

URUZ

NATURALNIE

TWOJA DROGA DO ZDROWIA

styczeń 2026 • • • wydanie 7/2026

URUZ NATURALNIE

ZAWARTOŚĆ

05

ZESPÓŁ BELLA – GDY TWARZ
„ZATRZYMUJE SIĘ” NA CHWILĘ
Jak akupunktura i podejście TCM
mogą naturalnie wesprzeć
regenerację nerwu twarzowego u
dorosłych

07

NERW BŁĘDNY. DLACZEGO
WSZYSCY O NIM MÓWIĄ
i co to naprawdę znaczy „wspierać
nerw błędny”

11

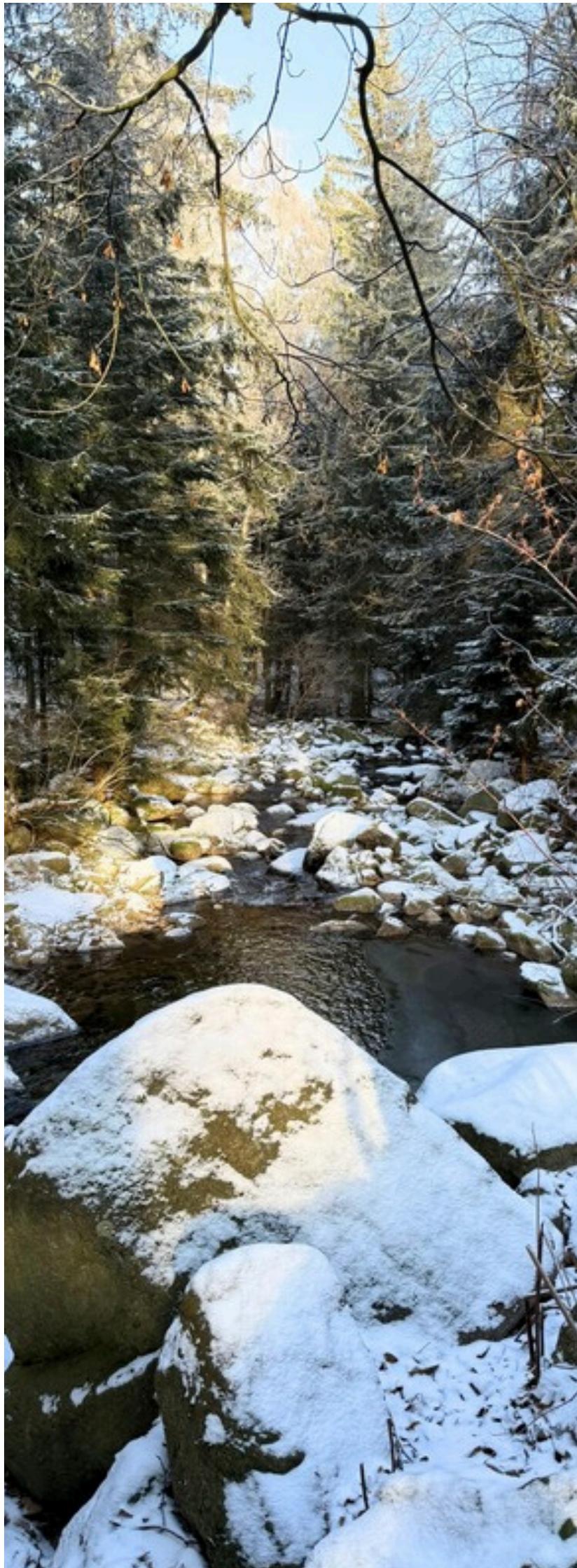
HIPNOTERAPIA JAKO DROGA DO
WEWNĘTRZNEGO UZDROWIENIA
Jak wspiera leczenie traumy,
uzależnień i wyjście z toksycznych
relacji

14

OLEJEK Z BERGAMOTKI
cytrusowe wsparcie dla układu
nerwowego i emocji

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.



+ 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 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

Zespół Bella – gdy twarz „zatrzymuje się” na chwilę

Jak akupunktura i podejście TCM mogą naturalnie wesprzeć regenerację nerwu twarzowego u dorosłych

Zespół Bella to doświadczenie, które potrafi mocno zaskoczyć. Pojawia się nagle. Jednego dnia wszystko jest w porządku, a następnego rano w lustrze widzimy twarz, która nie do końca nas słucha. Opadający kącik ust, problem z domknięciem oka, trudność w mówieniu czy jedzeniu. Dla mojej koleżanki, 36-letniej, aktywnej kobiety, był to moment dużego stresu i niepewności. I właśnie ta historia stała się inspiracją do tego tekstu.



