Naturalne wsparcie psów i kotów

zioła i olejki eteryczne na Ból/Stres/Emocje

Skrypt do webinarów



Barbara Oczujda, Animal Herbal Therapy (2026)

Ważne!

Niniejszy skrypt maja charakter edukacyjny!
Jest to integralna część materiałów prezentowanych podczas webinarów z serii: *Naturalne wsparcie dla psów i kotów (2026).*

W Animal Herbal Therapy kładę ogromny nacisk na szerzenie wiedzy zarówno wśród opiekunów jak i specjalistów zajmujących się zwierzętami.

Niezmiernie mnie cieszy, że czytasz te materiały - świadczy to o twojej potrzebie rozwoju, aby być jeszcze lepszym opiekunem!

Będzie mowa o wykorzystaniu *roślin leczniczych* i ekstraktów z nich, takich jak *olejki eteryczne, hydrolaty* itp. w celu poprawy zdrowia i samopoczucia, ale pamiętaj - Twoje zwierzę zasługuje na terapię zindywidualizowaną!

Zioła, olejki eteryczne, czy inne remedia i metody terapii naturalnych nie powinny być zastępstwem leczenia weterynaryjnego!

Szanuj moją pracę - nie kopiuj, nie udostępniaj!

Jeśli chcesz znajomemu polecić zoofarmakognozję stosowaną, czy użycie naturalnych remediów - wskaż mu *Animal Herbal Therapy*

Copyrights © 2026
Barbara Oczujda
Animal Herbal Therapy
Im Winkel 12,
22880 Wedel, Niemcy

www.animalherbaltherapy.com
barbara@animalherbaltherapy.com

Zoofarmakognozja Stosowana

- to metoda terapeutyczna!
- **Zoofarmakognozja Stosowana**, z angielskiego Applied Zoopharmacognosy, obecnie również jako Ingraham Method of Individualised Medicine (IMIM)
- opracowana przez Caroline Ingraham (UK) już jakieś 40 lat temu, na bazie rozwijającej się w tedy aromaterapii, głównie od Roberta Tisseranda

- w różnych źródłach nazywana również "*self-selection for animals*" lub "*self-medication*", czyli samoleczenie zwierząt za pomocą dostępnych w otoczeniu substancji leczniczych (będziemy mówić "zaoferowanych")
- oparta na naturalnych mechanizmach, które każde zwierzę (każdy gatunek) rozwinęło we wspólnej z roślinami ewolucji na Ziemi
- jest z powodzeniem wykorzystywana w poprawianiu zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego różnych gatunków zwierząt, które znalazły się pod opieką człowieka

Zoofarmakognozja ≠ Zoofarmakognozja Stosowana
Zoofarmakognozja Stosowana, jak wspomniałam wcześniej, jest metodą terapeutyczną. Czasami dla skrócenia wykorzystuje się zwroty: *farmakognozja*, *zoofarmakognozja* - jest to bardzo częsty błąd! Niemniej zrozumiały 😜 Należy zawsze pamiętać o kontekście i trzymać z tyłu głowy to o czym w danej chwili mówimy!

Zoofarmakognozja (ang. Zoopharmacognosy) jest nauką zajmującą się analizą konkretnych zachowań zwierząt (behawioralną). Zachowania te skupiają się na odszukaniu i wykorzystaniu z otoczenia tych substancji (z roślin, gleby, innych organizmów) w celu poprawy zdrowia lub zredukowaniu szkodliwego działania patogenów lub toksyn.

Farmakognozja to dział farmacji zajmujący się naukowym badaniem surowców naturalnych (głównie roślinnych lub jednej substancji z całej gamy produkowanej przed roślinę) wykorzystywanych jako leki!

"Dla wszystkich zwierząt, które są niezrozumiane... Może nadszedł czas, aby ponownie ocenić naszą relację ze zwierzętami i zacząć dostrzegać je jako aktywne, a nie pasywne, istoty."
– Caroline Ingraham

Publikacje, literatura i badania

Polecam o Zoofarmakognozji Stosowanej:

- książki Caroline Ingraham np. “Animal Self-Medication: How animals heal themselves using essential oils, herbs and minerals”, “Help Your Dog Heal Itself: A-Z guide to using essential oils and herbs”, ma ukazać się “Innate Self-Medication” oraz stronę: https://www.carolineingraham.com/ [angielski]
- książka Nayana Morag “Essential Oils for Animals: A Complete Guide to Animal Wellness Using Essential Oils, Hydrosols and Herbal Oils” z uwagą, że autorka dołożyła podejście Tradycyjnem Medycyny Chińskiej (osobiście nie stosuję tego podejścia!) [angielski i różne tłumaczenia]
- książka Nayana Morag, Julie-Anne Thorne “The Aromatic Cat: How to use herbs, hydrosols and essential oils for your cats' wellbeing” (uwaga jak wyżej) [angielski]

Polecam książki ogólnie o olejkach eterycznych (nie pod kątem zwierząt):

- Robert Tisserand , Rodney Young "Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals" [angielski, nie jest to pozycja dla początkujących]
- Józef Góra, Anna Lis "Najcenniejsze Olejki Eteryczne" (2 części) [polski]
- Valerie Ann Worwood "Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii" [polski, angielski]
- Peter Holmes "Aromatica - A Clinical Guide to Essential Oil Therapeutics" (2 części) [angielski]

Badania:

- de Souza Valente, Kleefeld (2025) “Self-Selected Essential Oils and Absolutes as Supportive Treatment to Emotional Distress and Depression-Like State in a Domestic Cat”, Animal Behaviour and Welfare Cases
- Graham, Wells, Hepper (2004) “The influence of olfactory stimulation on the behaviour of dogs housed in a rescue shelter”, Applied Animal Behaviour Science 91 (2005) 143–153
- Ellis, Wells (2009) “The influence of olfactory stimulation on the behaviour of cats housed in a rescue shelter”, Applied Animal Behaviour Science 123 (2010) 56–62
- Goodwin, Reynolds “Can aromatherapy be used to reduce anxiety in hospitalised felines” (2018) The Veterinary Nurse, April 2018, Volume 9 No 3
- Jacobus C. de Roode, Thierry Lefèvre, and Mark D. Hunter “Self-Medication in Animals”, Science, 340 (6129), • DOI: 10.1126/science.1235824
- Neco, Abelson, Brown, Natterson-Horowitz, Blumstein “The evolution of self-medication behaviour in mammals” Biological Journal of the Linnean Society, 2019, 128, 373–378.

