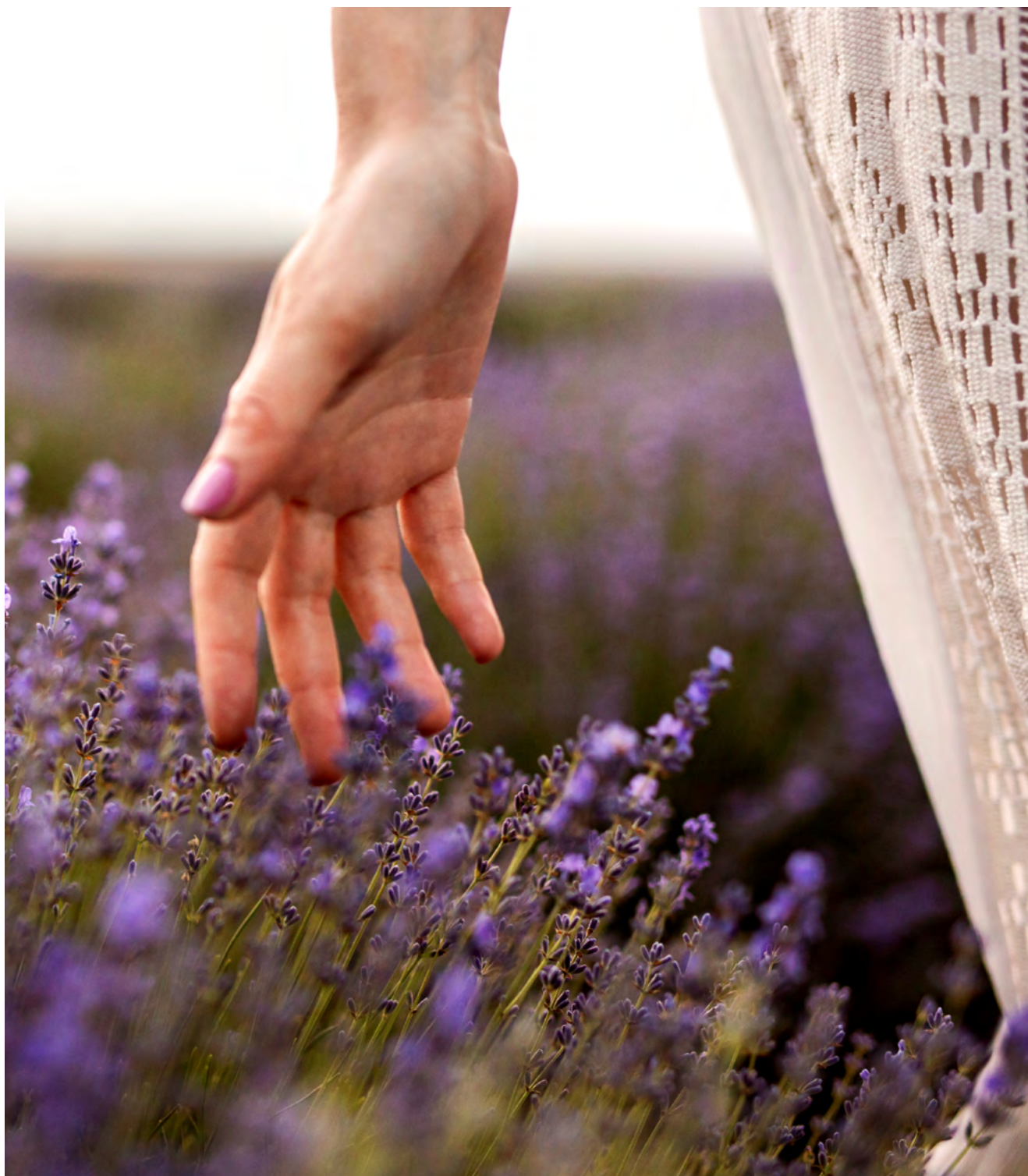


K. HEBDA

ESENCJE

*MAGAZYN WYJĄTKOWYCH ZAPACHÓW
I AROMATERAPII, KTÓRA POMAGA*



————— 2025/2026 —————

Esencja dekady

Tak pachnie 10 lat	4
Przełomowe chwile	5
Z archiwum	7
Serce i nos zamiast tabel w Excelu	9

Esencja zapachu

Pachnące premiery 2025	15
Dlaczego wiśnia? Dlaczego teraz?	16
K.Hebda Paradox – nowy rozdział zapachowej historii	20

Esencja natury

Oregano – superbohater na miarę wyzwań XXI wieku	26
Przeziębienie? Nie czekaj, aż samo przejdzie!	28
Czy da się wspierać odporność naturalnie i bez nerwów?	29
Wsluchaj się w siebie – posłuchaj Natury	33



Esencja dekady



Tak pachnie 10 lat

Dziesięć lat... Niby dużo, a minęło niczym jeden głęboki oddech. Z jednoosobowej firmy rozkwitła marka, w której działa już prawie 30 osób. Mamy najpiękniej pachnącą w Polsce przestrzeń do pracy, dziesiątki sprawdzonych produktów i jeszcze więcej pomysłów, które dojrzewają w naszych głowach. Ale to, co najważniejsze, nie zmieniło się ani trochę...

Moja misja. Nieustannie **chcę wspierać Twoje zdrowie i dobre samopoczucie za pomocą rozwiązań czerpiących z natury**: bez chodzenia na skróty, bez niespełnionych obietnic, bez pędu ku chwilowym modom. Od dekady udowadniamy, że aromaterapia to więcej niż piękne zapachy – to przede wszystkim **działanie**. To codzienne wsparcie. To sposób, żeby poczuć się lepiej, zadbać o siebie, otoczyć troską bliskich... **To ścieżka dla każdego, jeśli tylko chcesz na nią wejść.**

Od dekady przekazujemy w Wasze ręce zamknięte w słoiczkach, buteleczkach i opakowaniach receptury, dzięki którym czerpanie z naturalnej siły ziół może być proste i przyjemne. Dziś w rękach trzymasz wyjątkowy magazyn, w którym znajdziesz garść wiedzy, inspiracji i wspomnień. Może właśnie dziś znajdziesz coś, co będzie z Tobą przez kolejne dziesięć lat...

Klaudyna Hebda



Klaudyna Hebda – pionierka aromaterapii klinicznej w Polsce, zielarka, podróżniczka.

W 2015 roku założyła markę Klaudyna Hebda Nature. Tworzy autorskie receptury oparte na tradycyjnej wiedzy zielarskiej i nowoczesnej nauce, a także inwestuje w badania naukowe. Udowadnia, że aromaterapia to nie tylko piękne zapachy, ale również realne wsparcie zdrowia. Jej ziołowe maści, herbaty, kosmetyki i autorskie mieszanki olejków pomagają codziennie tysiącom rodzin. W tym roku pojawiła się jej pierwsza linia perfum.

Przełomowe chwile

2011

Klaudyna zakłada blog *Ziołowy Zakątek*, który staje się fundamentem przyszłej marki.

2014

Premiera Książki Klaudyny: *Ziołowy zakątek. Kosmetyki, które zrobisz w domu.*

Blog *Ziołowy Zakątek* odwiedza ponad milion osób rocznie.

19.08.2015

Założenie firmy *Klaudyna Hebda Nature*.

Pierwsze olejki w sprzedaży: cytryna, pomarańcza i lawenda.

2017

Wprowadzenie olejku z dzikiego oregano.

Pierwsza autorska receptura: balsam Lekki Oddech.

2021

Balsam Lekki Oddech przebadany i zatwierdzony jako bezpieczny dla dzieci powyżej 1. roku życia.

2023

Nowa siedziba firmy w Zabierzowie.

Nowe logo marki.

2024

Premiera odstraszacza kleszczy Nutta®.

Aromacaps – pierwsze kapsułki z olejkiem oregano.

Wprowadzenie Kropelek Odporności.



Od 10 lat dbamy o małe noski i spokój rodziców!

Dziękujemy, że jesteście z nami! ♥



Z archiwum

W 2012 roku Klaudyna założyła własny kanał na YouTube. Jako pierwsze pojawiły się tam... filmy kulinarne.