Czym jest zespół Bella?

Z medycznego punktu widzenia mówimy o nagłym porażeniu nerwu twarzowego. Najczęściej dotyczy jednej strony twarzy. Przyczyna nie zawsze jest jednoznaczna, ale w medycynie zachodniej podejrzewa się m.in. podłoże wirusowe, stan zapalny lub reakcję autoimmunologiczną. Standardowe postępowanie obejmuje zwykle sterydy, czasem leki przeciwwirusowe, ochronę oka i rehabilitację mięśni twarzy. U wielu osób objawy z czasem ustępują, choć proces bywa nierówny i wymaga cierpliwości.

To ważne i potrzebne podejście. Natomiast wiele osób szuka dodatkowego wsparcia, szczególnie gdy objawy utrzymują się dłużej lub regeneracja jest powolna.

Jak patrzy na to Tradycyjna Medycyna Chińska

W TCM zespół Bella nie jest „jedną chorobą” w sensie nazwy, ale zaburzeniem przepływu energii i krwi w kanałach twarzy. Często mówi się o „ataku wiatru”, który wnika w osłabiony organizm. Osłabienie może wynikać ze stresu, przemęczenia, wychłodzenia, niedoboru energii obronnej albo długotrwałego napięcia emocjonalnego.

Mówiąc prościej: do organizmu, który był w pewien sposób osłabiony, wnika „wiatr”, często w połączeniu z zimnem. Może to mieć związek z przeciążeniem stresem, przemęceniem, obniżoną odpornością albo ekspozycją na zimno i przeciąg. Ten czynnik zakłóca swobodny przepływ Qi i krwi w kanałach twarzy, przez co mięśnie przestają być prawidłowo odżywione i unerwione.



Kluczowe jest tu pytanie nie tylko „co się stało z twarzą”, ale „w jakim stanie był cały organizm, kiedy to się wydarzyło”.

Akupunktura w przypadku zespołu Bella ma kilka celów jednocześnie.

Po pierwsze, poprawa lokalnego krążenia krwi i energii w obrębie twarzy. Nakłucia w odpowiednich punktach pomagają „obudzić” mięśnie i nerw twarzowy, zmniejszyć napięcie i przywracać symetrię.

Po drugie, działanie ogólnoustrojowe. W TCM bardzo rzadko pracuje się wyłącznie lokalnie. Punkty na rękach, nogach czy tułowi wspierają układ nerwowy, odporność i zdolności regeneracyjne organizmu. To trochę tak, jakby dać ciału sygnał: „masz zasoby, użyj ich”.

Po trzecie, regulacja stresu. Z mojego doświadczenia wynika, że wiele osób z zespołem Bella funkcjonowało na wysokich obrotach długo przed pojawieniem się objawów. Akupunktura często przynosi głębokie wyciszenie, poprawę snu i poczucie większej kontroli nad ciałem, co samo w sobie sprzyja zdrowieniu.

Badania kliniczne i obserwacje (szczególnie z Chin i Korei) pokazują, że akupunktura może skracać czas regeneracji, poprawiać symetrię twarzy i zmniejszać ryzyko trwałych powikłań, zwłaszcza gdy jest stosowana wcześniej i regularnie, najlepiej jako uzupełnienie leczenia konwencjonalnego.

Co możesz zrobić samodzielnie w domu?

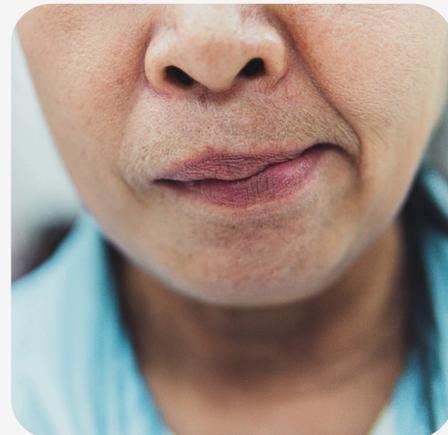
Delikatna, codzienna gimnastyka mimiczna zalecona przez specjalistę (np. powolne, świadome ruchy: uśmiech, dmuchanie, marszczenie czoła) pomaga utrwalać prawidłowe wzorce ruchowe.

Ochrona przed zimnem i wiatrem (szczególnie po zabiegu), ciepły szalik, unikanie siedzenia przy otwartym oknie czy w przeciągu sprzyja spokojnej regeneracji.

Świadomy odpoczynek, wsparcie odporności, łagodzenie stresu – to wszystko elementy, które w TCM pomagają „uspokoić wiatr” wewnątrz organizmu.