Psy i koty w terapii

Główne podobieństwa w pracy z 🐶 i 🐱

1. Potrzebują wsparcia i zrozumienia - podczas oferowania, szczególnie kiedy przypominają się traumatyczne przeżycia, warto być ich ostoją, zapewniać o bezpieczeństwie i dawać bliskość (co nie znaczy, że głaszczemy przesadnie i “ciuciamy” co chwilę słownie = być, nie gadać 😜.
2. Oba gatunki mają świetny węch i z daleka wiedzą co zawiera butelka z olejkiem eterycznym - nie muszą podchodzić blisko, żeby korzystać! ...ale oczywiście mogą siedzieć z nosem przy butelce/butelkach, jeśli tak same zadecydowały. Nie potrzebują zalewania "zapachem" z dyfuzerów! Nie lubią być zaskakiwane nagłą obecnością aromatu pod nosem!
3. Potrafią zjadać i to spore ilości ziół np. spiruliny, trawy jęczmiennej - powinniśmy dawać im szansę na skorzystanie w taki sposób z ziół. Niektóre zioła oferujemy w formie sproszkowanej (często zabezpieczone niewielką ilością wody, aby podczas wąchania drobinki nie zostały zassane do nosa) lub w drobnych fragmentach.
4. Inhalacja - będzie głównym sposobem pobierania substancji leczniczych z hydrolatów i olejków eterycznych. W samej inhalacji nie chodzi "tylko o zapach", ale też o cząsteczki chemiczne tych ekstraktów, które przenikają do krwioobiegu!
5. Długość korzystania z olejków eterycznych u obu gatunków jest identycznie! Długość i styl korzystania z olejków jest dużo bardziej uzależniona od danej jednostki niż gatunkowo!
6. Podczas oferowania ziół i ekstraktów wysyłają całą gamę informacji - często ich reakcje i mowa ciała w tym konkretnym kontekście jest odmienna od innych sytuacji. Należy mieć to na uwadze, a jednocześnie analizować i próbować interpretować na ile to możliwe.
7. Gdy dane remedium zostanie wybrane pies/kot staje się bardziej zrelaksowany, rozluźniają się mięśnie całego ciała, mięknie mimika pyszczka i najczęściej zwierzak zaczyna zasypiać (co nie oznacza, że skończył korzystać!) 😌

Główne różnice w pracy z 🐶 i 🐱

1. Koty często również będą inhalowały się rozsypanymi ziołami - przez przycupnięcie obok lub tarzając się w nich; psy mniej będą skore do korzystania z takiej formy.
2. Psy raczej będą chciały zioła zjadać - dlatego lepsza forma oferowania ziół będzie właśnie w miseczkach i sproszkowana.
3. Olejki eteryczne mogą zawierać substancje niemożliwe do zmetabolizowania przez koty, dlatego nie stosuje się olejków nawet w formie oferowania na skórę lub doustnie!
4. Koty są często ekstremalne w swoich decyzjach - albo pracują na 100%, albo koniec i wychodzą. U psów częściej zdarza się próba zadowolenia człowieka.
5. Psy dużo częściej niż koty pokazują potrzebę pobrania olejków eterycznych doustnie lub topowo (na swoją skórę). Przeszkoleni terapeuci mogą taką technikę zastosować - zachowując jednocześnie przy tym rygorystyczne zasady bezpieczeństwa! (Absolutnie nie próbuj tego na własną rękę!)

Podejście indywidualne

Bardzo ważne, nie tylko w zoofarmakognozji stosowanej, jest PODEJŚCIE INDYWIDUALNE do danego psa czy kota. NIE generalizujemy gatunkowo - np. wszystkie koty nie lubią cytrusów. Nie możemy też generalizować, że zwierzak w jakimś wieku albo na jakiejś diecie, czy to jakiejś konkretnej rasy to potrzebują takiego czy innego suplementu, remedium.

Tak samo lekarz nie bierze tylko pod uwagę tego co pies / kot w danym momencie prezentuje w gabinecie, bo były by wszystkie zwierzaki tylko w 2 kategoriach - albo totalnie zestresowane życiem, albo zupełnie zdrowe (w domu umiera, a u lekarza następuje cudowne ozdrowienie). Przecież nawet jak ogólne oględziny wypadają pozytywnie, to lekarz bada palpacyjnie, osłuchuje itd., może nawet (i często powinien) wykonać badania bardziej szczegółowe - krew, mocz, usg, rtg itp.

Podobnie będzie w zastosowaniu ziół i olejków. Oferowanie przeprowadzamy na podstawie ogólnych objawów, ale nie ograniczamy się tylko do nich. Czyli jak mamy do czynienia z luźną kupą, to nie oferujemy tylko remediów na biegunkę, ale też na ból, infekcję, obniżenie stanu zapalnego, może coś co pomoże mu w poziomie stresu. Może ta "luźna kupa" jest wynikiem nagłego stresu, a może coś jeszcze innego - generalnie zwierzak decyduje.

A jeśli mamy do czynienia z sytuacją bardziej skomplikowaną, np. wszystkie wyniki są w normie, a zwierzak przebadany i "nic mu nie jest" z medycznego punktu widzenia, ale nadal jest nie tak - to patrzymy na wszystkie czynniki środowiskowe i na historię nawet sprzed lat.

Pamiętaj, że zwierzak z oferowania na oferowanie, z sesji na sesję, ciągle się trochę zmienia, chociażby ze względu na poziom stresu, patogenów, toksyn itd. Dlatego niech cię nie dziwią zmiany w wyborach za każdym razem. I to jest też powód dlaczego nie stosujemy mieszanek olejków czy ziół.

Jest jeszcze jedno podejście do psiego/kociego pacjenta, jakie wyznaję w terapii, ale też jako opiekun niezależnie jakiego zwierzaka powinniśmy mieć zawsze na górze naszej listy - PODEJŚCIE HOLISTYCZNE, czyli całościowe. To określenie w dzisiejszych czasach niestety zdenominowało się bardzo, wszyscy próbują takie podejście mieć niezależnie co robią... Niemniej wspomnę o tym, że jako opiekun, terapeuta itp. zawsze powinniśmy patrzeć na istotę, która stoi przed nami całościowo, w danym momencie i indywidualnie.