Klaudyna nie raz gościła w studiu Dzień Dobry TVN.
Ekipa reporterska odwiedziła ją również w rodzinnym domu :)



A kto pamięta etykiety naszych olejków sprzed dekady?



Tak w 2017 roku wyglądała produkcja pierwszych balsamów Lekki Oddech. Dziś w nowym słoiczku, z nową etykietą ze słonikiem, za to wciąż – z tą samą mocą naturalnych składników.



Serce i nos zamiast tabel w Excelu

Mówi o sobie – Chief Energy Officer. Zamiast profesjonalnego biznesplanu wybrała intuicję i serce. Choć nieortodoksyjna, to może właśnie dlatego droga Klaudyny jest tak inspirowająca. Jak wyglądały początki jej miłości do olejków, z której uczyniła fundament firmy? Co zmieniło się na przestrzeni tej dekady, a z jakich wartości nigdy nie zrezygnuje?

Powtarzasz, że cały czas nie wierzysz, że Twoja firma ma już 10 lat, choć Twoja aromaterapeutyczna ścieżka zaczęła się jeszcze wcześniej. Zatem chyba najlepiej byłoby zacząć tę rozmowę tak: *Dawno, dawno temu...*

Wszystko zaczęło się od olejku tymiankowego. Jestem astmatyczką i w czasie studiów dostałam supermocnego ataku astmy. Wiedziałam, że będę musiała iść do szpitala, a nie chciałam ani tam iść, ani martwić mamy. Dlatego w tajemnicy przed mamą pojechałam do dziadka – on miał silniejsze leki sterydowe tych, które ja miałam od lekarza, więc chciałam ich użyć. I wyciągając te leki dziadka, zauważyłam olejek tymiankowy. A nie wiedziałam wtedy nic o rozcieńczaniu, proporcjach, więc po prostu posmarowałam. W ciągu 30 minut poczułam, że zatrzymuje mi się atak astmatyczny. Trudno to wytłumaczyć komuś, kto nie ma astmy, szczególnie takiej, która – tak jak u mnie –

przekształca się w zapalenie oskrzeli. Poczułam to i pomyślałam “Wow, to działa”. I wtedy zaczęłam czytać o olejkach eterycznych. Dużo czytać. Raczej w źródłach zagranicznych, bo polskich było jak na lekarstwo. Mój pierwszy olejek tymiankowy sprowadzałam ze Stanów. Kosztował krocie.

Założenie biznesu było od początku Twoim celem?

A skąd! W mojej głowie i całej mojej rodziny prowadzenie biznesu było zawsze czymś, co nie daje poczucia bezpieczeństwa, co jest niepewne i chwiejne. Mój tata miał firmę i musiał ją zamknąć, więc to nie były bezpodstawne obawy. Zresztą, mnie do biznesu nie było spieszno, to była droga. Najpierw założyłam blog Ziółowy Zakątek, potem zaczęłam prowadzić warsztaty, wreszcie napisałam książkę o kosmetykach, które można zrobić samemu...

A jednak zaryzykowałam...

Był taki moment, że prowadziłam dużo warsztatów. Kiedy przyjeżdżały dziewczyny na warsztaty i zaczynały używać tych olejków, to dużo mówiły o tym, czego jeszcze potrzebują. Pisały do mnie: "Klaudyna, ta maść nam naprawdę pomaga, ale nie mam czasu, żeby ją robić w domu" albo "Mydło jest super, kupiłabym, gdybyś je miała". Więc wiesz, zaczęłam mieć po prostu informację zwrotną od dziewczyn. I bardzo szybko zorientowałam się, jak wiele satysfakcji daje mi tworzenie naturalnych, sprawdzonych receptur, które są proste w użyciu, które są dla każdego, a przede wszystkim – które naprawdę pomagają.

I któregoś dnia poszłam założyć tę firmę, chociaż naprawdę nic o tym nie wiedziałam. I to jest w ogóle bardzo długa historia, ale powiem tylko tyle – nie wzięłam ze sobą nawet dowodu osobistego. Dowiozłam go później. Ale firmę założyłam.

I jak wyglądały początki?

Bardzo chałupniczo i pewnie wbrew wszystkim biznesowym poradnikom, haha. Pierwsze etykiety pisałam odręcznie, pakowałam w torebeczki, takie jak po pączkach, brałam ze sobą 30 zamówień i pędziłam na pocztę, żeby to wszystko wysłać. Dodam tylko, że nadawanie paczek odbywało się ręcznie, bez systemów takich jak teraz. Pomagała mi mama.

To co kupiłaś za pierwsze zarobione pieniądze?

Zabrałam wszystkich do Marrakeszu. Pamiętam, że rodzice bardzo nie chcieli, bo pieniądze mi się przydadzą na rozwój firmy i tak dalej... Ale pomyślałam, że przecież jestem młoda, zdrowa, pieniądze zawsze jakoś można zarobić, a czas z rodziną jest bezcenny.

Porozmawiajmy o Twojej chyba najbardziej znanej recepturze – balsamie dla dzieci Lekki Oddech.

Kiedy zaczęłam sprzedawać olejek tymiankowy, dziewczyny go bardzo chwaliły, ale przy

okazji prosiły też o coś, czego będą mogły używać dla małych dzieci. I wtedy zaczęłam pracę nad balsamem Lekki Oddech – znów wsłuchując się w głos i realne potrzeby Mam. Pierwszy prototyp zrobiłam w kuchni z moją mamą. Nieśamowicie zależało mi na jakości – wiedziałam, że nie będę robić niczego po taniości i zachęcać dziewczyn do nakładania na skórę ich dzieci parafiny czy innego „badziewia”. Wybrałam masło shea, które napakowałam olejkami eterycznymi. Przebadałam balsam na prawo i lewo: był testowany pediatrycznie, dermatologicznie, był też sprawdzany przez toksykologa. Śmieję się, że mam zgody od „wszystkich świętych”. Trwało to długo i kosztowało niemało, ale dzięki temu wiem na 1000%, że jest bezpieczny nawet dla maluszków (powyżej 1. roku życia – przyp. red.).

Wiesz, że od premiery w 2017 roku do dziś kupiło go już niemal 200 000 osób?

To jest dla mnie ogromna radość, kiedy czytam wiadomości Mam, które od lat używają balsamu Lekki Oddech i opisują, jak wiele zmienił w ich funkcjonowaniu jako rodziny. Bo wiesz, to jest coś więcej niż tylko fakt, że ta receptura i olejki eteryczne działają. To jest spokój rodzica, to jest poczucie bezpieczeństwa, że w razie potrzeby mogą sięgnąć po sprawdzony, naturalny sposób. To są konkretne sytuacje, które dotyczą konkretnych osób. Każda z nich to dla mnie potwierdzenie, że moja praca ma znaczenie.

Skuteczność i bezpieczeństwo było dla Ciebie kluczowe od samego początku

I nadal tak jest. To się nigdy nie zmienia. Chcę, żeby wszystko było przebadane, skuteczne i bezpieczne. To daje mi spokój ducha i sumienia.

Co jeszcze było i jest dla Ciebie niezmiennie, jeśli chodzi o Twoją pracę?

Działanie i zastosowanie praktyczne. Zrobiłam pierwszy kurs aromaterapii klinicznej z myślą, że skoro mam się czegoś nauczyć, to nie mogę wyłącznie siedzieć z nosem w książkach.

Potrzebuję profesorów, lekarzy i ekspertów, którzy mają nie tylko wiedzę teoretyczną, ale też praktyczną. Do dziś wyjeżdżam regularnie na seminaria, konferencje, by zderzać teorię z praktyką, poznawać konkretne przypadki i wyniki najnowszych badań. Chcę wiedzieć, co i jak zrobić, by wywołać dany efekt.

Współczesna nauka to jeden fundament mojej — nazwijmy to — filozofii pracy, ale jest coś jeszcze. Mądrość ludowa i tradycyjna wiedza zielarska. Nieustannie szukam kontaktu z ludźmi, którzy czerpią z natury od pokoleń. I mówię tu o naszych babciach czy prababciach, ale też o ludziach zamieszkujących odległe zakątki ziemi. Oni z mocy roślin korzystają codziennie, ale też inaczej. Z każdej z tych podróży wyciągam ogromną praktyczną wiedzę o olejkach eterycznych i w ogóle o ziołach.