Zespół Bella to nie tylko kwestia nerwu, ale całego organizmu i jego zdolności do regeneracji. Czasem potrzeba cierpliwości, czasu i wsparcia z kilku stron jednocześnie.

Jeśli ten temat jest Ci bliski albo zastanawiasz się, czy akupunktura mogłaby być dla Ciebie lub kogoś z Twoich bliskich dobrym uzupełnieniem leczenia, zapraszam do kontaktu. Czasem pierwszym krokiem jest po prostu spokojna rozmowa i omówienie możliwości.



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.



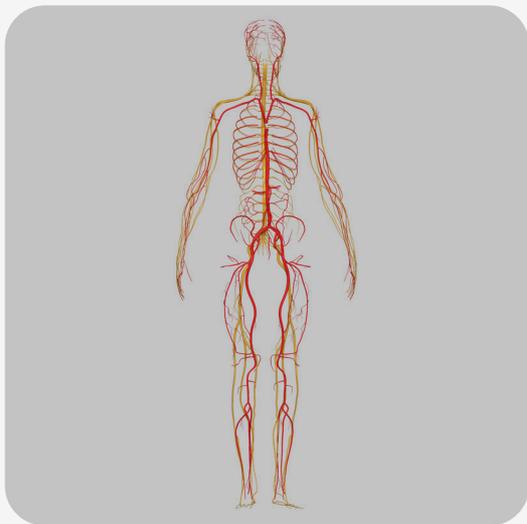
+48 690 475 560

KONTAK@URUZTERAPIENATURALNE.PL

Nerw błędny. Dlaczego wszyscy o nim mówią

– i co to naprawdę znaczy „wspierać nerw błędny”

„Zadbaj o nerw błędny” stało się hasłem, które brzmi mądrze, ale często nie idzie za nim zrozumienie. A szkoda, bo nerw błędny to jeden z najciekawszych tematów na pograniczu ciała i psychiki – i da się go wytłumaczyć dość prosto



Nerw błędny (łac. nervus vagus) to X nerw czaszkowy. Jest najdłuższym nerwem czaszkowym i jednym z najważniejszych „przewodów” autonomicznego układu nerwowego, czyli tej części, która steruje funkcjami automatycznymi: sercem, oddechem, trawieniem, odruchami w gardle i wieloma innymi kluczowymi funkcjami życiowymi. Czasem mówi się, że to największy nerw w ciele. Tu warto doprecyzować: to jeden z najbardziej rozgałęzionych i wpływowych nerwów, ale największym (i najgrubszym) nerwem człowieka jest nerw kulszowy. Nerw błędny natomiast ma ogromne znaczenie, bo łączy mózg z wieloma narządami kluczowymi dla codziennego funkcjonowania.

Co robi nerw błędny – w praktyce, nie w teorii

Nerw błędny jest nerwem mieszanym czyli:

⇒ czuciowym

⇒ ruchowym

⇒ przywspółczulnym

Gdy dominuje układ współczulny (tryb mobilizacji, tryb “walczyć lub uciekać” (napięcie, adrenalina, stres), serce zwykle bije szybciej, trudniej się uspokoić, organizm jest „na wysokich obrotach”.

Gdy aktywuje się układ przywspółczulny, w którym nerw błędny odgrywa dużą rolę, łatwiej wrócić do równowagi: tętno się uspokaja, ciało szybciej przechodzi w tryb regeneracji,



**Gardło, głos,
odruchy**

Nerw błędny uczestniczy w odruchach i funkcjach gardła oraz krtani (połykanie, odruch kaszlowy, wymiotny, praca głosu). Dlatego różne ćwiczenia z głosem (np. mruczenie, nucenie) bywają wykorzystywane jako proste narzędzia do regulacji.



Nerw błędny jest ważnym elementem osi mózg–jelita. To jeden z powodów, dla których stres potrafi szybko odbić się na trawieniu: ścisk w żołądku, wzdęcia, zmiany wypróżnień, nasilenie refluksu. Aktywacja układu przywspółczulnego pobudza trawienie, perystaltyka jelit wraca na dobre tory.

**Stan zapalny
i odporność –
ciekawostka z
nauki**

Jedną z najbardziej fascynujących rzeczy dotyczy tego, że układ nerwowy może wpływać na stany zapalne w organizmie. Nie znaczy to jednak że oddech wyleczy wszystko, jednak praca z oddechem realnie wpływa na kondycję naszego organizmu.

Co naprawdę znaczy pobudzać nerw błędny?

