



UzdrowiskoweSPA.pl

PDF DO WYDRUKU

LISTA KONTROLNA CZYTELNIKA

Zanim zaczniesz odrobaczanie

Dziesięć pytań, dziennik na 14 dni i
gotowe zdania na rozmowę z lekarzem.
Na podstawie książki Barbary Kazany.

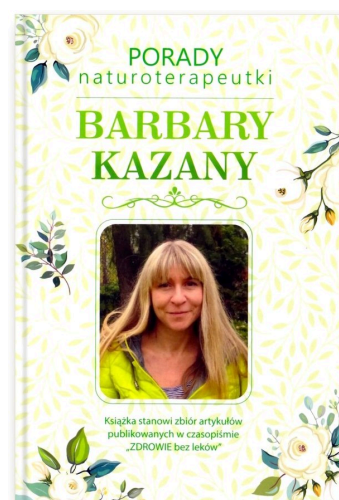
10

PYTAŃ
NA START



W środku

1	Co jest w rozdziale o pasożytach	s. 2
2	Dziesięć pytań: czy to na pewno pasożyty	s. 3
3	Kiedy najpierw rozmowa z lekarzem	s. 4
4	Dziennik obserwacji na 14 dni	s. 5
5	Cała seria Porad Barbary Kazany	s. 6



Część 1, MediaCom Press, 2020

Opracowanie sklepu UzdrowiskoweSPA.pl na podstawie rozdziału „Jak pozbyć się pasożytów z jelit” (s. 105 do 113) z książki Barbary Kazany „Porady naturoterapeutki”, część 1 (MediaCom Press, 2020). To niezależne opracowanie sklepu, autorka i wydawca nie są jego autorami. Strony 3 i 4 uzupełniamy ogólnymi informacjami medycznymi ze źródeł z s. 6. Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarza.

1 Co jest w rozdziale o pasożytach



Rozdział „Jak pozbyć się pasożytów z jelit” zajmuje strony od 105 do 113 w części 1 „Porad naturoterapeutki” Barbary Kazany. Autorka z wykształcenia jest farmaceutką, a według noty na okładce od 28 lat doradza chorym. Poniżej streszczenie własnymi słowami, bez dawek i bez przepisów.



s. 105 do 113

strony rozdziału w części 1

2 dni

czas opisanej kuracji

dorośli

opis dotyczy osoby dorosłej

marchew

kiszonki, buraki, czosnek, pestki dyni



Punkt wyjścia

Autorka uważa, że pasożyty jelitowe mogą stać za wieloma dolegliwościami przewlekłymi i że lekarze uczą się o nich zbyt mało. Zachęca czytelników, by sami zgłębiali ten temat.



Plan na dwa dni

Pierwszego dnia opiera się na świeżo wyciskanym soku i surówce z marchwi, kiszonej kapuście, kiszonych ogórkach, ćwikle z chrzanem, soku z kiszonych buraków i czosnku. Drugiego dnia dochodzą świeże pestki dyni.



Czego tu nie przepisujemy

W książce opisano też nalewkę z zielonych orzechów włoskich, lek przeciwpasożytniczy sprzedawany w aptece bez recepty i olej rycynowy, każdy z dawkami. Dawek nie przytaczamy. Od sklepu: o leku i jego ilości decyduje lekarz lub farmaceuta.



Ograniczony jadłospis

Według autorki przez te dwa dni je się wyłącznie wymienione produkty, a przy pragnieniu pije gorącą wodę z solą kłodawską. Nie pije się kawy ani herbaty. Autorka uprzedza, że samopoczucie bywa gorsze (ból głowy, mdłości, osłabienie), więc radzi zostać w domu.



Obiecywane efekty

Autorka łączy odrobaczanie z poprawą wielu dolegliwości, od zmęczenia po alergię. W tym rozdziale nie ma przypisów ani badań. Od sklepu: wymienione dolegliwości mają najczęściej inne przyczyny, dlatego następna strona zaczyna od pytań.



Dla kogo jest ten rozdział

Dla czytelników, którzy chcą poznać domowy sposób opisywany przez polską naturoterapeutkę. To głos praktyka naturoterapii, a nie podręcznik medycyny. Pełny opis, ze szczegółami i listą składników, jest na stronach 105 do 113 książki.

[Zobacz część 1 w sklepie ›](#)

2 Dziesięć pytań: czy to na pewno pasożyty

Zmęczenie, wzdęcia czy bóle głowy mogą mieć wiele przyczyn. Te pytania pomagają uporządkować sytuację, zanim zdecydujesz, co dalej. Zaznacz pola, na które znasz odpowiedź, a resztę zabierz na wizytę u lekarza. Pytań z tej strony nie ma w książce, opracowaliśmy je na podstawie źródeł medycznych z s. 6.