Co to za podróże?

Intensywne, często wyczerpujące... Wiesz, to nie jest leżenie w hotelowym basenie i zrobienie selfie przy zabytkach. To są długie podróże, czasem do niebezpiecznych regionów. Ale zawsze niezwykle rozwijające. Byłam w Iranie na plantacji róży damasceńskiej i tradycyjnej destylarni. Byłam w sercu puszczy amazońskiej, gdzie rozmawiałam z rdzenną, tradycyjną lekarką i widziałam, jak w sposób zrównoważony pozyskuje się olejek copaiba — mój ukochany olejek, który znalazł się też w moich wielu recepturach, np. olejku do higieny intymnej (Gaja Intima — przyp. red.) albo Balsamie Naprawczym. Byłam z mamą na Sri Lance w klinice ajurwedyjskiej, podążałam też kadzidłowym szlakiem w Omanie.

Bo wiesz, kupić olejek za granicą to jedno.

Ale dotknąć drzewa, z którego się go pozyskuje, zobaczyć, jak rdzenni mieszkańcy robią z niego swoje receptury — to jest coś zupełnie wyjątkowego. Podróże otwierają mnie jako — nazwijmy to — zachodnią aromaterapeutkę kliniczną na inne perspektywy i za każdym razem uświadamiają mi, jak wielka jest potęga skryta w roślinach. Dają mi ogromną motywację, sprawiają, że się rozwijam.

W Twoich opowieściach przewijają się często rodzice.

Bo bez nich tej firmy by nie było. Zawsze miałam w ogromne wsparcie rodziców. Mama udostępniła mi kuchnię i pomagała mi robić pierwsze receptury. Tata oddał swój garaż, żeby przerobić go na zakład produkcji. Nie miałam grantów, dotacji ani kredytów, nie miałam też swoich pieniędzy. Ich pomoc była bezcenna. I dlatego teraz chcę im za to podziękować. Zabieram ich w podróże. We wrześniu byliśmy w Portugalii.



A dziś Twoja firma to niemal 30 osób...

I setki naturalnych receptur w sklepie! Mamy własną manufakturę w podkrakowskim Zabierzowie, piękne i pachnące biuro z duszą, w tym roku zmieniliśmy się w spółkę. Cały czas pracuję nad nowymi autorskimi recepturami: aromaterapeutycznymi, ale nie tylko. Po wielu latach spełniłam swoje ogromne marzenie — stworzyłam swoje pierwsze perfumy. To dla mnie nowy rozdział. Inwestuję też dużo w badania, np. nad olejkiem oregano. Oj, dzieje się!

Masz na to cały czas siły?

To jest trudne pytanie... Nie ukrywam, że prowadzenie firmy to jest masa poświęceń, to są niekiedy obawy i lęki, to są czasem trudne chwile. Ale ja zawsze wierzyłam, że jakoś to się uda i po prostu szłam za marzeniami. A dziś mówię, że jestem CEO – Chef Energy Officer. Staram się bardzo świadomie zarządzać swoją uwagą i energią. Niezwykle doceniam, że mogę sobie pozwolić na to, by pracować w swoim rytmie. Po latach zrozumiałam, że drugorzędne jest, ile czasu poświęcę firmie. Najważniejsze jest to, jak ja ten czas spożytkuję. Bo mogę cały dzień siedzieć przed laptopem, ale jeśli jestem zmęczona albo rozproszona, to co ja realnie zrobię... Moja energia jest moim największym zasobem. I to się tyczy oczywiście każdego.

Czujesz, że osiągnęłaś sukces?

Pytanie, czym jest sukces? Kiedy zaczynałam biznes, nigdy nie kierowałam się czymś takim jak sukces biznesowy. Nie wierzę też w sukces wyrażony w konkretnej liczbie. Nie mówię, że pieniądze nie są potrzebne. Mówię raczej, że one są środkiem, a nie celem samym w sobie. Może głupio to zabrzmieć, ale nic mnie bardziej nie napędza niż to, że moja mieszanka czy balsam pomogły konkretnej osobie. Choćaby jednej. Ten jeden głos wystarczy, żebym ja czuła, że warto było włożyć pracę w daną recepturę.

A w tej większej perspektywie jestem niezwykle wdzięczna za to, że mamy jako firma możliwość badania olejków, eksperymentowania z formułami, próbowania i inwestowania w nowe pomysły czy projekty. Nie wszystkie są udane i nie każda moja receptura, nad którą pracuję, od razu trafia do sklepu. I właśnie to, że moja firma się rozwija, że mamy wspaniałe Klientki i Klientów, którzy są z nami i od lat regularnie wracają do sklepu, daje mi możliwość podejmowania tych prób, bo po prostu są na to środki. Dziękuję każdej osobie za to zaufanie.

To czego Ci życzyć na kolejne dekady?

Zdrowia, a czego innego? Wiem, że to brzmi śmiesznie, ale to naprawdę, naprawdę najważ-

niejsze. Dotarło to do mnie szczególnie w czasie pandemii, bo moja mama bardzo mocno zachorowała na COVID. Kocham zapachy, aromaterapię i ziołarstwo, kocham uczyć o olejkach, tworzyć receptury, testować je, więc jeśli będzie zdrowie, to ja wiem, że ja nadal będę dawać od siebie całe serce i uwagę na kolejne projekty. Jasne, mam pewne marzenia, ale o nich jeszcze nie powiem.

Zatem nie zapeszamy!



K. Hebda Aromacaps®

Naturalny strażnik odporności

- ✓ Jedyna taka formuła z olejkim oregano
- ✓ Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odporności
- ✓ Delikatny smak i łatwa do połknięcia kapsułka
- ✓ Do domowej apteczki i na wyjazd

Efekty

Wyniki badania konsumenckiego po tygodniu stosowania K. Hebda Aromacaps*

- **Większe poczucie sił i witalności**
- **Uczucie większego wsparcia dla organizmu i układu odporności**
- **Odczuwalna poprawa samopoczucia**

*Wyniki badania konsumenckiego K. Hebda Aromacaps® w grupie 50 osób. Suplementacja: 7 dni po 3 kapsułki dziennie. Badanie niezależnego laboratorium.





Esencia zapachu

Pachnące premiery 2025



Lawendowy dotyk – dla skóry, dla zmysłów, dla Ciebie

Czasem jedyną chwilą ciszy w całym dniu jest ten moment, gdy zamkniesz drzwi do łazienki. Wtedy możesz odetchnąć. Właśnie wtedy sięgnij po naturalny peeling lawendowy. Drobinki cukru i pestek żurawiny łagodnie wygładzą Twoją skórę, a lawenda otuli Cię zapachem, który ukoji zmęczenie i uspokoi myśli.

Działanie, które doskonale znasz, ale z dużo lepszym składem

Pamiętasz tę ziołową maść, którą smarowała Cię mama albo babcia? Świeży, chłodzący aromat przynosił głęboki oddech, a na klatce piersiowej rozchodziło się przyjemne ciepło. Gdyby tylko nie ta tłusta konsystencja, która się lepi i brudzi... Na szczęście tradycyjna skuteczność połączyła się z nowoczesną formułą – i tak powstała **aromaterapeutyczna maść Liptus®** dla dorosłych.



Bo lekki oddech maluszka to spokojna noc rodzica

Wyobraź sobie jesienne popołudnie – to, w którym zbieracie kasztany, a wiatr porywa do tańca kolorowe liście. Nadchodzi wieczór. W przedpokoju suszy się kolorowy parasol i dziecięce buty. Oho, to czas na superstonia! Kilka kropli **mieszanki Lekki Oddech Noc** i zapach zaczyna działać – oddech staje się swobodny i lekki jak chmurka, a sen przychodzi szybciej, niż myślałaś. To zapach, który zamienia zwykły wieczór w bezpieczny, pachnący rytuał bliskości.