Kiedy farmakognozja stosowana może pomóc?

Głównie będziemy mówić o wsparciu organizmu i podtrzymaniu zdrowia. Zofarmakognozja stosowana też bardzo często pomaga w procesie diagnostycznym i podczas leczenia weterynaryjnego, ale powinno być to uzupełnieniem, nie zastępstwem.

Wiele osób pisze do mnie, że zwierzę zostało przebadane na lewo i prawo i nie wiemy co jest, ale zwierzę nie czuje się dobrze. Nie możemy dojść do tego momentu, kiedy możemy powiedzieć, że ten zwierzak czuje się dobrze, jest zdrowy. Często lekarze rozkładają ręce. Okazuje się, że podczas oferowania, lub całej serii oferowań - zaczynamy mieć coraz jaśniejszy obraz sytuacji i źródła problemu. Bywa i tak, że możemy doprowadzić też do takiej sytuacji, że oferowaniem na tyle wesprzemy zdrowie pacjenta, że problem zacznie się rozwiązywać.

- ogólne wsparcie organizmu i podtrzymanie zdrowia
- pomoc diagnostyczna i podczas leczenia weterynaryjnego
- wsparcie dla terapii behawioralnej
- obniżenie poziomu stresu, reaktywności
- sytuacje chroniczne lub nagłe (doraźnie)

Oferowanie remediów

Jako terapeuci i opiekunowie dostarczamy różnych dóbr natury, różnych remediów, roślin leczniczych w rozmaitych formach i pozwalamy naszym zwierzętom korzystać z tego, aby poprawiły swoje zdrowie, swoje samopoczucie, swoje zdrowie fizyczne i nie tylko, żeby mogły wykorzystując te remedia obniżyć swój poziom stresu i żeby pokazać nam również, dzięki swoim wyborom, czego tak naprawdę potrzebują i dają nam sygnały, informacje o swoim zdrowiu i samopoczuciu.

I często takie sygnały prowadzą do tego, że zaczynamy trochę inaczej patrzeć na zdrowie naszego zwierzaka, na jego zachowanie, na jego potrzeby. I oczywiście kochamy nasze zwierzęta, dlatego chcemy dla nich jak najlepiej. Więc często ta metoda również prowadzi do tego, że zaczynamy zmieniać otoczenie nasze i naszych zwierząt i wychodzi to tak naprawdę na dobre dla wszystkich.

Remedia w Zoofarmakognozji Stosowanej

- **Zioła** świeże lub suszone - różne części roślin
- **Olejki eteryczne** - destylacja parowa lub tłoczenie z zewnętrznej skórki cytrusów
- Absoluty - specyficzny rodzaj ekstrakcji, często z roślin gdzie nie można przeprowadzić destylacji
- Ekstrakty CO2 - ekstrakcja przy użyciu dwutlenku węgla, charakteryzuje się dużym ciśnieniem a mniejszą niż przy destylacji temperaturą
- **Hydrolaty**, czasem nazywane “wodami kwiatowymi” - destylacja parowa

Rzadziej stosowane remedia:

- Napary lub wywary ziołowe
- Oleje tłoczone
- Maceraty olejowe
- Inne np. glinki, błoto z Morza Martwego, wosk pszczeli

Jak się oferuje remedia? - podstawy

- **Zawsze wszystkie osobno!** - nie stosujemy mieszanek ani ziół, ani olejków itd.
- **zioła** sproszkowane lekko zwilżone w osobnych miseczkach - najczęściej do pobrania *doustnego*, najczęściej psom; np. spirulina, chlorella, trawa jęczmienna, skórka owocu dzikiej róży, czarci pazur
- **zioła** w kawałkach - najczęściej pierwsze próby, ale też w takiej formie raczej kotom; np. korzeń kozłka, kocimiętka, koszyczek rumianku, kwiat lipy itd. → swobodne korzystanie: *inhalacja, tarzanie się, zlizywanie*
- zioła najczęściej udostępnione po przygotowaniu jednocześnie
- **hydrolaty** → zaczynać pojedynczo przez otwarcie butelki (*inhalacja*), jeśli zwierzak zaakceptuje można dać kilka kropli lub spryskać delikatnie podłogę lub dłoń (swobodne korzystanie: inhalacja, tarzanie się, zlizywanie)
- **olejki eteryczne** → **INHALACJA**! zaczynać pojedynczo przez otwarcie butelki, zawsze zaczynać w większej odległości (1.5-2 metry) szanując bardzo wrażliwy węch zwierząt
- absoluty, ekstrakty CO2 → traktować i oferować jak olejki eteryczne (inhalacja)

Co jest ważne w oferowaniu?

- spokój, cierpliwość, jakość remediów
- brak własnych emocji i natłoku myśli (stres)
- zacznij powoli, od jednego czy kilku ziół
- dbaj od początku o wolność wyboru
- różnice gatunkowe

UMYSŁ terapeuty/opiekuna podczas oferowania remediów powinien być: SPOKOJNY, CICHY, UWAŻNY I SKUPIONY (ale nie napięty)

Oferujemy - Odczytujemy - Analizujemy - Reagujemy

Najczęstsze reakcje zwierząt

Sygnały na “tak”:

- zainteresowanie, powąchanie, chociaż małe *niuch*
- inhalacja wyraźna, *nawęszanie*, zbliżanie się do źródła zapachu (**uwaga**, aby nie doszło do kontaktu nosa, czy innej części ciała zwierzaka z butelką olejku eterycznego - oferuj osłoniętą buteleczkę!)
- oblizywanie się lub nosa; zwiększenie oddechów
- zrelaksowanie się, położenie się, zmniejszenie napięcia mięśni ogólnie (pyszczek, uszy), “ciężkość powiek”, opadanie głowy, zapadnięcie w sen

Sygnały na (raczej) “nie”:

- oddalenie się od remediów i pozostanie daleko
- odwrócenie się tyłem
- przykrycie nosa
- rozproszenie, przekierowanie np. na zabawkę, gryzak

Generalnie odczytywanie sygnałów przy olejkach eterycznych lub hydrolatach może być bardzo skomplikowane, szczególnie za pierwszym razem jak zwierzę nie rozumie, co od niego chcesz i że ma prawo wyboru, a jego wybór i komunikacja będzie zrozumiała i zaakceptowana.