Potocznie „pobudzić nerw błędny” zwykle znaczy pomóc organizmowi przejść z trybu napięcia do trybu regeneracji. Chodzi o tworzenie warunków, w których układ przywspółczulny ma szansę dojść do głosu. Najlepiej działają tutaj metody proste, bezpieczne i regularne. Krótkie mikropraktyki dają najlepsze i zauważalne efekty. Najważniejsza jest regularność, nie intensywność.

Najprostsze sposoby wspierania nerwu błędnego:

Oddech z dłuższym wydechem to najlepszy start dla najbardziej opornych.

To jeden z najbardziej „bezpośrednich” sposobów wpływu na autonomiczny układ nerwowy.

Oddech kwadratowy

- ⇒ wdech nosem 4 sekundy
 - ⇒ wstrzymanie oddechu na 4 sekundy
 - ⇒ wydech nosem (lub lekko przez usta) 4 sekundy
 - ⇒ wstrzymanie oddechu 4 sekundy
- najlepiej poćwiczyć kilka oddechów



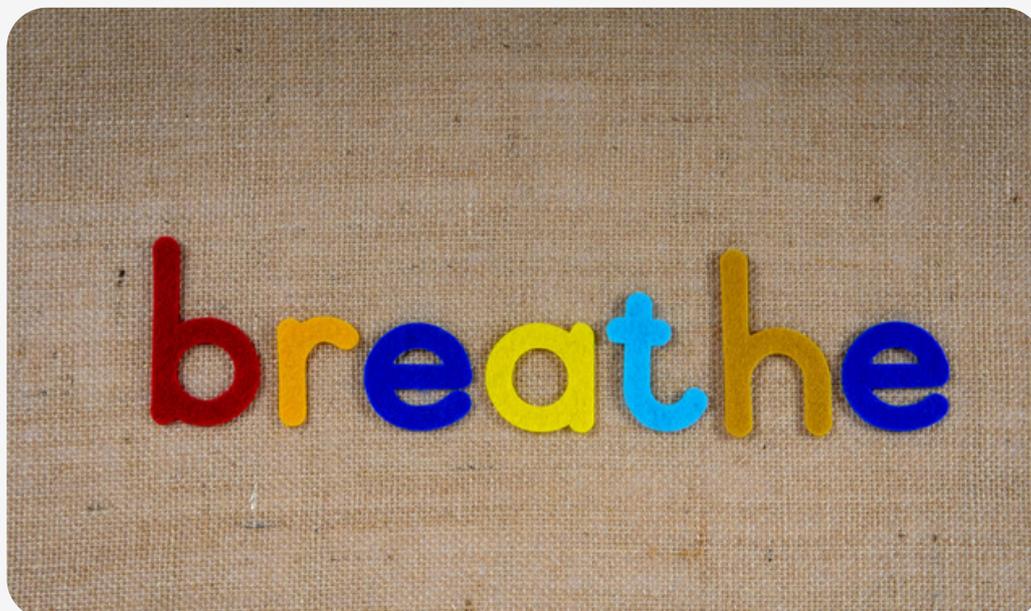
(Jeśli ktoś ma zawroty głowy – skraca czas i oddycha lżej. Kluczem jest łagodność i regularność, nie maksymalizacja, dla osób które mają problem z oddechem kwadratowym można zacząć od wdechu nosem i od dłuższego wydechu)

Głos: nucenie / mruczenie / czytanie na głos spokojnym, obniżonym tonem

To proste, a często zaskakująco skuteczne, bo angażuje struktury gardła i oddech. Nerw błędny ma tu swoje odnogi funkcjonalne.

Ciepło, dotyk i rozluźnienie okolicy szyi oraz przepony

Wiele osób ma chronicznie napięty kark, żuchwę, obręcz barkową i „zamrożoną” przeponę (płytki oddech). Delikatna praca z tym obszarem często poprawia subiektywne poczucie spokoju i „odblokowuje oddech”.