Zapach, który szepcze: już czas na sen

Wszystko, wszędzie, naraz – to trudne dla dorosłych, a co dopiero dla maluchów! Kiedy małe nóżki nie mogą przestać się wiercić, a buzia opowiadać o wszystkich przygodach, które się dziś wydarzyły, warto zadbać o wieczorne wyciszenie. Z pomocą przychodzi ciepła kąpiel, masaż stóp lub po prostu kojący zapach przy łóżku. Taki jak zapach **mieszanki DobraNocka** – idealny zamknięcie pełnego wrażeń dnia.



Dlaczego wiśnia? Dlaczego teraz?

Psychologia, symbolika i coś więcej



Nie pachnie jak owoc.
Nie pachnie jak wspomnienie.
Pachnie jak coś, czego nam
brakowało.

Wiśnia wróciła. Ale nie jako cukierkowy motyw z kosmetyków lat 2000. Nie jako niewinna nuta pierwszego błyszcznika. Wraca inaczej – bardziej zmysłowa, bardziej emocjonalna, bardziej... prawdziwa. Dzisiejszy świat nie chce już perfum, które po prostu pachną ładnie. **Potrzebujemy zapachów, które mówią coś o nas.** O tym, kim jesteśmy i co czujemy. A wiśnia mówi wiele. Mówi o słodczy i o goryczy. O wspomnieniach, które nie są tak niewinne, jak się wydaje. O kobiecości, która nie musi być jednoznaczna. O emocjach, które przychodzą parami: pragnienie i spokój. Nostalgia i namiętność. Światło i cień. To dlatego wiśnia staje się zapachem roku. Bo mówi tym samym językiem co my – językiem paradoksów trzeciej dekady XXI wieku.

**Dlaczego tak bardzo kochamy
wiśnię?**

Wiśnia to nasza osobista potrzeba powrotu do emocji. Skomplikowanych, zaskakujących... prawdziwych. Wiśnia to dziś nie tyle owoc, ile zjawisko, które jest mocno obecne w perfumach, kosmetykach, modzie i nastrojach. Pojawia się jako symbol odwagi i sensualności; kolor, który mówi „jestem” i nie pyta, czy wypada. **Wiśnia jest widoczna. Jest soczysta. Jest świadoma.** A my chcemy i jesteśmy gotowi ją poczuć.

**Cherry boom w perfumerii:
nie taka wiśnia, jak ją pamiętasz**

Współczesna wiśnia nie pachnie już tylko słodczą. Pachnie **skórą, palonym cukrem, kandydłem, wiśniowym likierem wypitym późno w nocy.** Perfumiarze zachwycili się jej dwoistością. To nuta, która potrafi być lekka i dziecięca lub głęboka i drapieżna, także czysta i świeża,

a nawet lepka jak wspomnienie. I właśnie to czyni ją idealną na teraz. Bo chcemy zapachów, które nie są jednowymiarowe. Takich, które nie pachną tylko ładnie, ale mówią coś o nas. A wiśnia potrafi powiedzieć bardzo dużo.

Jak pachnie w...?

Zamknij oczy i spróbuj sobie wyobrazić, jak pachnie wiśnia. Czujesz słodycz, prawda? Ale to nie wszystko. Za tą pierwszą, soczystą nutą czai się coś jeszcze: może cierpkość skórki, może gorzkość pestki, może nawet odrobina dymu. To owoc, który pachnie jak niedopowiedziane zdanie. I właśnie dlatego ludzie ją pokochali – bo **tylko od Ciebie zależy, w jaki sposób je zakończysz.**

W klasycznej piramidzie zapachowej wiśnia pojawia się jako nuta głowy. Jest soczysta, przyciągająca, niemal flirtująca. Ale w dobrze skonstruowanej kompozycji to dopiero początek. Z czasem mięknie, ciemnieje, ustępuje miejsca migdałowi, drzewom, ciepłu skóry. Z landrynki staje się likierem. A z błyszczyka – czerwonym winem.

Dobrze “zrobiona” wiśnia to emocjonalna podróż: zaczyna się śmiechem, kończy wspomnieniem.

Pachnie jak coś, co kiedyś było proste, a teraz już nie jest. Jak pierwszy pocałunek, który długo zostaje na myślach, choć trwał tylko chwilę. Niektóre kompozycje podkreślają jej słodycz do granic możliwości, inne ją przełamują kadzidłem, drewnem, przyprawą. I właśnie wtedy staje się najbardziej... prawdziwa.

Ślady wiśni

Zanim wiśnia pojawiła się w perfumerii, była czymś więcej. W wielu kulturach odgrywała rolę symbolu życia, śmierci, kobiecości, miłości i buntu. Im bardziej się temu przyjrzymy, tym lepiej zrozumiemy, dlaczego to właśnie wiśnia została zapachem roku.

WIŚNIA W JAPONII: SAKURA I PIĘKNO PRZEMIJANIA

W Japonii symbol wiśni nie dotyczy owocu, ale kwiatu sakury. To delikatny, jasnoróżowy kwiat, który kwitnie raz w roku i bardzo krótko, czasem tylko kilka dni. Ale to wystarcza, by całe społeczeństwo zatrzymało się, spojrzało w górę i poczuło... to coś. Nie zawsze można to nazwać. Ale wszyscy wiedzą, że to ważne. Dla współczesnych turystów sakura to atrakcja, hashtag, moment na zdjęcie na Instagrama. Dla Japończyków głęboki znak i dziedzictwo kulturowe. Znowu paradoksy, bo nie tylko piękno, ale też przemijanie. Nie tylko radość, ale też żaloba za chwilą, która się kończy. To właśnie sedno filozofii mono no aware, czyli świadomości ulotności życia, przyjęta nie z rozpaczą, ale ze wzruszeniem. W tej ulotności tkwi japońska siła i pokora.



Sakura ma też wymiar duchowy. W ludowej wierze ludzie łączyli kwitnące drzewa z obecnością Yama no Kami – duchów gór, które zstępują wiosną do dolin, przynosząc życie, obfitość i nadzieję. Wierzono, że to właśnie w kwitnących wiśniach zamieszkują te siły, które potem wracają w góry jesienią. Dlatego przez setki lat składano pod drzewami ofiary pod postacią ryżu, sake, sezonowych owoców. Nie z pobożności, ale z wdzięczności: za plony, za życie, za cykl, który znów się zaczyna. I choć dziś mało kto myśli o bogach gór, coś z tego pierwotnego szacunku do cyklu natury wciąż unosi się w powietrzu, gdy sakura zakwita. To zapach, który mówi: jesteśmy tylko na chwilę. I to właśnie czyni tę chwilę piękną.

WIŚNIA W KULTURZE SŁOWIAŃSKIEJ: DRZEWO KOBIECE I GRANICZNE

W słowiańskich wierzeniach wiśnia to drzewo pełne znaczeń. Z jednej strony symbolizowała życie, kobiecość, płodność. Sadzono ją blisko domów, w ogrodach, na rozstajach dróg. Jej owoce były obecne w codziennej kuchni, w konfiturach, nalewkach, wypiekach. Wiśnia dojrzewała szybko, intensywnie, w pełni lata. Jak ciało młodej kobiety, jak uczucie, które nie zna jeszcze ostrożności. W wielu domach uchodziła za „drzewo rodzinne”: sadzono ją po narodzinach dziecka, przy budowie nowego domu, czasem w miejsce starego ogniska domowego.

Ale była też druga strona. **Wiśnia, jak wiele drzew owocowych w słowiańskim folklorze, miała charakter graniczny.** Łączyła to, co żywe, z tym, co ukryte. W niektórych regionach uważano, że posadzona obok chaty chroni przed złymi duchami. Czasem wiśnię sadzono na grobach młodych kobiet, które zmarły wcześniej, jako symbol życia, które się urwało, ale miało w sobie piękno i obietnicę. Gałązki wiśniowe wkładano do trumny jako symbol wiecznego powrotu i odrodzenia. Nieprzypadkowo w mitologii bywała przypisana Ladzie – bogini wiosny, miłości i kobiecego porządku świata. Lada była patronką młodości, cyklu życia i płodności, ale też delikatnej siły kobiecego ciała. Wiśniowe gałęzie, pochylone od ciężaru owoców, miały przypominać o obfitości natury, zmysłowości,

ale i o pokorze wobec cyklu życia.