Zioła i olejki na ból

Definicja bólu

“**subiektywnie** przykre i negatywne **wrażenie zmysłowe i emocjonalne**, powstające pod wpływem bodźców (np. nocyceptywnych - mogą być z wnętrza ciała) uszkadzających tkankę lub **zagrażających** jej uszkodzeniem”

lub

„Nieprzyjemne doznanie sensoryczne i emocjonalne, związane z rzeczywistym lub potencjalnym uszkodzeniem tkanek lub opisywane w kategoriach takiego uszkodzenia.” (IASP, International Association for the Study of Pain)

Skąd wiemy, że coś boli? - uproszczone wyjaśnienie

1. Nocyceptory wykrywają uszkodzenie i wysyłają sygnał.
2. Rdzeń kręgowy przekazuje sygnał do mózgu i częściowo go przetwarza.
3. Mózg (kora mózgowa i układ limbiczny) interpretuje ból – nadaje mu znaczenie i wpływa na reakcję.

To dlatego na ból wpływają na niego także emocje, stres i wcześniejsze doświadczenia!

Ból - wróg czy przyjaciel?

ból ADAPTACYJNY - **przyjaciel** - drażnienie różnego rodzaju receptorów, może być miejscowy albo "rozlany" - zwykle związany ze stanem zapalnym i pobudzeniem układu odpornościowego

ból NIEADAPTACYJNY - **wróg** - coś nieprawidłowego - ból bez uszkodzenia - generalnie jest niekorzystny dla organizmu i traktuje się go jako odrębną jednostkę chorobową

Ból a zmiana zachowania

Każda zmiana zachowania psa/kota (zachowania agresywne, wokalizacja, lęk itd.) to sygnał, że coś się dzieje np. ból, infekcja, problemy trawienne, zaburzenia hormonalne...

Kilka ciekawych i ważnych badań:

- Demirtas A. et al (2023) Dog owners' recognition of pain-related behavioral changes in their dogs, https://doi.org/10.1016/j.jveb.2023.02.006
- Mills D. et al (2020) Pain and Problem Behavior in Cats and Dogs, https://doi.org/10.3390/ani10020318
- Kogan L. et al (2024) Dog owners’ perceptions and veterinary-related decisions pertaining to changes in their dog’s behavior that could indicate pain, https://doi.org/10.2460/javma.24.02.0120

Objawy bólu u zwierząt

Ból ostry → dyszenie, rozszerzenie źrenic, skurcz powiek, wzrost tętna

Ruch → kulawizna, zmiana chodu, trudności ze zmianą pozycji ciała, niechęć do ruchu; zgarbiona poza, przenoszenie ciężaru ciała między kończynami; niechęć do skoków lub/i przejście po schodach (góra, dół)

Zachowanie

- brak zachowań pielęgnacyjnych, reakcja (pisk, agresja, próba powstrzymania) na dotyk, spadek apetytu, niechęć do zabawy lub brania przedmiotów do pyska
- wylizywanie konkretnej okolicy ciała, obniżenie głowy
- wokalizacja, warczenie, jęczenie
- depresja, obniżenie nastroju lub zmiana zachowania na lękowe/agresywne
- przyciskanie konkretnej części ciała do powierzchni - głowa, biodro
- atakowanie kończyny/ogona/brzucha, drapanie/wylizywanie/wygryzanie, drapanie fantomowe

Inne

- drżenie skóry przy dotyku lub głaskaniu, drżenie ciała, drgawki
- obszary ciała o zdecydowanie innej temperaturze (cieplejsze - stan zapalny, chłodniejsze - zmniejszenie krążenia)
- sztywność ciała po odpoczynku lub aktywności
- załatwianie potrzeb fizjologicznych w domu
- sztywność ogona, ogon podkulony
- potrząsanie głowy, drapanie uszu, ocieranie pyska
- grymas - napięcie mięśni twarzy

Najważniejsze jest rozpoznanie, że boli i dalej diagnostyka. Jak znamy przyczynę, to możemy wdrożyć odpowiednie środki zaradcze i "zarządzać" bólem.

Animal Herbal Therapy

Ból, a olejki eteryczne

- **Aktywność farmakologiczna**: działanie przeciwbólowe, przeciw-nocyceptywne, przeciwzapalne
- **Aktywność psychologiczna**: relaksacja, równowaga emocjonalna, poprawa nastroju

- Modulacja neuroprzekaźników → Aktywacja szlaku GABA + Modulacja serotoniny i dopaminy
- Interakcja z układem opioidowym → "naśladowanie" naturalnych opioidów i redukcja percepcji bólu
- Połączony efekt na percepcję bólu (synergia)
- Inhibicja kluczowych enzymów, takich jak cyklooksygenaza (COX-2) i lipoksygenaza (LOX)
- Obniżenie pobudliwości neuronów w szlakach bólowych, hamowanie receptorów bólowych

Badania naukowe w temacie

1) **CYNEOL** inaczej nazywany EUKALIPTOL [ang. 1,8-cineol = eucalyptol]

- Santos, Rao (2000) Anti inflammatory and antinociceptive effects of 1,8-cineole a terpenoid oxide present in many plant essential oils.
- Takaishi et al. (2012) 1,8-cineole, a TRPM8 agonist, is a novel natural antagonist of human TRPA1.
- Juergens (2014) Anti-inflammatory properties of the monoterpene 1.8-cineole: current evidence for co-medication in inflammatory airway diseases.
- Cosima et. al (2023) 1,8-cineole (eucalyptol): A versatile phytochemical with therapeutic applications across multiple diseases

Olejek eteryczny z eukaliptusa? Tak, szczególnie dużo cyneolu w odmianie *Eucalyptus globulus* (65-80%); różne rośliny o chemotypach "cineol" np. rozmaryn (~45%). W >200 EO zwykle do 10%.
ALE UWAGA: Olejki eteryczne o wysokiej zawartości 1,8-cyneolu mogą powodować problemy z ośrodkowym układem nerwowym. Nie są wskazane dla ciężarnych, karmiących i u "dzieci".
Czy w takim razie eukaliptus jest świetnym remedium przeciwbólowym dla naszych psów i kotów? → niekoniecznie, ale jeśli będzie wybierany to myśl o tym, że może jest właśnie wybierany ze względu na bolesność!

Badania naukowe w temacie (c.d.)

