



UzdrowiskoweSPA.pl

PDF DO WYDRUKU

KARTY DO WYDRUKU

Olej, ocet *i flanela*

Trzy domowe sposoby z książki Barbary Kazany: dziennik płukania na 30 dni, stoik na 14 dni i okład krok po kroku.

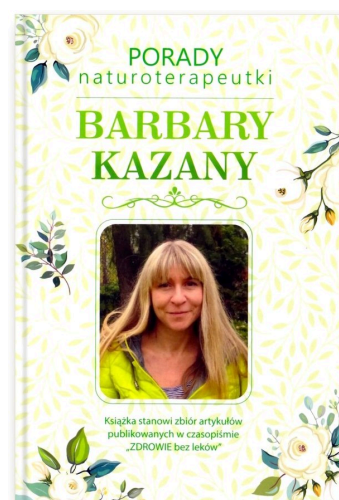
3

SPOSOBY
Z KSIĄŻKI



W środku

1	Płukanie ust olejem: co opisuje autorka	s. 2
2	Dziennik płukania na 30 dni	s. 3
3	Ognisty ocet: stoik na 14 dni	s. 4
4	Okład z oleju rycynowego krok po kroku	s. 5
5	Zakupy i spis treści książki	s. 6



Część 1, MediaCom Press, 2020

Opracowanie sklepu UzdrowiskoweSPA.pl na podstawie książki Barbary Kazany „Porady naturoterapeutki”, część 1 (MediaCom Press, 2020), rozdziałów „Płukanie ust olejem” (s. 7 do 12), „Cud oleju rycynowego” (s. 21 do 31) i odpowiedzi na listy czytelników (s. 99 do 100). Ramki „Od sklepu” zawierają uwagi, które nie pochodzą z książki. To niezależne opracowanie sklepu, autorka i wydawca nie są jego autorami. Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarza ani dentysty.

1 Płukanie ust olejem



To pierwszy rozdział książki (s. 7 do 12). Autorka opisuje płukanie ust olejem jako stary, prosty zabieg i według własnych słów płucze usta od 28 lat. Poniżej opis zabiegu własnymi słowami oraz to, co warto ustalić z dentystą.



15 do 20 min

czas płukania według autorki

rano

na czczo, przedaniem i myciem
zębów

łyżka

niepełna łyżka oleju na raz

wypluć

olej się nie połyka



Który olej

Według książki źródła polecają olej sezamowy i słonecznikowy tłoczony na zimno. Sama autorka używa zwykłego rafinowanego słonecznikowego, bo jest rzadki i łatwo go przeciskać przez zęby. Zachęca też do prób z organicznym olejem kokosowym.



Jak to wygląda

Zaraz po wstaniu bierze się do ust niepełną łyżkę oleju i energicznie przeciska go przez zęby, a język działa jak tłok. Olej nie powinien trafiać do gardła. Podczas płukania można krzątać się po domu, nie można tylko mówić.



Po płukaniu

Autorka podaje, że zawartość ust wypływa się do kosza na śmieci, muszli klozetowej lub otworu w zlewie.



Czego tu nie przytaczamy

Autorka opisuje też dodatkowe płukanie wodą z wodą utlenioną oraz wiele efektów zdrowotnych z relacji czytelników. Tych fragmentów nie powtarzamy. O każdy dodatkowy krok zapytaj dentystę.



Ciąża i karmienie

W książce są dwie rady: na s. 12 autorka odradza zaczynanie płukania w ciąży, a w odpowiedzi na list (s. 86) pisze, że można spróbować. Po porodzie radzi odczekać miesiąc.



Od sklepu, spoza książki

Płukanie olejem nie zastępuje szczotkowania, nitkowania ani wizyt u dentysty. Nie połykaj oleju. Do kosza wypływa się go też dlatego, że olej może zatykać rury. W ciąży, podczas karmienia i u dzieci ustal płukanie z lekarzem lub dentystą.

Oleje ze sklepu:

Olej sezamowy 250 ml, 22,20 zł

Olej sezamowy 500 ml, 33,50 zł

Olej kokosowy BIO 450 ml, 32,00 zł

2 Dziennik płukania na 30 dni



Wypełniaj rano, zaraz po płukaniu. Po 30 dniach zobaczysz, ile razy naprawdę się udało i jak ci się z tym żyje.