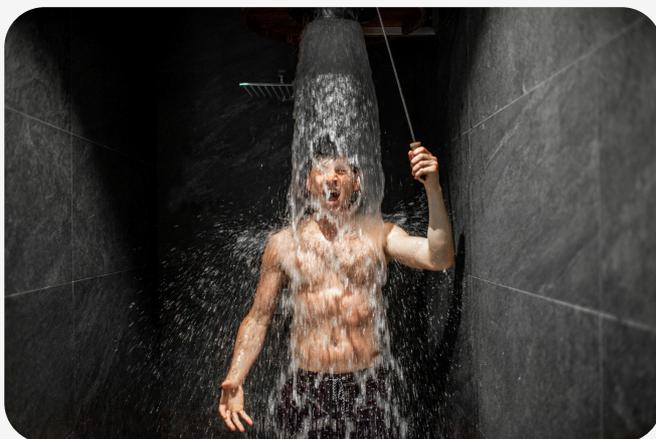


Zimny bodziec – ostrożnie i krótko

Popularne są „zimne prysznice na nerw błędny”. Zimno może działać regulująco u części osób, ale:

- ≡ nie dla każdego są zalecane takie praktyki (np. przy niektórych problemach kardiologicznych, nadciśnieniu niekontrolowanym, silnych lękach),
- ≡ ważna jest dawka: często wystarczy krótki chłodny okład na twarz albo 10–20 sekund chłodnej wody na końcu prysznica.

Świetnie tutaj się sprawdzą naprzemienne okłady. Ciepłe i zimne.



Rytm dobowy: sen, światło, regularność posiłków

Rytm dobowy to nasz najważniejszy sprzymierzeniec. To brzmi banalnie, ale jest kluczowe dla autonomicznego układu nerwowego, który kocha regularność i przewidywalność. Regularny sen i stałe pory posiłków to higiena układu nerwowego, która długofalowo robi więcej niż pojedynczo zastosowane ćwiczenie.

Zwrócenie uwagi na nerw błędny ma znaczenie gdy zauważymy u siebie:

- ≡ napięcie, które utrzymuje się dłużej i które nie mija pomimo snu i regeneracji,
- ≡ płytki oddech, spięty kark, zaciskanie szczęk, napięciowe bóle głowy, które często powracają,
- ≡ problemy z zasypianiem lub wybudzanie się ze snu,
- ≡ wzdęcia, ścisk w żołądku, nieregularność wypróżnień,
- ≡ poczucie, że organizm długo wraca do spokoju po emocjach.

Tu regularne wsparcie układu nerwowego potrafi zmienić bardzo dużo – nie spektakularnie z dnia na dzień, ale stabilnie tydzień po tygodniu. Najważniejszą pracę musimy wykonać sami. Uważnością i wsłuchaniem się w swój organizm. “Wspierać nerw błędny” znaczy nauczyć ciało wracać do spokoju, żeby mogło lepiej trawić, lepiej spać i lepiej się regenerować.



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

HIPNOTERAPIA JAKO DROGA DO WEWNĘTRZNEGO UZDROWIENIA

JAK WSPIERA LECZENIE TRAUMY, UZALEŻNIEŃ I WYJŚCIE Z TOKSYCZNYCH RELACJI

Nazywam się Kinga Ilona Kowalska. Od 2013 roku pracuję z ludźmi w obszarze pracy z ciałem, energią, emocjami oraz procesami wewnętrznej przemiany. Przez lata mojej praktyki – jako osoba łącząca doświadczenie pracy manualnej, uważności na ciało i subtelnej pracy energetycznej – zobaczyłam, jak ogromne znaczenie w procesie leczenia ma delikatność, obecność i szacunek dla granic drugiego człowieka.

Do mojej pracy zawsze podchodzę z pokorą i odpowiedzialnością. Nigdy nie postrzegałam człowieka jako „zestawu problemów do naprawienia”, ale jako całość – historię, emocje, ciało, doświadczenia i wrażliwość. Z czasem naturalnym krokiem na tej drodze stało się dla mnie włączenie do praktyki hipnoterapii – narzędzia, które pozwala dotrzeć głębiej, łagodniej i z większą uważnością na to, co w człowieku naprawdę domaga się uzdrowienia.

DLA MNIE HIPNOTERAPIA NIE JEST
TECHNIKĄ ANI „TRIKIEM
TERAPEUTYCZNYM”. JEST SPOTKANIEM
DWÓCH LUDZI – W CISZY, ZAUFANIU I
ZGODZIE NA TO, ŻE TEMPO PROCESU
WYZNACZA OSOBA, KTÓRA PRZYCHODZI PO
POMOC. W SWOJEJ PRACY KIERUJĘ SIĘ
ZASADĄ: NIC NA SIŁĘ, NIC PONAD
GOTOWOŚĆ, NIC BEZ UWAŻNOŚCI NA
SERCE I CIAŁO.



Wierzę, że etyka zawodu to nie tylko profesjonalizm i kompetencje – to także uczciwość, odpowiedzialność i człowieczeństwo. Nie obiecuję szybkich cudów. Zamiast tego oferuję bezpieczną przestrzeń, w której można odbudować wiarę w siebie, swoje granice, własną wartość i prawo do życia bez przemocy, lęku, wstydu czy wewnętrznego chaosu.