Dziś te znaczenia są już zamglone, ale coś z nich nadal trwa. Zwłaszcza w zapachu. Bo współczesna wiśnia w perfumach łączy słodczy z ciężarem, owoc z pestką, ciało z cieniem. Brzmi znajomo, prawda? Jest sensualna, ale nie bezmyślna. Obfita, ale nie przesadna. Bliska życiu, ale też jego tajemniczej stronie. Trochę jak te stare wierzenia, których już nie pamiętamy, ale nadal je czujemy.

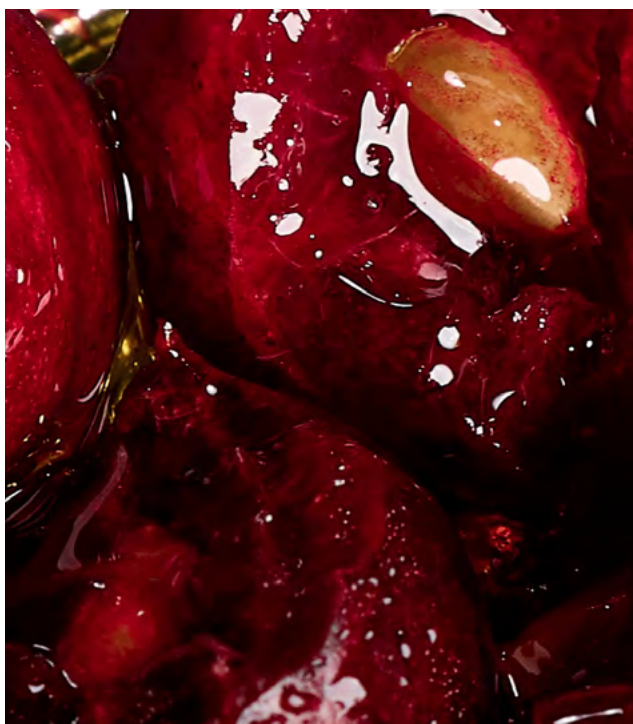


WIŚNIA, BUNT I BŁYSZCZYK

W zachodniej popkulturze wiśnia od dekad balansuje między niewinnością a prowokacją. To owoc, który z pozoru wydaje się słodki, lekki i dziewczęcy, ale wystarczy tylko chwila, by odkryć w nim coś ostrzejszego. Z jednej strony mamy *cherry pie*, ikonę amerykańskiego comfort food. Symbol domowego ciepła, tradycji, beztrudnych wakacji i pachnącej kuchni babci. Ale z drugiej strony mamy *cherry bomb* – dziewczynę z czerwonym błyszczkiem, w mini i z postawą „nie jestem tu po to, by być miłą”.

Mamy hair-metalowy „Cherry Pie” zespołu Warrant, mamy popowy „I Kissed a Girl” Katy Perry, w którym *cherry chapstick* pojawia się jako symbol buntu i eksperymentu.

Pamiętasz Audrey Horne z *Twin Peaks*, która wiązała ogonek wiśni językiem? To scena, która przeszła do historii nie przez sam gest, ale przez emocję: coś pomiędzy flirtowaniem a kontrolą. Właśnie taka jest popkulturowa wiśnia: niby słodka, ale z pazurem. I właśnie **ta paradoksalność, grzeczna forma z niegrzeczną treścią, sprawia, że wiśnia rezonuje dziś tak mocno.**



Dlaczego teraz? Czego dzisiaj szukamy w zapachu wiśni?

Wiśnia nie stała się zapachem roku przypadkiem. To, że akurat teraz tak mocno do nas przemawia, ma wiele wspólnego z naszymi emocjami. Bo wiśnia pachnie tym, czego zaczęliśmy szukać i często robimy to nieświadomie. Psychologicznie może być odpowiedzią na tęsknotę za emocją. Wiśnia przypomina dzieciństwo, ale nie jest dziecinna. To zapach nieoczywistej wolności i radości, która nie zawsze musi mieścić się w ramach i konwenansach. Dla wielu to także sposób, by odzyskać przestrzeń dla siebie.

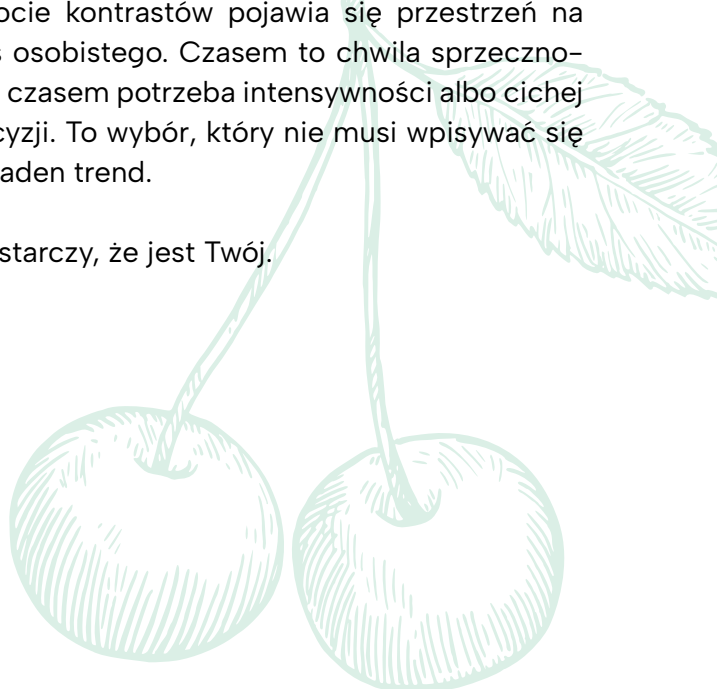
Zamiast pachnieć tak, jak oczekują inni, pachniemy tak, jak się czujemy. A czujemy się... różnie. Słodko i ostro. Zmysłowo i zmiennie. Czyli właśnie tak, jak pachnie dobra wiśnia.

Coraz więcej osób świadomie odcina się od stylizowanej perfekcji. Nie imponują nam już wystawne życia influencerek z Dubaju. **Zamiast przefiltrowanych wizerunków szukamy ludzi.** Takich, którzy potrafią powiedzieć: „dziś czuję się mocno, ale wczoraj nie miałam siły wstać z łóżka”. Wiśnia to właśnie echo tego zwrotu. Bo wiśnia jest szczera i nie udaje. W świecie pełnym kopii i schematów wiśnia pachnie jak coś, co ma osobowość. I może właśnie dlatego tak bardzo tego teraz potrzebujemy?

Wiśnia mówi więcej, niż myślisz

To nie jest zapach, który wybiera się przypadkiem. Nie pachnie jak sezonowy trend ani jak kolejna ładna nuta do kolekcji. **Pachnie jak decyzja. Jak moment, w którym chcesz być sobą i nikomu nie musisz się z tego tłumaczyć.** Może dlatego tak mocno do nas trafia? W tym całym splocie kontrastów pojawia się przestrzeń na coś osobistego. Czasem to chwila sprzeczności, czasem potrzeba intensywności albo cichej decyzji. To wybór, który nie musi wpisywać się w żaden trend.

Wystarczy, że jest Twój.





K. Hebda Paradox – nowy rozdział zapachowej historii

Łączy rzemiosło perfumiarskie z 10-letnim doświadczeniem aromaterapeutki klinicznej. Czuje i tworzy zapachy inaczej. Komponuje je, ale też rozumie, jak działają. Po ponad roku pracy – wreszcie jest! Pierwsza linia perfum Klaudyny Hebdy.

Aromaterapeutyczne mieszanki olejków eterycznych tworzy się zupełnie inaczej niż perfumy. W tym pierwszym przypadku zawsze działam zgodnie z dość sztywną strukturą. Perfumiarstwo pozwala wyjść poza ten schemat. To proces pełen radości, wyobraźni i przyjemności – mówi Klaudyna.