2) **Bergamotka** → badanie efektu przeciwbólowego na myszach → blokada kanałów sodowych (zmniejszona transmisja sygnału bólu), modulacja aktywności GABA (uspokojenie układu nerwowego), aktywność na szlakach serotoninowych (poprawa nastroju i zmniejszenie bólu percepcja); podobne efekty **Lawenda** wąskolistna i **Melisa**

3) **Mentol** → działa na poziomie obwodowym wstępującego szlaku bólowego. Aktywuje kanały TRPM8, TRPA1 i TRPV1. Niskie do średniego stężenia → aktywacja TRPM8 w zwojach korzeni grzbietowych → uczucie chłodu. – **Mięta pieprzowa**
[NIE Mięta zielona, bo w niej głównie występuje karwon, a nie mentol!]

4) **Karwakrol** → działa na ból ostry (zapalny) oraz ból neuropatyczny. Aktywuje kanały TRPA1 w rdzeniu kręgowym, co prowadzi do: Zwiększonego uwalniania glutaminianu i powoduje hiperpolaryzację neuronów ("uspokaja neuron") → **Tymianek, Oregano**

5) **Działanie przeciwbólowe zapachu linalolu** → skrócenie czasu zachowania bólowego; nie działało samo wdychanie u myszy z uszkodzonym powonieniem; w innym badaniu z olejkiem eterycznym z **Lawendy** zidentyfikowano obwód neuronalny (mózg) odpowiedzialny za redukcję bólu: aPirGlu → ICGABA → ICGlu

Receptory kannabinoidowe, a ból a olejki eteryczne

CB2 - związki aktywujące receptory kannabinoidowe: *α-terpineol, β-kariofilen, γ-terpinen*

6) **β-kariofilen** → łagodzi ból zapalny i neuropatyczny poprzez aktywację receptorów CB2. Wykazuje pośrednie działanie przeciwbólowe poprzez lokalne uwalnianie β-endorfin z keratynocytów, co prowadzi do tłumienia bólu poprzez aktywację neuronalnych receptorów μ-opioidowych – **Czarny pieprz**, **Goździk**

Animal Herbal Therapy

Zioła i olejki na redukcję stresu

Czym jest stres?

Stres to naturalna reakcja organizmu na wyzwania i zmiany w otoczeniu. Jest to mechanizm obronny, który mobilizuje ciało i umysł do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. W odpowiedzi na stres, organizm uwalnia hormony, takie jak adrenalina i kortyzol, które zwiększają czujność, przyspieszają tętno i podnoszą poziom energii.
W krótkim okresie stres może być korzystny (eustres) – pomaga w szybkiej reakcji na zagrożenie, zwiększa koncentrację i motywację. Przykładem może być pies, który podczas spaceru zauważa coś niepokojącego – jego ciało natychmiast przygotowuje się do ucieczki lub obrony. Jest krótkotrwały i zazwyczaj prowadzi do poczucia satysfakcji po zakończeniu zadania.
Jednak przewlekły stres działa destrukcyjnie na organizm (dystres). Stałe napięcie prowadzi do zaburzeń hormonalnych, problemów trawiennych, osłabienia układu odpornościowego i ogólnego pogorszenia zdrowia. U psów objawy przewlekłego stresu mogą obejmować nadmierne lizanie łap, zaburzenia snu, spadek apetytu czy problemy behawioralne. Dystres pojawia się, gdy wyzwania przekraczają możliwości radzenia sobie, na przykład podczas długotrwałego odbierania bodźców stymulujących, konfliktów między członkami stada/rodziny lub choroby.

Jakie czynniki mogą na przykład wywołać przewlekły stres:

- Brak snu
- Brak wody lub jedzenia
- Brak ruchu, ból
- Długotrwałe skrajne stany psychiczne (strach)
- Przestymulowanie, ale też brak bodźców
- Nadmierny wysiłek podczas treningu i w codziennym życiu

Kortyzol, znany jako ten najpopularniejszy „hormon stresu”, jest wydzielany przez nadnercza w sytuacjach długotrwałego stresu (nawet 4 dni). Jego działanie obejmuje:

- Mobilizację energii: Kortyzol podnosi poziom glukozy we krwi, zapewniając organizmowi paliwo do działania.
- Hamowanie funkcji nieistotnych w danej chwili: Trawienie, wzrost i funkcje odpornościowe są ograniczone, aby organizm mógł skupić się na walce lub ucieczce.
- Zwiększenie koncentracji: Kortyzol pomaga w skupieniu uwagi na zagrożeniu.

Jednak przewlekłe podwyższenie poziomu kortyzolu może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak osłabienie odporności, problemy trawienne, bezsenność i trudności w regeneracji organizmu.

Stres u zwierząt

Niespełnienie potrzeb fizjologicznych i brak poczucia bezpieczeństwa, niespełnienie potrzeb socjalnych oraz odpowiedniej stymulacji
Wywołany różnymi bodźcami: mocne zapachy, hałas, wibracje, chaos w domu, brak możliwości odpoczynku i regeneracji, ból/dyskomfort (stan zapalny, alergeny, nieodpowiednia dieta, patogeny, toksyny, ...)

Również stres opiekuna! Jako opiekunowie mamy ogromny wpływ na poziom stresu zarówno psychicznego jak i fizycznego w otoczeniu!

Stres, a stan zapalny organizmu

Stres, zarówno psychiczny, jak i fizyczny, ma bezpośredni wpływ na zdrowie psów i kotów, prowadząc do rozwoju stanów zapalnych w organizmie. Mechanizm ten wynika z aktywacji układu odpornościowego oraz zwiększonej produkcji hormonów stresu, takich jak kortyzol, które w dłuższej perspektywie mogą zaburzać równowagę fizjologiczną i prowadzić do przewlekłych chorób zapalnych.

Jak stres wywołuje stan zapalny?