Połączenie mojego dotychczasowego doświadczenia pracy z energią i ciałem z hipnoterapią pozwala mi patrzeć na człowieka holistycznie – jako na istotę, która nie tylko mierzy się z bólem, ale jednocześnie nosi w sobie ogromną siłę, wrażliwość i potencjał do zmiany.



Ten artykuł powstał z myślą o osobach, które doświadczyły traumy, uzależnienia, toksycznej relacji albo wewnętrznego zagubienia – i szukają drogi do uzdrowienia w sposób łagodny, świadomy i ugruntowany w etyce.

**ZAPRASZAM DO LEKTURY – BYĆ MOŻE ZNAJDZIESZ TU COŚ, CO DELIKATNIE PORUSZY TWOJĄ
HISTORIĘ I DODA NADZIEI NA NOWY POCZĄTEK.**

Hipnoterapia jeszcze kilka lat temu kojarzyła się głównie z pokazami scenicznymi i tajemniczym „wejściem w trans”. Dziś coraz częściej pojawia się w gabinetach psychologów i psychoterapeutów jako metoda wspierająca proces leczenia – szczególnie w pracy z traumą, uzależnieniami, skutkami przemocy emocjonalnej czy doświadczeniami toksycznych relacji.

W hipnoterapii nie chodzi o utratę kontroli. To świadomy, spokojny stan głębokiej koncentracji, w którym łatwiej dotrzeć do emocji, wspomnień i wzorców zachowań – oraz wprowadzać realne, trwałe zmiany w sposobie myślenia i reagowania.

DLACZEGO HIPNOTERAPIA MOŻE BYĆ TAK POMOCNA?

Hipnoterapia działa na kilku poziomach jednocześnie: emocjonalnym, poznawczym i neurofizjologicznym. W praktyce oznacza to, że pomaga nie tylko „zrozumieć problem”, ale też przeprogramować automatyczne reakcje ciała i umysłu.

NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI Z HIPNOTERAPII

REDUKCJA NAPIĘCIA, STRESU I LĘKU

Hipnoza pomaga obniżyć napięcie w ciele, uspokoić układ nerwowy i przywrócić poczucie bezpieczeństwa – co ma ogromne znaczenie u osób po traumach, w kryzysie emocjonalnym lub w procesie trzeźwienia.

LEPSZA REGULACJA EMOCJI

Uczy, jak reagować spokojniej w trudnych sytuacjach, zamiast działać z poziomu impulsu, strachu czy złości.

ZMIANA UTRWALONYCH SCHEMATÓW MYŚLENIA

Podczas hipnoterapii można dotrzeć do przekonań głęboko zapisanych w psychice, np.: „nie zasługuję na miłość”, „nic nie potrafię”, „jestem zależna”, i stopniowo zastępować je zdrowszymi i wspierającymi przekonaniami.

WZMACNIANIE POCZUCIA SPRAWCZOŚCI I PEWNOŚCI SIEBIE

Hipnoza pomaga odbudować wiarę w siebie, własne granice, prawo do szczęścia i bezpieczeństwa.

UŁATWIENIE PRACY Z TRAUMATYCZNYMI WSPOMNIENIAMI

W bezpiecznych warunkach można zbliżyć się do trudnych doświadczeń – bez przytłoczenia, z poczuciem kontroli i wsparcia terapeuty.

WSPIERANIE ZMIANY NAWYKÓW I ZACHOWAŃ

Hipnoterapia pomaga osłabić automatyczne reakcje (np. głód substancji, impulsywne wracanie do toksycznej relacji) i wzmacnia nowe strategie radzenia sobie.

POPRAWA SNU, KONCENTRACJI I ENERGII ŻYCIOWEJ

U wielu osób po traumie czy w uzależnieniach problemy ze snem i przewlekłe zmęczenie są bardzo nasilone – hipnoza często przynosi w tych obszarach wyraźną ulgę.

HIPNOTERAPIA A TOKSYCZNE ZWIĄZKI I WSPÓLUZALEŻNIENIE

Toksyczne relacje – oparte na manipulacji, kontroli, gaslightingu, przemocy emocjonalnej czy cyklu „idealizacja–odrzućcie” – bardzo często pozostawiają głębokie rany psychiczne. U wielu osób pojawia się:

niskie poczucie własnej wartości,
lęk przed opuszczeniem i samotnością,
trudność w stawianiu granic,
uzależnienie emocjonalne od partnera,
poczucie winy i wstydu,
powtarzanie tych samych wzorców w kolejnych relacjach.