Kto jak kto, ale ona doskonale zna zapach w całym jego cyklu – od żywej rośliny, przez destylaty i hydrolaty, aż po czyste olejki eteryczne. To doświadczenie daje jej unikalną wrażliwość: umiejętność wychwytywania niuansów i używania z nich czegoś więcej niż tylko ładny zapach – prawdziwą opowieść. Tę wiedzę budowała przez lata, tworząc swoje receptury, podróżując, testując, ucząc się od natury i ludzi. Każda kompozycja jest efektem świadomego wyboru składników – nieprzypadkowych, wyważonych, ale tętniących życiem. Zapach w jej

rękach to coś więcej niż nuta. To narzędzie głębokiego oddziaływania: na siebie i na innych; na zmysły i nastrój; na krok, spojrzenie i postawę.

Perfumy mają niesamowitą moc malowania obrazów w wyobraźni i przywoływania wspomnień: czasem sentymentalnych, sięgających odległej przeszłości, kiedy indziej – projekcji tego, o czym marzymy i do czego dążymy.

Po dziesięciu latach pracy z roślinami, emocjami i ciałem Klaudyna postanowiła stworzyć coś wyjątkowego: serię perfum dla kobiet.

To nie była szybka decyzja. To było marzenie, które dojrzało dekadę – aż w końcu przybrało formę zapachu. Każda kompozycja serii Paradox by K. Hebda to efekt długiego procesu: od precyzyjnego doboru składników, przez spokojną macerację, aż po ręczne napełnianie flakonów w podkrakowskiej manufakturze. Bo jakość to nie tylko deklaracja – to rytm pracy. To czas i przestrzeń, dzięki którym każda nuta może się ułożyć, wydobyć swoją złożoność, głębię, wybrzmieć... i zostać.

W perfumach Paradox wykorzystujemy prawdziwe ekstrakty perfumeryjne: wyraziste,

skoncentrowane i niepowtarzalne. W każdej formule znajduje się też dodatek naturalnych olejków eterycznych – nadają zapachowi głębi i charakteru.

Klaudyna stworzyła perfumy Paradox: Cherry, Sea i Flower. **To zapachy dla kobiet, które chcą pachnieć po swojemu. Dla kobiet, które nie wybierają między siłą a delikatnością. Które są pełne kontrastów, niejednoznaczności i złożoności – i wcale nie chcą się z tego tłumaczyć.**

Wejdź do świata Paradox by K. Hebda.

Suche olejki do ciała, włosów i twarzy

Pielęgnacyjne dopełnienie linii Paradox.





Piramida zapachowa

Nuty głowy:



wiśnia



gorzki migdał



whisky



różowy pieprz

Nuty serca:



cynamon



śliwka



jaśmin



turecka róża



wanilia



mirt

Nuty bazy:



paczula



drzewo sandałowe



tonka



wetiwer

Cherry Paradox

ZMYŚŁOWY

KONTRASTOWY

GOURMAND

Niegrzeczna wiśnia. Prawdziwa jak Ty

Słodka, a mocna. Delikatna, a wyrazista. Soczysta wiśnia z gorzkim migdałem i nutą whisky szybko pokazuje swój charakter i budzi zmysły. Cynamon rozgrzewa, a mirt wprowadza śródziemnomorską elegancję między kwiatową zmysłowością. Paczula z sandałowcem jeszcze długo przypominają o swojej obecności. I dobrze. Cherry nie wybiera między słodką dziewczęcością a dojrzałą głębią. Ma je obie. Cherry to podpis kobiety, która wie czego chce. Nie musi się zmieniać dla nikogo. Ty też nie.



Piramida zapachowa

Nuty głowy:



nuty morskie



kardamon



czerwone owoce

Nuty serca:



kadziłowiec



cynamon



śliwka



wanilia

Nuty bazy:



sandalowiec



wetiwer

balsam
peruwiański

ambroxan

Sea Paradox

ŚWIEŻY

PRZYPRAWOWY

KOJĄCY

Cisza ma głos. Pachnie jak Ty

Nieskończony, błękitny horyzont i długi spacer wczesnym rankiem. Świeża, morska bryza miesza się z ciepłym kardamonem. Sól morska i nuty wodne otwierają płuca jak poranny oddech nad morzem, jednak po chwili – wielogłos zaskoczeń: najpierw intensywność czerwonych owoców, potem ciepło korzennych przypraw i olejków eterycznych. Miękkie otulenie czuć blisko, jeszcze przez długie godziny. Sea to Twoja wyspa spokoju – jeśli szukasz głębi, odnajdziesz harmonię w najdzikszych falach.



Piramida zapachowa

Nuty głowy:



neroli



bergamotka



różowy pieprz



pimento berry

Nuty serca:



Frangipani



gardenia



jaśmin

Nuty bazy:



wanilia



mleko kokosowe



nuty ambrowe



nuty piżmowe

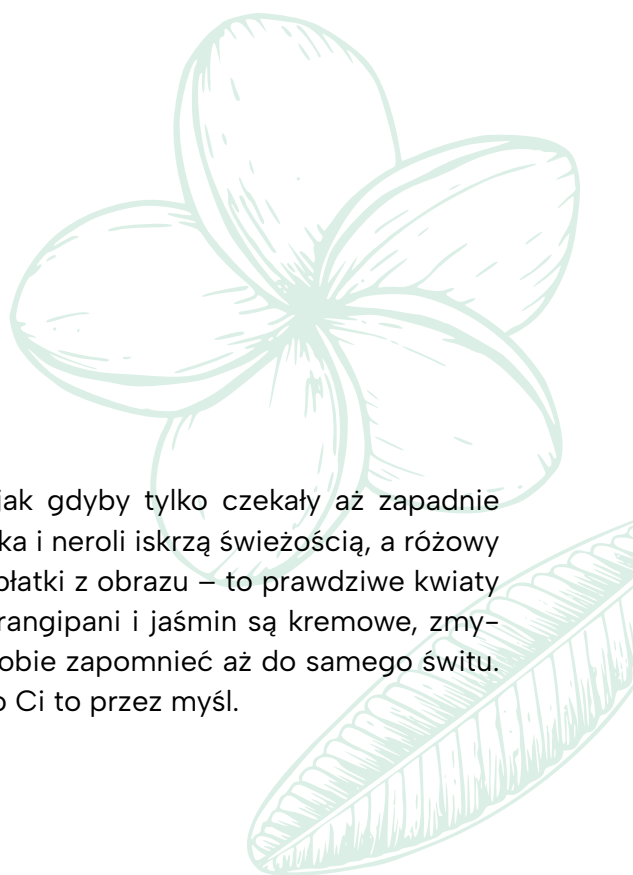
Flower Paradox

KWIATOWO-PRZYPRAWOWY

ELEGANCKI

Nie każda kobieta pachnie lekko. I dobrze!

Wieczorny ogród, białe kwiaty rozkwitają pod gwiazdami, jak gdyby tylko czekały aż zapadnie zmrok. Słodko i przewidywalnie? Nic z tych rzeczy! Bergamotka i neroli iskrzą świeżością, a różowy pieprz i pimento berry dodają charakteru i pazura. To nie są płatki z obrazu – to prawdziwe kwiaty z duszą, które nie chowają się w niczym cieniu. Gardenia, frangipani i jaśmin są kremowe, zmysłowe, niemal oleiste. Flower zostaje w pamięci i nie daje o sobie zapomnieć aż do samego świtu. Z Flower się nie ukryjesz. Ale przecież i tak nawet nie przeszło Ci to przez myśl.





*Esencja
nature*

Oregano

– superbohater na miarę wyzwań XXI wieku



Nie łudźmy się: nie istnieje cudowny lek na wszystko. Jednak potencjał roślin we spieraniu naszego organizmu jest ogromny. Jedną z nich jest oregano. Dlaczego fascynuje świat nauki i czy może stać się naturalnym superbohaterem naszych czasów?

Nie takie zwykłe oregano

W dobie sztucznej inteligencji, automatyzacji i przeładowania bodźcami z każdej strony wielu z nas chce żyć bardziej uważnie, prościej i w zgodzie z naturą. Jednocześnie czujemy przecież, że świat wokół stawia przed nami zupełnie nowe wyzwania. Nic więc dziwnego, że rośnie zainteresowanie tym, co może w prosty sposób wspierać nas na co dzień – mądrze i świadomie. Kto wie, być może odpowiedzią będzie **olejek eteryczny z oregano**. Ma opinię

jednego z bardziej wszechstronnych i fascynujących olejków, jakie znamy. I choć nie jest „lekiem na całe zło”, to **naukowcy uważnie mu się przyglądają**.