- Aktywacja osi HPA: Pod wpływem stresu organizm uruchamia oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), co prowadzi do wzrostu poziomu kortyzolu. Choć kortyzol działa przeciwzapalnie w krótkim okresie, jego przewlekle podwyższony poziom osłabia układ odpornościowy i sprzyja stanom zapalnym.
- Produkcja cytokin prozapalnych: Stres psychiczny i fizyczny zwiększa wydzielanie cytokin prozapalnych, takich jak TNF-α, IL-1β i IL-6. Te mediatory stymulują reakcję zapalną i mogą prowadzić do uszkodzenia tkanek.
- Stres oksydacyjny: Długotrwały stres sprzyja powstawaniu wolnych rodników (ROS), które uszkadzają komórki i aktywują ścieżki zapalne, takie jak NF-κB i MAPK, pogłębiając stan zapalny

Stres oksydacyjny to stan, w którym dochodzi do zaburzenia równowagi między wolnymi rodnikami (reactive oxygen species – ROS), a przeciwutleniaczami w organizmie. Wolne rodniki to wysoce reaktywne cząsteczki, które powstają w naturalnych procesach metabolicznych, ale także pod wpływem czynników zewnętrznych, takich jak zanieczyszczenia, promieniowanie UV czy złe odżywianie. Przewlekły stres prowadzi do zwiększonej produkcji ROS i osłabienia mechanizmów obronnych organizmu, co może prowadzić do uszkodzenia komórek, białek, lipidów i DNA (nowotworzenie).

Wpływ stresu na układ odpornościowy

Mechanizm **osłabienia** odporności pod wpływem stresu - zwiększona podatność na infekcje (bakteryjne, wirusowe i grzybicze), dłuższy czas gojenia się ran:

- Supresja limfocytów: Kortyzol hamuje produkcję i aktywność limfocytów T i B, co zmniejsza zdolność organizmu do zwalczania patogenów
- Zmniejszona fagocytoza: Makrofagi i neutrofile stają się mniej skuteczne w pochłanianiu i eliminacji patogenów
- Obniżenie produkcji interferonów: Spadek poziomu interferonów osłabia ochronę przeciwwirusową
- Zwiększony stres oksydacyjny

Mechanizm **nadmiernej** aktywności - alergie i choroby autoimmunologiczne:

- Nadmierna produkcja cytokin prozapalnych: Stres zwiększa wydzielanie IL-6, TNF-α i IL-1β, co prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego
- Zwiększona produkcja histaminy: Stres stymuluje komórki tuczne do uwalniania histaminy, co nasila objawy alergiczne
- Zaburzenie równowagi Th1/Th2: Stres promuje odpowiedź Th2, która jest związana z alergiami i chorobami autoimmunologicznymi

Obniżona tolerancja immunologiczna: Stres zmniejsza zdolność organizmu do rozpoznawania własnych komórek jako "bezpiecznych", co sprzyja chorobom autoimmunologicznym

Animal Herbal Therapy

Choroby psychosomatyczne u psów i kotów

Choroby psychosomatyczne to schorzenia fizyczne, których główną przyczyną są czynniki psychiczne, takie jak stres, lęk czy frustracja. Organizm psa czy kota reaguje na stres poprzez aktywację układu współczulnego, co prowadzi do wzrostu poziomu hormonów, takich jak adrenalina i kortyzol. W krótkim czasie taka reakcja mobilizuje ciało do radzenia sobie z zagrożeniem. Jednak gdy stres staje się przewlekły (chroniczny), hormony te zaczynają negatywnie wpływać na organizm, prowadząc do osłabienia układu odpornościowego, zaburzeń trawienia i innych problemów zdrowotnych.

Przykłady chorób psychosomatycznych:

- Problemy skórne - u psów przewlekły stres często objawia się nadmiernym lizaniem łap. To zachowanie, z początku będące reakcją na niepokój, prowadzi do powstawania ran i infekcji. U kotów stres może powodować nadmierne wylizywanie futra, prowadzące do łysienia, najczęściej na brzuchu, bokach lub łapach.
- Problemy trawienne i moczowe - psy doświadczające przewlekłego stresu mogą cierpieć na biegunki, wymioty. Stres oksydacyjny wpływa na florę jelitową, co może skutkować biegunką, wymiotami i zaburzeniami trawienia.Często obserwuje się to u zwierząt, które przeżyły traumę, np. porzucenie lub częste zmiany środowiska. stres może prowadzić zarówno do utraty apetytu, jak i do kompulsywnego jedzenia. U kotów stres może wywoływać idiopatyczne zapalenie pęcherza moczowego (FIC).
- Osłabienie odporności - przewlekły stres osłabia układ odpornościowy, co sprawia, że psy i koty stają się bardziej podatne na infekcje. Częste przeziębienia, choroby skóry czy nawracające infekcje dróg oddechowych mogą być wynikiem problemów emocjonalnych.
- Zaburzenia neurologiczne - nadmiar wolnych rodników może prowadzić do uszkodzenia komórek nerwowych, co może objawiać się zaburzeniami zachowania, lękiem czy depresją.
- Choroby sercowo-naczyniowe - stres oksydacyjny może uszkadzać naczynia krwionośne, zwiększając ryzyko chorób serca

Stres oksydacyjny, a olejki eteryczne (EO)

Związki **fenolowe**, takie jak *eugenol*, *karwakrol* i *tymol*, działają jako potężne antyoksydanty, neutralizując wolne rodniki poprzez oddanie elektronów lub wodoru. Ich struktura zapewnia stabilność nawet po tej donacji, co czyni je wyjątkowo skutecznymi w ochronie organizmu przed stresem oksydacyjnym.

Składniki takie jak *limonen*, *linalol* i *cytral* (**niefenolowe**) zostały przebadane i wykazano, że uczestniczą w przerywaniu reakcji łańcuchowych wolnych rodników. W niskich stężeniach mogą one reagować zwłaszcza rodnikami nadtlenkowymi, pomagając w redukcji ich ogólnej ilości w organizmie.

Olejki eteryczne jako antyoksydanty mogą działać bezpośrednio na wolne rodniki, neutralizując je, hamować peroksydację lipidów, zwiększać ekspresję endogennych enzymów antyoksydacyjnych lub modulować szlaki biochemiczne, takie jak *Nrf2/Keap1*

Stan zapalny, a EO

Przykłady składników o działaniu przeciwzapalnym: *1,8-cyneol, linalol, octan linalilu, α-pinen, d-limonen, mircen, cytral, geraniol, terpinen-4-ol, β-kariofilen*