HIPNOTERAPIA MOŻE W TAKICH SYTUACJACH ODEGRAĆ BARDZO WAŻNĄ ROLĘ – JAKO ELEMENT SZERSZEGO PROCESU TERAPEUTYCZNEGO.

JAK HIPNOTERAPIA POMAGA OSOBOM PO TOKSYCZNYM ZWIĄZKU?

Odbudowuje poczucie tożsamości i wartości

W hipnozie można pracować nad uwolnieniem wewnętrznych przekonań typu: „bez niego/niej nie dam sobie rady”, „to była moja wina”, „muszę ratować innych”.

Leczy wzorzec „ratownika”, współuzależnienia i przywiązania traumatycznego

Praca odbywa się na poziomie emocji i reakcji w ciele – tam, gdzie często rodzi się przymus „powrotów” do relacji, która rani.

Pomaga przeciąć więzi emocjonalne i uwolnić się od przeszłości

Hipnoterapia wspiera proces symbolicznego i emocjonalnego „zamykania cyklu”, tak aby umysł przestał wracać do dawnych scen, a ciało – reagować lękiem i napięciem.

Wzmacnia zdolność stawiania granic

Sugestie w transie mogą wspierać budowanie wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa i prawa do mówienia „nie”.

Zmniejsza tęsknotę i emocjonalne „ciągi powrotów”

Mechanizmy toksycznej relacji bywają podobne do uzależnienia – hipnoterapia może osłabić te impulsy i wzmocnić decyzję o ochronie siebie.

Przygotowuje do zdrowych relacji w przyszłości

Praca obejmuje budowanie obrazu relacji opartej na szacunku, równości i wzajemności – zamiast chaosu i huśtawek emocjonalnych.

HIPNOTERAPIA W TRAUMIE I UZALEŻNIENIACH – W PRAKTYCE

W pracy z traumą hipnoterapia:

pomaga zmniejszyć flashbacki, napięcie,

koszmary,

pozwalą bezpiecznie „przepracować” trudne

wspomnienia,

odbudowuje poczucie stabilności i kontroli

nad swoim życiem.

W uzależnieniach:

wzmacnia motywację do zmiany,

pomaga regulować emocje wyzwalające głód

substancji,

wspiera tworzenie nowych nawyków i sposobów

radzenia sobie.

Nie zastępuje jednak terapii uzależnień, leczenia psychiatrycznego ani grup wsparcia – najlepiej działa jako metoda uzupełniająca.



KIEDY WARTO ROZWAŻYĆ HIPNOTERAPIĘ?

po doświadczeniach przemocy lub toksycznych relacji,
gdy w życiu wciąż pojawiają się „te same” trudne schematy,
w PTSD, przewlekłym stresie, napięciu emocjonalnym,
przy współwystępowaniu traumy i uzależnień,
gdy tradycyjna terapia pomaga – ale czegoś jeszcze „brakuje”.
Warunek kluczowy: hipnoterapia powinna być prowadzona przez wykwalifikowanego terapeutę, w bezpiecznym, świadomym procesie.

Hipnoterapia nie jest magicznym rozwiązaniem, ale dla wielu osób staje się potężnym narzędziem zmiany – szczególnie tam, gdzie uraz, toksyczna relacja albo uzależnienie odcisnęły ślad głęboko w psychice i ciele.

Pomaga:
wrócić do równowagi emocjonalnej,
odzyskać sprawczość i granice,
zamknąć bolesne rozdziały,
otworzyć się na zdrowsze relacje i spokojniejsze życie.



Kinga Ilona Kowalska Naturoterapeutka, mistrz-nauczyciel Reiki. Od 2013 roku pracuje z ciałem, emocjami i energią, wspierając ludzi w procesach regeneracji i zmiany. Obecnie w trakcie szkolenia z hipnoterapii. W swojej pracy stawia na uważność, delikatność i szacunek dla indywidualnego tempa każdej osoby.



reikikinga@gmail.com

OLEJEK ETERYCZNY Z BERGAMOTKI OILO BIO (BEZ BERGAPTENU) – – CYTRUSOWE WSPARCIE DLA UKŁADU NERWOWEGO I EMOCJI

Olejek eteryczny z bergamotki Oilo Bio to w pełni naturalny, organiczny olejek pozyskiwany ze skórek owoców bergamotki Citrus bergamia, pochodzących z certyfikowanych upraw ekologicznych. Wersja bez bergaptenu i furanokumaryn (FCF) wyróżnia się tym, że nie wykazuje działania fototoksycznego, dzięki czemu może być bezpieczniejsz stosowana na skórę, również w ciągu dnia. Olejek ten posiada świeży, cytrusowy aromat z delikatną nutą kwiatową, który działa jednocześnie kojąco i podnosząco na nastrój. W aromaterapii bergamotka znana jest jako olejek równoważący emocje – pomaga rozładować napięcie, zmniejszyć wewnętrzny niepokój i przywrócić poczucie lekkości, bez efektu nadmiernego pobudzenia.