Data startu: _____ Który olej: _____

Dzień	Data	Minuty	Uwagi	Dzień	Data	Minuty	Uwagi
1				16			
2				17			
3				18			
4				19			
5				20			
6				21			
7				22			
8				23			
9				24			
10				25			
11				26			
12				27			
13				28			
14				29			
15				30			



Od sklepu: cztery pytania do dentysty

- ☐ Czy stan moich zębów i dziąseł pozwala na płukanie olejem?
- ☐ Czy mam próchnicę lub stan zapalny, które trzeba najpierw wyleczyć?
- ☐ Czy płukanie może przeszkadzać przy mojej protezie, aparacie lub koronkach?
- ☐ Jak połączyć je z moim szczotkowaniem i kiedy zgłosić się na kontrolę?



3 Ognisty ocet: słoik na 14 dni



Przepis pochodzi z odpowiedzi na listy czytelników (s. 99 do 100). Autorka zaznacza, że to nie jej przepis, a stosuje go od lat jako domowy preparat na odporność. Opisujemy sam sposób przygotowania, bez dawek i bez obietnic.



Składniki

- **¼ szklanki** drobno posiekanej cebuli,
- **¼ szklanki** startego świeżego korzenia imbiru,
- **2 łyżki** świeżo startej kurkumy (może być sproszkowana),
- **700 ml** octu jabłkowego, najlepiej własnej roboty lub organicznego.
- **¼ szklanki** czosnku przeciśniętego przez praskę,
- **2 łyżki** świeżo startego korzenia chrzanu,
- **2 świeże** czerwone papryczki chili w plasterkach,

Wykonanie

- 1 Wszystkie składniki wsyp do szklanego słoja i zalej octem jabłkowym.
- 2 Wymieszaj drewnianym patyczkiem i zakręć słoć.
- 3 Odstaw na 2 tygodnie. Kilka razy dziennie wstrząsaj słoikiem.
- 4 Po 2 tygodniach przecedź przez gazę i odcisnij.
- 5 Przelej do butelki z ciemnego szkła.
- 6 Od sklepu: wybierz słoć z pokrywką szklaną lub plastikową, bo ocet niszczy metal.

Kalendarz wstrząsania (kilka razy dziennie)

1 □□□	2 □□□	3 □□□	4 □□□	5 □□□	6 □□□	7 □□□
8 □□□	9 □□□	10 □□□	11 □□□	12 □□□	13 □□□	14 przecedź

Ognisty ocet

Zrobiony: Przecedzić:

cebula, czosnek, imbir, chrzan, kurkuma, chili, ocet jabłkowy. Po 14 dniach przecedzić i przełożyć do ciemnej butelki.



Od sklepu, spoza książki

Ocet jest kwaśny. Nie pij go nierozcieńczonego, a po użyciu przepłucz usta wodą, żeby chronić szkliwo. Przy refluksie lub chorobie wrzodowej zapytaj lekarza. Autorka podaje też dawkowanie i przypisuje preparatowi działanie przeciwdrobnoustrojowe. Tego nie przytaczamy, sposób użycia jest w książce na s. 100.

4 Okład z oleju rycynowego

Okład opisany jest w rozdziale „Cud oleju rycynowego” (s. 21 do 31), a technika na s. 24 i 25. Autorka przypisuje tę metodę Edgarowi Cayce’owi (1877 do 1945). Poniżej sama technika. Okład nie zastępuje diagnostyki ani leczenia.



Co będzie potrzebne

- olej rycynowy tłoczony na zimno, nierafinowany (autorka wskazuje olej z Indii),
- cienka folia spożywcza lub ceratka,
- bandaż elastyczny,
- biała bawełniana flanela lub szmatka ze starego podkoszulka,
- bawełniana pielucha albo kawałek starego prześcieradła,
- termofor.