Dla wielu osób olejek oregano to po prostu naturalny sprzymierzeniec w sezonie jesienno-zimowym. Ma on w sobie moc, która od wieków budziła respekt. Dziś znów przyciąga uwagę, tym razem także świata nauki. Coraz więcej badań pokazuje, że składniki zawarte w oregano mogą mieć ciekawe i zaskakujące właściwości. Na razie są to głównie wyniki badań prowadzo-

nych w warunkach laboratoryjnych, ale już dziś pokazują potencjał, który może mieć znaczenie w przyszłości.

Dlaczego oregano tak mocno przyciąga uwagę?

Kiedy mówi się o olejku oregano, najczęściej padają dwie nazwy związków chemicznych: **karwakrol i tymol**. To właśnie one (a szczególnie ten pierwszy, którego jest zdecydowanie więcej) odpowiadają za jego intensywny zapach i właściwości. Karwakrol jest znany ze swojej aktywności biologicznej. Mówiąc prościej: potrafi wchodzić w interakcję z mikroorganizmami i komórkami.

Tak właśnie **olejek oregano trafił na laboratoryjne szalki**. Tam, w warunkach kontrolowanych, naukowcy mogą obserwować, jak jego składniki zachowują się wobec różnych mikroorganizmów. Takie badania prowadzi się **in vitro**, czyli w warunkach laboratoryjnych. To pierwszy, fundamentalny etap poznawania działania danej substancji. Trochę jak gdyby trener obserwował sportowca w czasie treningu przed zawodami: bada jego możliwości, testuje granice, obserwuje reakcje. A im więcej o nim wiemy, tym łatwiej korzystać z jego potencjału mądrze i bezpiecznie.

Gdańsk na tropie oregano

Zainteresowanie oregano to nie tylko temat zagranicznych laboratoriów. W Polsce również prowadzi się badania, które pomagają lepiej zrozumieć jego potencjał. Jednym z nich był **projekt gdańskich badaczy** we współpracy z Klaudyną Hebda. Celem tych badań było sprawdzenie, jak **olejek eteryczny z oregano** zachowuje się wobec wybranych szczepów:

- bakterii *Escherichia coli*,
- bakterii *Klebsiella pneumoniae*,
- drożdży *Candida albicans*,
- dermafity *Trichophyton mentagrophytes*,
- dermafity *Microsporum canis*

Testy wykonano **in vitro**. Badacze mogli dokładnie obserwować interakcje olejku z oregano z wybranymi mikroorganizmami.

Wyniki? Bardzo obiecujące. Okazało się, że w warunkach laboratoryjnych **olejek oregano wykazuje aktywność wobec wszystkich badanych szczepów**. Wyniki te są szczególnie interesujące w kontekście globalnych wyzwań zdrowotnych XXI wieku. Każda substancja, która może wnieść nową perspektywę w tym kontekście, jest dla naukowców wartościowa.

I choć te wyniki robią wrażenie, to jednak **nie oznaczają**, że olejek oregano może zastąpić antybiotyki czy standardowe leczenie. Pokazują natomiast, że jego składniki mają ogromny potencjał. Wierzmy jednak, że to nie koniec badań nad oregano. Bo powrót do natury to nie oglądanie się za siebie – to patrzenie w przyszłość.

Szczegółowy opis wyników badań i garść praktycznych informacji o oregano znajdziesz na mocoregano.pl



Kurs na YouTube i platformie

Tylko konkrety i praktyczna wiedza

Już prawie 10 000 uczestników

Przeziębienie? Nie czekaj, aż samo przejdzie!

Przeziębienie może dopaść każdego: Ciebie i Twoją rodzinę też.
Nie zamartwiasz się – działaj.



Kurs online „Szybko i naturalnie pokonaj przeziębienie”

Dzięki wiedzy i praktycznym wskazówkom z kursu:

- skrócisz czas choroby nawet o kilka dni,
- wesprzesz odporność ziołami,
- nauczysz się prostych rytuałów, które stawiają na nogi,
- będziesz działać z pewnością i spokojem – nawet wtedy, gdy zachoruje Twoje dziecko.



Co znajdziesz w kursie?

- ✓ **5 praktycznych modułów** – od ABC inhalacji po domowe maści na przeziębienie i ziołowe napary na odporność
- ✓ **Gotowe przepisy i receptury** – do zastosowania od razu.
- ✓ **Dostęp na stałe** – uczysz się w swoim tempie.

Zapisz się na: akademia.klaudynahebda.pl

Dołącz
już dziś
za 0 zł!

Czy da się wspierać odporność naturalnie i bez nerwów?



Chorowanie nie to wakacje all-inclusive, dlatego trudno zupełnie przestać się martwić, szczególnie gdy chorują dzieci, partner czy rodzice. Na szczęście nawet w sezonie szalejących infekcji możesz zrobić naprawdę dużo dla siebie i swojej rodziny, aby wzmocnić odporność i rzadziej chorować.

Lepiej zapobiegać, niż leczyć

Truizm i prawda stara jak świat, ale i w tym przypadku jak najbardziej zasadna. Tyle że jest jeden szkopuł: **odporność to nie magiczna tarcza, którą można „wzmocnić” jednym syropem z reklamy.** To proces, który zaczyna się w chwili narodzin i trwa przez całe życie. Każda infekcja, każdy kontakt z wirusem czy bakterią jest dla układu odpornościowego lekcją, dzięki której uczy się on rozpoznawać zagrożenia i reagować skuteczniej następnym razem. Jak go wzmocnić? Codziennymi wyborami: od tego, co trafia na talerz, przez rytm dnia i sen, aż po kontakt z naturą czy łagodne wsparcie ziołami i aromaterapią.

Bo odporność to maraton, a nie sprint.

Co na talerzu, to w odporności

To właśnie posiłki każdego dnia dostarczają organizmowi paliwa, witamin i minerałów, które decydują o sile układu odpornościowego. W skrócie: odporność buduje się przy stole, a nie w aptece. Warzywa, owoce, pełne ziarna i strączki to nie tylko „dodatki” na talerzu, a codzienny budulec odporności. Każda grupa produktów wnosi coś innego, dlatego warto, by posiłki były różnorodne i kolorowe.

- **Pomarańczowe warzywa i owoce** (marchew, dynia, morele, bataty) – bogate w beta-karoten, który organizm przekształca w witaminę A, wspierającą zdrowie błon śluzowych w nosie i gardle, czyli pierwszej linii obrony przed infekcjami.
- **Zielone liście** (szpinak, jarmuż, sałata, brokuły) – dostarczają kwasu foliowego, magnezu i chlorofilu, które wspierają podziały komórkowe (czyli namnażanie się nowych, zdrowych komórek, potrzebnych np. do gojenia i odnawiania tkanek), regenerację i procesy metaboliczne niezbędne w czasie choroby.
- **Czerwone i fioletowe owoce** (jagody, borówki, maliny, porzeczki) – źródło antyoksydantów i witaminy C, które neutralizują wolne rodniki powstające w trakcie infekcji i skracają czas przeziębienia.
- **Produkty pełnoziarniste** (pełnoziarnisty chleb, kasza gryczana, płatki owsiane) – dostarczają błonnika, cynku i witamin z grupy B, wspierających prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i nerwowego.
- **Rośliny strączkowe** (soczewica, fasola, ciecierzycyca) – bogate w białko roślinne, żelazo i cynk, które są niezbędne do tworzenia komórek odpornościowych i hemoglobiny transportującej tlen.

Taka „tęcza na talerzu” to prosty sposób, by zapewnić organizmowi dziecka pełen zestaw witamin, minerałów i substancji bioaktywnych, które razem wzmacniają odporność i ogólną witalność.



Pij te zioła, gdy tylko poczujesz potrzebę

Rumianek – działa lekko uspokajająco, ułatwia zasypianie i łagodzi napięcia w brzuchu.