MAM ODPOWIEDŹ

- 1 Od kiedy trwają dolegliwości?** ☐

Zapisz datę początku i to, co się wtedy zmieniło: podróż, nowa dieta, stres, nowe leki.
- 2 Czy był kontakt z możliwym źródłem?** ☐

Wyjazd w ciepłe kraje, surowe lub niedogotowane mięso i ryby, nieumyte warzywa, woda z nieznanego ujęcia, zwierzęta domowe, przedszkole lub żłobek w domu.
- 3 Czy ktoś w domu ma wieczorny świąd okolicy odbytu?** ☐

To typowy sygnał owsicy, częściej u dzieci. Zwykle dotyczy całego domu, więc o leczeniu decyduje lekarz.
- 4 Czy sprawdzono inne przyczyny?** ☐

Zmęczenie, bóle głowy i wzdęcia mają wiele źródeł: niedokrwistość, tarczyca, cukrzyca, brak snu, stres, nietolerancje pokarmowe. Zapytaj lekarza o podstawowe badania krwi.
- 5 Czy zrobiono badanie kału?** ☐

Jaja i cysty pojawiają się w stolcu nieregularnie, dlatego laboratoria zalecają zwykle trzy próbki pobrane w odstępach dwóch do trzech dni. Jedno ujemne badanie niczego jeszcze nie wyklucza.
- 6 Czy to mogą być owsiki?** ☐

Zwykłe badanie kału zwykle ich nie wykrywa. Stosuje się test z taśmą samoprzylepną, wykonywany rano po przebudzeniu, przed myciem, przez kilka dni z rzędu.
- 7 Czy potrzebne są dodatkowe testy?** ☐

Przy podejrzeniu lamblii czasem pobiera się więcej próbek albo robi test antygenowy. Zapytaj, czy w twoim przypadku to ma sens.
- 8 Czy są objawy alarmowe?** ☐

Krew w stolcu, niezamierzona utrata masy ciała, silny ból brzucha, wysoka gorączka, uporczywe wymioty lub odwodnienie. W takim przypadku najpierw lekarz.
- 9 Jakie leki i suplementy bierzesz na stałe?** ☐

Spisz je dla lekarza. Dwa dni z ograniczonym jadłospisem i dużą ilością płynów mogą wpływać na działanie niektórych leków, poziom cukru i ciśnienie.
- 10 Co zrobisz z wynikiem?** ☐

Gdy badanie wykaże pasożyta, leczenie dobiera lekarz. Gdy nie, razem szukacie innej przyczyny. Ustal z lekarzem termin kontroli.

Pytania 3 i 5 do 7 opierają się na materiałach z s. 6, a pytanie 8 na ogólnych zasadach medycznych. Zakres badań zawsze ustala lekarz.

3 Kiedy najpierw rozmowa z lekarzem

Książka opisuje kurację dla osoby dorosłej. Fragmenty o dzieciach, ciąży i karmieniu pochodzą z książki, a resztę strony dodał sklep na podstawie ogólnych zasad medycznych. W kilku sytuacjach wizyta u lekarza lub farmaceuty powinna być pierwszym krokiem, a przy dzieciach, w ciąży i podczas karmienia decyzję zawsze podejmuje lekarz.



Dzieci (z książki)

Autorka pisze, że dla dziecka trzeba przeliczać dawki preparatów według wagi.

Ciąża i karmienie (z książki)

W odpowiedziach na listy czytelniczek (s. 85 do 87) autorka odradza zaczynanie kuracji oczyszczających w ciąży, a po porodzie radzi odczekać i odłożyć preparaty ziołowe na czas karmienia.

Choroby przewlekłe (od sklepu)

Cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, nerek, wątroby, tarczycy i jelit. Ograniczony jadłospis i duża ilość płynów mogą wpływać na poziom cukru, ciśnienie, gospodarkę elektrolitową i działanie leków.

Osłabienie, żołądek (od sklepu)

Osoby osłabione, po operacjach, seniorzy i osoby z refluksem, chorobą wrzodową lub jelitem drażliwym. Chrzan, czosnek i duże ilości kiszonek mogą nasilać dolegliwości.

Trzy zdania na początek rozmowy

„Czytam książkę o odrobaczaniu i chcę sprawdzić, czy w moim przypadku w ogóle jest to potrzebne.”

„Czy mogę dostać skierowanie na badanie kału, a jeśli trzeba, na test w kierunku owsików lub lamblii?”

„Chcę uzgodnić, czy taka kuracja jest dla mnie bezpieczna przy moich chorobach i lekach.”

Zabierz na wizytę

- ☐ wynik badania kału lub plan badań,
- ☐ listę leków i suplementów,
- ☐ dziennik z następnej strony,
- ☐ numer strony książki, o którą pytasz.