Krok po kroku

- Złóż flanelę 3 do 4 razy.**
Okład ma przykryć całe miejsce i trochę wystawać poza jego granice.
- Ogrzej olej w łaźni wodnej.**
Okolo 50 ml wlej do małej szklanej butelki i wstaw do garnuszka z gorącą wodą.
- Nasącz szmatkę.**
Ma być maksymalnie nasączona, ale olej nie powinien z niej wyciekać.
- Ułóż i okryj.**
Na skórę okład, na wierzch folia, potem pielucha lub bawełna i bandaż elastyczny. Okład zostaje na całą noc.
- Dodaj ciepło.**
Autorka radzi przykładać gorący termofor przynajmniej przez pierwszą godzinę. Od sklepu: użyj ciepłego i nie zasypiaj z nim.
- Rano zdejmij.**
Skórę umyj wodą z szarym mydłem lub roztworem sody. Szmatkę schowaj do woreczka i używaj, aż stanie się szara lub nieświeża.

⚠ Od sklepu, spoza książki: kiedy zapytać lekarza

Nie stosuj okładu na uszkodzoną ani podrażnioną skórę. Zrób próbę na małym kawałku skóry. W ciąży i u dzieci tylko po zgodzie lekarza. Z gorącym termoforem grozi oparzenie. W książce okład opisano też jako wsparcie przy guzkach i torbielach (s. 26 do 28). Takich zmian nie leczy się samodzielnie, każdą pokaż lekarzowi.

Karta okładów

Lp.	Data	Miejsce okładu	Od godz.	Skóra rano	Uwagi
1				☐ bez zmian ☐ czerwona	
2				☐ bez zmian ☐ czerwona	
3				☐ bez zmian ☐ czerwona	
4				☐ bez zmian ☐ czerwona	
5				☐ bez zmian ☐ czerwona	

5 Zakupy i spis treści książki

Oleje i octy do tych trzech sposobów znajdziesz w sklepie. Ceny z 15 października 2026.



Olej sezamowy tłoczony na zimno 250 ml

22,20 zł

[Zobacz ›](#)



Olej kokosowy BIO nierafinowany 450 ml

32,00 zł

[Zobacz ›](#)



Ocet jabłkowy niefiltrowany BIO 700 ml

14,50 zł

[Zobacz ›](#)



Olej rycynowy 250 ml, nierafinowany, tłoczony na zimno

29,90 zł

[Zobacz ›](#)

Olej sezamowy 500 ml, 33,50 zł

Ocet jabłkowy 250 ml, 9,99 zł

Ocet jabłkowy 500 ml, 13,60 zł

Ocet jabłkowy Demeter 750 ml, 17,23 zł

Co jeszcze jest w książce

Płukanie ust olejem	s. 7	Choroby autoimmunologiczne, czyli inne spojrzenie na przyczynę choroby	s. 51
Wielkie wewnętrzne oczyszczanie	s. 13	Wpuszczeni w kanał	s. 59
Cud oleju rycynowego	s. 21	Plomby czarne, zdrowie marne	s. 67
Każda choroba ma swoją przyczynę	s. 33	Amalgamatowe plomby: i co dalej?	s. 77
Chcesz wyzdrowieć? Musisz odnaleźć przyczynę swojej choroby!	s. 41	Odpowiedzi na Wasze pytania	s. 85
		Jak pozbyć się pasożytów z jelit	s. 105

To zbiór artykułów z miesięcznika „ZDROWIE bez leków”. W kilku rozdziałach autorka polemizuje z zaleceniami lekarzy, m.in. w sprawie leczenia kanałowego i plomb amalgamatowych, więc traktuj książkę jako punkt wyjścia do rozmowy ze specjalistą.

Część 1: 39,90 zł, wszystkie trzy tomy w zestawie: 104,99 zł

Zestaw jest tańszy o 14,71 zł niż trzy książki osobno. Kod na 10 zł (od zamówienia za 89 zł) czeka w mailu powitalnym.

[Zobacz część 1 ›](#)

Źródło: Barbara Kazana, „Porady naturoterapeutki”, część 1, MediaCom Press, 2020 (s. 7 do 12, 21 do 31, 85 do 87, 99 do 100). Informacje mają charakter ogólny i edukacyjny. Nie zastępują porady lekarza, dentysty ani farmaceuty i nie stanowią zaleceń terapeutycznych. Opisy w książce to poglądy i doświadczenia autorki. Ramki „Od sklepu” nie pochodzą z książki. To niezależne opracowanie sklepu, autorka i wydawca nie są jego autorami. Wydanie: październik 2026. FHU FORTE Tomasz Garus, sklep UzdrowskowieSPA.pl.