- **Pelargonia** pachnąca (*Pelargonium graveolens*) - badania na podaniu doustnym i topowym na (wywołany) stan zapalny ucha lub łap (w porównaniu do Diclofenac)
- **Mięta zielona** (*Mentha spicata*) oraz **Rumianku** pospolity (*Matricaria chamomilla*) - badania wykazały selektywne hamowanie enzymu COX-2, który jest związany ze stanem zapalnym i rozwojem nowotworów, przy jednoczesnym minimalnym wpływie na COX-1, co zmniejsza ryzyko skutków ubocznych (jak w przypadku NLPZ)
- **Eukaliptusa** (*Eucalyptus globulus*) - badanie na zmniejszenie stanu zapalnego w łapie: olejek sam oraz w połączeniu z flurbiprofenem (jeszcze lepsze wyniki!)
- **Kocanka włoska** (*Helichrysum italicum*) - wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne dzięki synergii wielu składników. Jego skuteczność nie zależy wyłącznie od dominujących związków, ale także od mniej licznych komponentów
- **Karwakrol** zmniejszył poziomy markerów stanu zapalnego (IL-6, NO, MDA) i poprawił zdolności antyoksydacyjne mózgu (tiol, SOD, CAT) → przekroczenie bariery Krew-Mózg

Układ odpornościowy, a EO

- **Modulacja układu odpornościowego:** alergie/choroby autoimmunologiczne vs ryzyko infekcji
- **Stymulacja układu odpornościowego:** zwiększenie liczby krążących limfocytów i aktywność fagocytarna
- **Hamowanie układu odpornościowego:** działanie przeciwzapalne, zmniejszenie produkcji cytokin
- **Wielowymiarowa synergia działania z antybiotykami:** np. hamowanie pomp wypływowych, produkcji enzymów rozkładających antybiotyki

- **Infekcja bakteryjna a EO:** np. *karwakrol* - zakłócenie błony komórkowej; *karwakrol* i *p-cymen* → hamowanie enzymów bakteryjnych i szlaków metabolicznych; **tymianek** (*Thymus vulgaris*) - hamowanie tworzenia biofilmu; **oregano** (*Origanum vulgare*) - zaburzenia komunikacji w kolonii bakterii

- **Infekcja grzybicza a EO:** np. **cynamon** (*Cinnamomum cassia* i *Cinnamomum zeylanicum*), **kolendra** (*Coriandrum sativum*), **pelargonia** (*Pelargonium graveolens*)

- **Infekcja wirusowa a EO:** np. **tymianek** (*Thymus vulgaris*), **cynamon** (*Cinnamomum zeylanicum*), **bergamotka** (*Citrus bergamia*), **melisa** (*Melissa officinalis*); **eukaliptus** (*Eucalyptus globulus*), **drzewo herbaciane** (*Melaleuca alternifolia*)

Układ nerwowy, a EO

Składniki olejków eterycznych mogą wpływać na wiele systemów neuroprzekaźników. Ich końcowe efekty, takie jak zmniejszenie lęku i stresu, łagodzenie przewlekłego bólu czy poprawa snu, często wynikają ze skoordynowanej modulacji różnych szlaków.

System neuroprzekaźników → Składniki olejków eterycznych

- System GABAergiczny → linalol, α-pinen, 3-karen, β-mircen, cytral (geranial + neral), borneol, karwakrol, tymol, eugenol, mentol
- System glutaminianowy → linalol, tymol, karwon, menton
- System serotoninergiczny → mentol, β-pinen, linalol, limonen, cytral
- System dopaminergiczny → linalol, limonen, α-pinen, β-kariofylen, mentol
- System cholinergiczny → α-terpinen, terpineol-4-ol, tymol, karwakrol, α-pinen

Emocje u zwierząt

Psy i koty od wieków towarzyszą ludziom, tworząc z nimi silne więzi emocjonalne. Oba gatunki mają bogate życie emocjonalne i wykazują różnorodne uczucia, które wpływają na ich zachowanie, zdrowie i dobrostan. Zrozumienie emocji naszych czworonożnych przyjaciół pozwala nie tylko na lepszą relację z nimi, ale także na odpowiednią opiekę nad ich zdrowiem psychicznym i fizycznym.

Podobnie jak ludzie, psy i koty doświadczają wielu emocji, które wpływają na ich zachowanie oraz interakcje ze światem. Badania naukowe potwierdzają, że ich życie emocjonalne obejmuje szeroki wachlarz uczuć, w tym podstawowe emocje według teorii Ekmana: radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie i złość.

Radość → psy okazują radość najczęściej poprzez zabawę, merdanie ogonem oraz entuzjastyczne powitania. Koty – poprzez mruczenie, ocieranie się o opiekuna oraz ugniatanie miękkich powierzchni łapkami. Czasami bardziej dynamicznie - skokami, dynamicznymi ruchami i radosnym wokalizowaniem. Jeszcze inaczej poprzez nagłe zabawy czy tzw. "głupawki".

Smutek → psy i koty mogą przejawiać smutek poprzez apatię, brak zainteresowania otoczeniem, utratę apetytu i zmniejszoną aktywność. Może się objawiać wycofaniem i mniejszą interakcją ze światem, a czasami długim, spokojnym obserwowaniem otoczenia.

Wstręt → psy i koty mogą wykazywać wstręt, np. poprzez unikanie nieprzyjemnych zapachów, pokarmów lub sytuacji. W niektórych przypadkach wstręt przeradza się w wyraźne oznaki niesmaku, jak oblizywanie warg czy potrząsanie głową.

Strach objawia się u zwierząt poprzez drżenie ciała, unikanie kontaktu, podkulanie ogona lub ucieczkę. Mogą w sytuacjach stresowych często przyjmują niską pozycję ciała, szukają schronienia. Groza to stan intensywnego lęku, mogący skutkować agresją lub całkowitym zamrożeniem zwierzęcia w miejscu.

Zaskoczenie → u zwierząt widoczne jest w postaci szeroko otwartych oczu, uniesionych uszu i zatrzymania ruchu. Czasami ciało przylega do podłoża, albo jak u ludzi dochodzi do podskoczenia.

Złość → psy mogą wykazywać złość poprzez warczenie, sztywne ciało i unoszenie warg. Koty natomiast mogą syczeć, pacnąć łapą lub gwałtownie odwrócić się od źródła irytacji. Może pojawić się intensywna wokalizacja, spojrzeniem i próby zdominowania sytuacji postawą ciała.

Emocje u zwierząt (c.d.)