Bergamotka wspiera układ nerwowy i bywa szczególnie pomocna w okresach przewlekłego stresu, przeciążenia emocjonalnego, obniżonego nastroju oraz problemów ze snem. Jej zapach sprzyja regulacji emocji, poprawie koncentracji i łagodnemu „rozjaśnieniu” umysłu, co czyni ją dobrym wyborem do pracy terapeutycznej, relaksu oraz praktyk uważności.

Olejek z bergamotki wykazuje również właściwości przeciwbakteryjne i antyseptyczne, wspierając świeżość powietrza i komfort oddychania w pomieszczeniach. W dyfuzji pomaga stworzyć atmosferę spokoju, bezpieczeństwa i wewnętrznej równowagi, co ma znaczenie szczególnie w okresie zimowym.

Oprócz wpływu na emocje, bergamotka posiada także właściwości przeciwbakteryjne i antyseptyczne, dzięki czemu może wspierać organizm w okresach obniżonej odporności. W dyfuzji pomaga oczyszczać powietrze i tworzyć przyjemną, świeżą atmosferę w pomieszczeniach.

Jak każdy olejek eteryczny, wymaga jednak uważnego stosowania: powinien być zawsze rozcieńczany, a przed pierwszym użyciem warto wykonać próbę uczuleniową. Nie jest zalecany dla kobiet w pierwszym trymestrze ciąży oraz małych dzieci bez konsultacji ze specjalistą.



W aromaterapii olejek z bergamotki FCF pięknie komponuje się z lawendą, kadzidłowcem, mandarynką, geranium czy drzewem cedrowym, tworząc mieszanki wspierające układ nerwowy, emocjonalną równowagę oraz procesy regeneracji.

Olejek eteryczny z bergamotki Oilo Bio (bez bergaptenu) to doskonały wybór dla osób poszukujących naturalnego, bezpiecznego wsparcia w codziennym radzeniu sobie ze stresem, napięciem i zmęczeniem psychicznym. Subtelny, a jednocześnie skuteczny, stanowi wartościowy element aromaterapii, pracy z ciałem i świadomej, uważnej pielęgnacji przez cały rok.

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**.

AAE ACTIVE AGEING EXPERT



24 Stycznia

640 zł

10 webinarów



Konferencja- Kurs 2025/2026

AAE ACTIVE AGEING EXPERT

Konferencja ONLINE
webinary na żywo! Sobota 24.01.2026



Konferencja ONLINE - webinary na żywo!
 Dla osób 60+ udział jest całkowicie bezpłatny.
 Zeskanuj kod QR i w formularzu zgłoszeniowym zaznacz, na które webinary chcesz się zarejestrować!



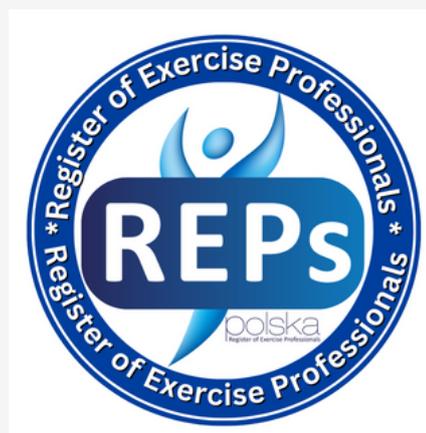
Active Ageing 60+

Serdecznie zapraszamy do uczestnictwa w wydarzeniu „ACTIVE AGEING EXPERT” – innowacyjnym programie edukacyjnym i konferencyjnym, który wyznacza nowy standard w pracy z osobami dojrzałymi i starszymi. To doskonała okazja dla trenerów, specjalistów zdrowia, terapeutów, coachów i wszystkich, którzy pragną rozwijać swoją karierę w dynamicznie rosnącej branży aktywnego starzenia się.

Dla uczestników w wieku **60+ udział jest całkowicie bezpłatny**, co czyni tę okazję jeszcze bardziej atrakcyjną.

W poniższym formularzu zaznacz, że zostałeś zaproszony przez Piotr Kuc.

Czekamy na Ciebie z niecierpliwością, by wspólnie odkrywać nowe możliwości w dziedzinie active ageing!



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.