrzyzymały chwilę – aż ból czy dyskomfort minie. I to działało.

Moje dzieci, już dziś dorosłe, nie przechodziły kursu ani inicjacji Reiki, ale ich kanały nigdy nie zarosły, bo były używane i pielęgnowane. Czasami, z ciekawości, proszę je o zabieg – i energia nadal płynie.

A więc każdy człowiek może nauczyć się Reiki i przekazywać energię sobie i innym. Dla tych, którzy nieświadomie pozwolili, by ich naturalna zdolność zanikła, dostępne są kursy, podczas których otrzymuje się tzw. inicjację (dostrojenie), która „otwiera kanał energetyczny” – jak radio dostrojone do odpowiedniej częstotliwości.



Reiki to nie tylko metoda uzdrawiania – to styl życia, oparty na uważności, wdzięczności, miłości i pokoju. Praktyka Reiki przypomina nam, że jesteśmy częścią większej całości, że mamy w sobie wewnętrzną mądrość i moc regeneracji. Nawet jeśli dziś czujesz się zmęczony, przytłoczony lub zagubiony – Reiki może być pierwszym krokiem ku lepszemu samopoczuciu.



Jeśli więc pragniesz odpocząć, wyciszyć umysł, wzmocnić ciało lub po prostu poczuć się lepiej – spróbuj Reiki. Wystarczy otwarte serce i gotowość na zmianę. Energia zrobi resztę.

*Z miłością i światłem,
Ewelina Pietrzych
Mistrz Nauczyciel Usui Reiki
Praktyk z 25-letnim doświadczeniem
SANARE – Holistyczne Terapie Naturalne*



+447707573746

Harmonia w Kresce i Kopytach: Jak Naturalne Esencje Budują Zdrowie Kasi i Jej Andaluzyjki

W świecie pędzącym naprzód, coraz częściej szukamy ukojenia i równowagi w naturze. Dotyczy to nie tylko nas, ludzi, ale także naszych zwierzęcych towarzyszy. Dziś zabieram Was w niezwykłą podróż do stajni, gdzie spotkamy moją wieloletnią przyjaciółkę, Kasię – utalentowaną ilustratorkę, graficzkę i animatorkę 2D – i jej majestatyczną andaluzyjską klacz, Kanę. Ich historia to piękny przykład tego, jak naturalne metody, a w szczególności czyste olejki eteryczne, mogą budować głębsze zrozumienie i wspierać dobrostan – zarówno człowieka, jak i zwierzęcia, nawet jeśli to ostatnie... ceni sobie banany!

Kasia i Kana: Relacja z Kreską, Kopytem i... Bananem

Kasia od dziecka kocha konie. Od lat poświęca się jeździectwu, ale jej zawodowy świat to przede wszystkim sztuka – jako graficzka i animatorka 2D tworzy cyfrowe obrazy, w których splatają się emocje, wizje i marzenia. Gdy tylko ma chwilę, sięga po szkicownik i rysuje konie – z czułością i dbałością o każdy detal ich gracji i siły. Ale jej serce – na co dzień – bije w rytmie galopu Kany, dumnej klaczy z gorącej Andaluzji.

"Jest moją największą inspiracją – i wyzwaniem," śmieje się Kasia, głaszcząc jej błyszczącą grzywę. "Patrzy na mnie tym swoim mądrym okiem i jakby mówiła: 'O nie, znowu ten szłowiek! Ale skoro przyniósł banana, to może być.'"

Kana, ze swoim temperamentem i pięknym typowym dla andaluzyjskiej rasy, bywała czasem wrażliwa na zmiany i nowe sytuacje. Nie jest koniem sportowym, który jeździ na zawody, za to uwielbia długie, pełne przygód wyjazdy w teren. W jej życiu, podobnie jak w sztuce Kasi, zdarzały się momenty napięcia i niepewności, które Kasia potrafiła instynktownie wyczuć.