Objawy alarmowe

Krew w stolcu, niezamierzona utrata masy ciała, silny ból brzucha, wysoka gorączka, uporczywe wymioty lub odwodnienie wymagają szybkiego kontaktu z lekarzem. W nagłym przypadku zadzwoń pod numer 112.

4 Dziennik obserwacji na 14 dni



Wypełniaj wieczorem, zajmuje to minutę. Po dwóch tygodniach masz konkretne notatki do pokazania lekarzowi.

Data startu: _____ Wynik badania kału (data): _____

Główne dolegliwości i od kiedy: _____

Leki i suplementy na stałe: _____

Dzień	Data	Sen (godz.)	Energia 1 do 5	Wypróżnienia	Brzuch: wzdęcia, ból	Nowe objawy i uwagi
1			1 2 3 4 5		☐ ☐	
2			1 2 3 4 5		☐ ☐	
3			1 2 3 4 5		☐ ☐	
4			1 2 3 4 5		☐ ☐	
5			1 2 3 4 5		☐ ☐	
6			1 2 3 4 5		☐ ☐	
7			1 2 3 4 5		☐ ☐	
8			1 2 3 4 5		☐ ☐	
9			1 2 3 4 5		☐ ☐	
10			1 2 3 4 5		☐ ☐	
11			1 2 3 4 5		☐ ☐	
12			1 2 3 4 5		☐ ☐	
13			1 2 3 4 5		☐ ☐	
14			1 2 3 4 5		☐ ☐	

Po 14 dniach, co się zmieniło: _____

O co zapytam lekarza: _____



Pokaż to lekarzowi

Po 14 dniach podkreśl dni, w których sen, energia lub trawienie wyraźnie się zmieniły. Zdjęcie tej strony w telefonie ułatwia rozmowę na wizycie.

Dziennik służy do obserwacji i rozmowy z lekarzem. Nie jest planem kuracji.



5 Cała seria Porad Barbary Kazany

Rozdział „Jak pozbyć się pasożytów z jelit” znajdziesz w części 1. Wszystkie trzy tomy cyklu wydało MediaCom Press.



Część 1

Oleje, oczyszczanie, zęby i pasożyty jelit

113 stron, 2020. Tu jest rozdział z tej listy kontrolnej (s. 105 do 113).

39,90 zł

[Zobacz ›](#)

Część 2

W całości o jedzeniu

110 stron, 2022. Pszenica i własny chleb, oleje, cukier i sól oraz odpowiedzi na listy od s. 81.

39,90 zł

[Zobacz ›](#)

Część 3

Listy czytelników i odpowiedzi

114 stron, 2022. Oczyszczanie, suplementacja i krążenie w odpowiedziach autorki.

39,90 zł

[Zobacz ›](#)

Wszystkie trzy tomy w zestawie: 104,99 zł

Taniej o 14,71 zł niż osobno. Kod na 10 zł (od zamówienia za 89 zł) czeka w mailu powitalnym.

[Zobacz zestaw ›](#)

Co dalej, w trzech krokach

Krok 1

Umów wizytę i ustal z lekarzem, czy zrobić badanie kału lub test na owsiki.

Krok 2

Prowadź dziennik z s. 5 przez 14 dni i zapisuj, co się zmienia.

Krok 3

Przeczytaj cały rozdział (s. 105 do 113) z ołówkiem i zaznacz pytania na wizytę.

Skąd te informacje

- Barbara Kazana, „Porady naturoterapeutki”, część 1, MediaCom Press, 2020: rozdział „Jak pozbyć się pasożytów z jelit” (s. 105 do 113), odpowiedzi na listy (s. 85 do 87) i nota o autorce na okładce.
- Medycyna Praktyczna (mp.pl): „Jak prawidłowo przeprowadzić diagnostykę ambulatoryjną w kierunku inwazji pasożytniczych?” oraz „Owsiki: objawy, leki na owsicę”.
- leki.pl: „Jak diagnozuje się owsicę: test taśmowy i inne metody badawcze”.
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Tychach (gov.pl): „Zasady pobierania, przechowywania i transportowania próbek do badań laboratoryjnych”.
- Objawy alarmowe (s. 3 i 4): ogólne zasady postępowania lekarskiego, nie pochodzą z książki.

Informacje mają charakter ogólny i edukacyjny. Nie zastępują porady lekarza ani farmaceuty i nie stanowią zaleceń terapeutycznych. Opisy w książce to poglądy i doświadczenia autorki. To niezależne opracowanie sklepu, autorka i wydawca nie są jego autorami. Ceny z 15 października 2026, aktualne zawsze na kartach w sklepie. Wydanie: październik 2026. FHU FORTE Tomasz Garus, sklep UzdrowskowskieSPA.pl.