Lipa – wspiera relaks i nawilża drogi oddechowe, co ma znaczenie przy infekcjach.

Dzika róża – naturalne źródło witaminy C i polifenoli, które wspierają procesy regeneracyjne.

Melisa – delikatnie wycisza, poprawia jakość snu i łagodzi nerwowość.

Nagietek – wspiera gojenie i łagodzenie stanów zapalnych, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych.

Jelita, czyli centrum odporności

Mało kto zdaje sobie sprawę, że odporność zaczyna się w brzuchu. **To właśnie w jelitach znajduje się nawet 70% wszystkich komórek układu odpornościowego.** Jelita to nie tylko miejsce, gdzie trawi się jedzenie. W ich wnętrzu znajduje się nasz mikrobiom jelitowy, czyli miliardy pożytecznych bakterii, które mają bezpośredni wpływ na odporność. Jak to działa?

Żyjące z nami bakterie uczą układ odpornościowy odróżniać zagrożenia od tego, co nieszkodliwe, wspierają produkcję przeciwciał i wytwarzają substancje, które zmniejszają stany zapalne w organizmie. Jednocześnie zajmują miejsce w jelitach, utrudniając rozwój drobnoustrojom chorobotwórczym. Jeśli mikrobiom jest różnorodny i dobrze odżywiony, działa jak naturalna tarcza. Gdy jednak jego równowaga zostaje zaburzona, np. przez nadmiar cukru, antybiotyki czy ubogą dietę, odporność staje się słabsza i bardziej podatna na infekcje.

Najprostszym sposobem na wzmocnienie mikrobiomu są produkty fermentowane, czyli naturalne źródła probiotyków:

- **kefir, jogurt naturalny i maślanka,**
- **kiszona kapusta i ogórki,**
- **mniej oczwiste kiszonki, jak buraki, marchew czy rzodkiewka.**

Badania wskazują, że **osoby, które jedzą regularnie produkty fermentowane, mają niższe ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych i szybciej wracają do zdrowia po przeziębieniu** (Rashidi et al., 2021).

Z drugiej strony cukier i wysoko przetworzona żywność działają jak wróg mikrobiomu. Sprzyjają rozrostowi „złych” bakterii i osłabiają ochronną barierę jelit. Dlatego najlepszą inwestycją w odporność jest prosty nawyk: mniej słodczy i gotowych przekąsek, a więcej świeżych owoców, warzyw i domowych potraw.

Styl życia – codzienne nawyki, które wzmacniają odporność

Odporność kształtuje się nie tylko w jelitach czy dzięki witaminom, ale także w codziennym rytmie życia. **To, ile i jak śpisz oraz jaki prowadzisz tryb życia, ma bezpośredni wpływ na sprawność układu immunologicznego.** Warto spojrzeć na odporność nie tylko jak na proces biologiczny, ale jako efekt harmonii ciała i psychiki – czyli holistycznie.

Ruch i świeże powietrze

Aktywność fizyczna naturalnie pobudza układ odpornościowy. Ruch usprawnia krążenie, dostarczenia organizmowi i wspiera pracę limfy odpowiedzialnej za transport komórek obronnych.

Sen i regeneracja

Podczas snu organizm nie tylko odpoczywa, ale też produkuje melatoninę, która wspiera procesy regeneracyjne i odpornościowe. Niewyspani jesteśmy bardziej podatni na infekcje, bo organizm nie zdążył odbudować zasobów energetycznych i komórkowych. Dlatego warto dbać o regularny rytm dnia i wieczorne rytuały ułatwiające zasypianie.

Kontakt z naturą i bliskimi

Przebywanie w naturze to nie tylko ruch, ale też kontakt z mikroorganizmami, które wspierają różnorodność mikrobiomu. Z kolei wspólne aktywności fizyczne, gotowanie czy wieczorne czytanie bajek dzieciakom wzmacniają poczucie bezpieczeństwa, które pomaga lepiej radzić sobie ze stresem. Spacer po lesie albo wycieczka w góry z rodziną i przyjaciółmi? Brzmi jak duet idealny.



Psychika i odporność

Pozostając przy stresie: coraz więcej badań pokazuje, że przewlekły stres obniża sprawność układu odpornościowego. Dbanie o własne emocje i ich autoregulację to inwestycja nie tylko w dobre samopoczucie, ale też w zdrowie.

Zioła i olejki eteryczne: łagodne wsparcie sytuacyjne

Kiedy chcesz wspomagać odporność, sięgaj po naturalne sposoby. Rośliny działają w specyficzny sposób: wspierają regenerację, pomagają wyciszyć się przed snem, zmniejszają stres i poprawiają nastrój. A właśnie sen, spokój i poczucie bezpieczeństwa są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Sprawdź te olejki – aromaterapeutyczne wsparcie na jesień i zimę

Lawenda (*Lavandula angustifolia*)
– zapach, który uspokaja, ułatwia
zasypianie, obniża napięcie nerwowe.

Mandarynka (*Citrus reticulata*) – słodka
i łagodna, lubiana przez dzieci;
jej aromat wycisza i poprawia nastrój.

Pomarańcza słodka (*Citrus × sinensis*)
– jej nuty wnoszą radość, zmniejszają
rozdrażnienie, tworzą atmosferę
spokoju.

Jodła (*Abies alba* lub *A. sibirica*)
– zapach, który wspiera drogi
oddechowe, daje uczucie świeżości
i lekkości.

Kadziłowiec (*Boswellia carterii*)
– jego aromat pogłębia oddech,
relaksuje i sprzyja spokojnemu
zasypianiu.

Jak stosować olejki eteryczne? Możliwości jest wiele: od delikatnego **masażu stóp czy pleców** z użyciem oleju bazowego i kilku kropli olejku przez **dyfuzję olejków** aż po **kąpiel z olejkami**, np. w formie soli lub koncentratu do kąpieli.

A kiedy już złapie Cię przeziębienie?

I tu Natura nie zawodzi. Ale kto nie powie Ci o tym lepiej niż Klaudyna – zielarka i aromaterapeutka kliniczna nr 1 w Polsce? Klaudyna nagrała **obszerny kurs**, w którym opowiada o tym, jakie naturalne sposoby pomogą Ci wzmocnić odporność i pokonać infekcję. Dowiesz się z niego, o czym pamiętać, robiąc domowe inhalacje i jakie olejki eteryczne dodane do ką-

Czy da się wspierać odporność naturalnie i bez nerwów?



pieli pomogą postawić Cię na nogi. Znajdziesz też sprawdzone przepisy na domowe maści, a także wspierające herbaty i napary.

**I to jest wiedza zupełnie za darmo.
Dla Ciebie.**



Kliknij i zajrzyj na
akademia.klaudynahebda.pl
i zapisz się na **bezpłatny kurs**
**„Szybko i naturalnie
pokonaj przeziębienie”**

Wsluchaj się w siebie – posłuchaj Natury



Czego teraz najbardziej potrzebujesz? Spokoju i wyciszenia? Wsparcia koncentracji i skupienia na działaniu? A może energii i dobrego samopoczucia? Natura daje nam narzędzia, które pomagają nam zapewnić sobie to, czego aktualnie nam brakuje. Zamknięta w małych buteleczkach moc olejków eterycznych uwalnia się za każdym razem, gdy je wachamy. Zapach wpływa na emocje i samopoczucie, przez co już po chwili możemy poczuć się lepiej.



Cisza dla duszy

olejek lawendowy,
olejek rumiankowy,
olejek z jodły białej



Słoneczna energia

mieszanka Cytrusowa radość,
olejek pomarańczowy,
olejek mandarynkowy



Naturalna koncentracja

olejek rozmarynowy,
olejek z mięty pieprzowej
olejek cytrynowy





Zespół redakcyjny:

Izabella Łęcka
Konstantyn Petertil
Klaudia Smak-Kwiatkowska

Nadzór jakościowy i energetyczny:

Klaudyna Hebda

 Klaudyna Hebda Blog

 KlaudynaHebdaNature

 klaudynahebda_official

 Klaudyna Hebda