Pierwsze Kroki z Naturalnymi Esencjami: Gdy Jakość Czyni Różnicę

Jak to bywa z naturalnymi metodami – Kasia podeszła do olejków z ciekawością, ale też z rezerwą. "Przyznam szczerze, próbowałam wcześniej olejków dostępnych w aptekach czy drogeriach," mówi Kasia. "Kupowałam je z nadzieją, że pomogą. Ale Kana niechętnie do nich sięgała. Często odwracała głowę, albo po prostu je ignorowała. Myślałam, że to po prostu 'nie działa' na konie."

"Wtedy pojawił się Piotrek – mój przyjaciel, a przy okazji ambasador marki Oilo i twórca tego biuletynu," kontynuuje Kasia. "To on mi wytłumaczył, na czym polega różnica między prawdziwymi, czystymi esencjami roślinnymi, a tymi, które często znajdujemy na półkach, gdzie mogą być syntetyczne, rozcieńczone lub zanieczyszczone. Piotrek podkreślił, że dla tak wrażliwego zwierzęcia jak koń, kluczowa jest niepodważalna jakość i czystość każdego olejku, aby mógł on faktycznie działać terapeutycznie i nie wywoływać awersji. Po jego wyjaśnieniach wszystko zaskoczyło. Od tego momentu postanowiłam zaufać tym sprawdzonym esencjom, a Piotrek pomógł mi wybrać odpowiednie do konkretnych potrzeb Kany. A że Kana miewała okresy lekkiego stresu przed nowymi trasami w terenie, czy po intensywniejszych wycieczkach, pomyślałam: czemu nie spróbować?"

Jej wybór padł na olejki eteryczne firmy Oillo. "Urzekła mnie ich filozofia – czystość, autentyczność i dbałość o pochodzenie składników. Wiedziałam, że to absolutnie kluczowe, gdy pracuje się z tak wrażliwym zwierzęciem jak koń, i nigdy nie stosowałam olejków wewnętrznie bez konsultacji ze specjalistą. Zaczęłam bardzo ostrożnie, z minimalnymi dawkami i zawsze z ogromną uwagą obserwując reakcję Kany. I tym razem... reakcja była zupełnie inna!"

Gdy Koń Wybiera: Intuicja i Mądrość Natury – Niesamowita Lekcja Partnerstwa

Najbardziej zaskakujące było to, jak inteligentnie Kana zareagowała na olejki Oillo. "Pamiętam, że jednym z pierwszych olejków, jakie zaoferowałam Kanie, był Tymianek, z uwagi na jego potencjalne wsparcie dla dróg oddechowych, które bywają wyzwaniem przy intensywnych galopach w terenie," opowiada Kasia. "Po prostu otwierałam buteleczkę z olejkiem i podawałam ją Kanie do powąchania, trzymając w bezpiecznej odległości. Ona sama 'wybierała' te, które w danym momencie były jej potrzebne. Odwracała głowę od tych, które jej nie odpowiadały, a do ulubionych wręcz się przymilała, a nawet wyciągała w ich stronę. To było jakby mówiła: 'Tak, tego właśnie teraz potrzebuję! To jest to, czego szukałam!'"

Kasia zauważyła, że Kanie szczególnie do gustu przypadły esencje, które wspierały jej zdrowie i dobre samopoczucie, podawane głównie metodą inhalacji lub poprzez specjalistyczne worki:

- Tymianek (z oferty Oillo): "Z tymiankiem podeszłam do tematu z dużą ostrożnością, bo to bardzo mocny olejek. Ale okazał się nieoceniony, gdy Kana potrzebowała wsparcia dróg oddechowych, zwłaszcza w okresie pylenia, po intensywnym galopie w suchym terenie czy po zmianie ściółki w stajni. Używałam go wyłącznie do inhalacji – umieszczałam kilka kropli w specjalnym worku do inhalacji dla koni, co pozwalało jej bezpiecznie i głęboko wdychać terapeutyczny aromat. Widziałam, jak jej oddech stawał się swobodniejszy, a komfort znacznie się poprawiał."
- Lawenda (z oferty Oillo): "Idealna do uspokojenia przed stresującą sytuacją, np. dłuższym transportem na nowe tereny czy wizytą weterynarza. Po prostu otwierałam buteleczkę i pozwalałam jej swobodnie wdychać zapach z bezpiecznej odległości. Kana stawała się spokojniejsza, jej oddech się wyrównywał. To niesamowite, jak wyciszała się dzięki temu zapachowi."
- Kadzidło (z oferty Oillo): "To nasz 'król olejków'," uśmiecha się Kasia. "Fantastyczne wsparcie przy regeneracji po intensywnym treningu, czy przy drobnych otarciach lub stłuczeniach po wyprawach w teren, delikatnie wcierane w rozcieńczonej formie w skórę wokół problematycznego miejsca. Kadzidło wspiera zdrowie komórkowe i zmniejsza dyskomfort. Widziałam, jak szybko się regenerowała."
- Mięta pieprzowa (z oferty Oillo): "Kana po naprawdę wymagającej przejażdżce w terenie miewała spięte mięśnie. Rozcieńczona mięta, delikatnie wmasowana w obolałe miejsca, przynosiła jej natychmiastową ulgę i takie przyjemne orzeźwienie. Chętnie na to reagowała, dając mi do zrozumienia, że to jej pasuje."

"W planach mamy również wprowadzenie Olejku Sosnowego oraz Olejku Eukaliptus Gałkowy z tej samej linii produktów," dodaje Kasia. "Wierzę, że te esencje, znane ze swoich właściwości wspierających układ oddechowy i krążenie, będą doskonałym uzupełnieniem naszej 'apteczki' na terenowe wyzwania Kany, oczywiście zawsze z zachowaniem ostrożności i w odpowiednim rozcieńczeniu."

Holistyczne Podejście: Harmonia Kreski, Kopyt i Wewnętrzznego Spokoju

Kasia podkreśla, że te naturalne esencje stały się integralną częścią ich wspólnego życia i aktywności. "To nie tylko kwestia fizycznego zdrowia Kany," mówi. "Chodzi o dobrostan całego jej istnienia – jej emocji, jej wewnętrznej równowagi. Pomogły nam pogłębić naszą komunikację i wzajemne zrozumienie. Gdy Kana czuje się zrelaksowana i spokojna dzięki aromaterapii, nasze wspólne wyprawy w teren stają się jeszcze przyjemniejsze, a nasza andaluzyjska więź jeszcze silniejsza, oparta na zaufaniu i tych 'bananowych' momentach."

Kasia stosuje te naturalne esencje również dla siebie. "Kiedy siedzę nad kolejnym projektem graficznym na tablecie, szkicuję w szkicowniku kredkami, czy pracuję nad nową animacją 2D, przelewam na płótno czy papier nie tylko obrazy, ale i emocje. Czasem potrzebuję skupienia, czasem wyciszenia po intensywnym dniu. Naturalne olejki, czy to w dyfuzorze, czy w relaksującym automasażu po długim dniu spędzonym w stajni, wspierają mnie. Wierzę, że jeśli ja jestem w równowadze, spokojna i odprężona, to Kana to czuje. Te esencje stały się częścią naszego wspólnego rytuału – ja dbam o siebie, by móc jak najlepiej zadbać o nią, i vice versa. To prawdziwy tandem – rysująca dusza i andaluzyjskie serce!"

Historia Kasi i Kany to dowód na to, że naturalne metody mają ogromny potencjał, zarówno dla ludzi, jak i dla zwierząt. Czyste esencje roślinne, stosowane z rozwagą, wiedzą i intuicją, stały się kluczem do harmonii, zdrowia i pogłębienia niezwykłego partnerstwa między artystką a jej andaluzyjską klaczą. To piękny przykład, jak wracając do mądrości natury, możemy osiągnąć pełniejszy dobrostan ciała, ducha i umysłu, tworząc harmonijne połączenie ze światem wokół nas, niezależnie od tego, czy koń myśli o bananach, czy o kolejnym galopie przez malownicze tereny.



***Autentyczna historia. Prawdziwa
więź. Natura w tle.
Zajrzyj do świata Kasi, Kany i
mojego artykułu o naturalnych
olejkach Oilo***



Część zdjęć pochodzi z prywatnych zbiorów Kasi,
część została wykonana w ramach moich działań jako ambasadora
marki Oilo.

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.