Dodatkowe złożone stany emocjonalne

- **Zazdrość** – psy i koty mogą przejawiać zazdrość, wpychając się między opiekuna a inne zwierzęta lub ludzi.
- **Frustracja** – może prowadzić do kompulsywnych zachowań, np. drapania mebli, gryzienia przedmiotów lub nadmiernego wokalizowania.
- **Przywiązanie** i **miłość** – zwierzęta wykazują silne więzi z opiekunami, a ich zachowania, takie jak podążanie za właścicielem, przytulanie się czy spanie blisko, są wyrazem emocjonalnej bliskości.

Oczywiście wszystkie sygnały i zachowania należy rozpatrywać w kontekście otoczenia i całej sekwencji wydarzeń poprzedzających. Gdy negatywne emocje są częste lub długotrwałe to może dojść do pojawienia się głębokich problemów behawioralnych np. zachowań stereotypowych, agresywnych, głębokiej depresji itd.

Cel emocji

Przy definiowaniu emocji powinniśmy pamiętać, że mamy je (my i nasze zwierzęta) w jakimś celu. Czy żeby było miło? Czy żeby doświadczyć cierpienia? Bo przecież próbujemy wartościować na te emocje pozytywne (jak radość, miłość) i negatywne (złość, smutek). Emocje są zwyczajnie w życiu potrzebne:

1. **źródło informacji** - przykłady: zaczynasz coś jeść i nagle, zanim zaczniesz czuć dziwny smak, czujesz **wstręt**, masz odruch wymiotny - okazuje się, że pod powierzchnią było coś zepsutego; **strach** - ochrona przed zagrożeniem, gotowość do działania; **smutek** -> płacz/wokalizacja -> potrzebuję pomocy, nie umiem poradzić sobie z problemem (np. jak ktoś mi umrze)
2. **źródło motywacji = energia do działania, albo jej brak** - przykłady: **złość/agresja** pojawia się przy obronie granic czy zasobów (granic ciała, terytorium/przestrzeni); **smutek** i nie masz motywacji do niczego, zaczynasz myśleć czy to jakaś nagła depresja czy co, a po kilku godzinach zaczynasz czuć gorączkę, ból gardła, głowy - jesteś chora, a emocja powstrzymała cię przed np. wyjściem z domu; **wstyd** - robimy coś źle, czujemy kiedy ktoś patrzy albo może nas na czymś nakryć; **poczucie winy** - czujemy się źle sami ze sobą, że coś robimy → czy to mają zwierzęta? niekoniecznie - tu raczej będziemy mówić o wykluczeniu z grupy i "bólu społecznym"

Emocje są ważne, powinny być krótkotrwałe, a pomiędzy stanami emocjonalnymi powinien nastąpić okres rozprężenia. Nie powinniśmy (i nasze zwierzęta) działać pod ich wpływem!

Ból społeczny

Ból społeczny u zwierząt, odnosi się do cierpienia, jakie odczuwają w wyniku **niewystarczających interakcji społecznych, separacji lub izolacji** - wykluczenie, separacja. Ten rodzaj bólu jest powiązany z psychologicznymi i fizjologicznymi skutkami podobnymi do tych obserwowanych u ludzi, w tym ze zwiększonym poziomem hormonów stresu oraz zaburzeniami behawioralnymi.

W jaki sposób może objawiać się ból społeczny w psów i kotów:

- Lęku separacyjnego – psy cierpiące z powodu bólu społecznego mogą wykazywać destrukcyjne zachowania, nadmierne wokalizacje (szczekanie, wycie) lub podejmować próby ucieczki, gdy są pozostawione same.
- Reakcji stresowych – podwyższony poziom kortyzolu (długofalowy hormon stresu), nerwowe chodzenie tam i z powrotem, wokalizacja oraz chowanie się to częste oznaki stresu społecznego.
- Problemów z przywiązaniem – niektóre psy stają się nadmiernie przywiązane do swoich opiekunów i wykazują skrajne reakcje emocjonalne podczas rozłąki. Czasami nie potrafią pozostać w jednym miejscu bez opiekuna nawet na chwilę i śledzą go krok w krok.
- Wycofanie i depresję – koty żyjące w izolacji mogą stać się mniej aktywne, ograniczać pielęgnację futra i tracić zainteresowanie otoczeniem.
- Agresywne lub lękowe zachowanie – brak odpowiedniej socjalizacji może prowadzić do wzmożonej agresji lub chronicznych reakcji lękowych.
- Zaburzenia kompulsywne – niektóre koty, jako mechanizm radzenia sobie z bólem społecznym, mogą rozwijać kompulsywne zachowania, takie jak nadmierne wylizywanie sierści czy powtarzalne ruchy.

Publikacje polecane

- Jaak Panksepp "Affective Neuroscience"
- Barbara Natterson-Horowitz, Kathryn Bowers "Zoobiquity: What Animals Can Teach Us about Being Human"
- Laurel Braitman "Animal Madness: How Anxious Dogs, Compulsive Parrots, and Elephants in Recovery Help Us Understand Ourselves"
- Franklin McMillan "Mental Health and Well-being in Animals"
- Marc Mekoff "The Emotional Lives of Animals", "Wild Justice" i inne

Trauma!

Definicja z Wikipedii: "Trauma lub uraz psychiczny – trwała zmiana w psychice, która spowodowana jest gwałtownym i przykrym przeżyciem. Trauma może oznaczać także to, co powoduje w psychice trwałą zmianę, nagłe wzruszenie."

Trauma odnosi się także do ciała fizycznego (uraz, wypadek), ale to oczywiście również będzie odbijało się na psychice. I zaczynamy widzieć pętlę → uraz psychiczny, najczęściej odbija się na funkcjonowaniu ciała fizycznego. Choroby psychosomatyczne...

Trauma u zwierząt może być wywołana przez:

- przemoc fizyczną lub psychiczną
- długotrwałą izolację
- zaniedbanie, w tym niespełnione potrzeby gatunkowe
- nagłe, przerażające wydarzenia (np. wypadek, porzucenie, hałas o wysokiej intensywności np. fajerwerki)

Może również być dziedziczna (epigenetyka) - zarówno po matce, jak i ojcu. Może mieć powiązanie z dalszymi krewnymi jak dziadek. Co może tłumaczyć napady lęku, zachowania agresywne przy zupełnie nowych, względnie neutralnych bodźcach.

Trauma to *nadmiar* czegoś, jak i *niedobór* czegoś!

Zarówno nadmiar bodźców, który jest nie do przerobienia fizycznie i psychicznie powoduje traumę. Tak i niedobór, szczególnie pozytywnych emocji, bliskości może straumatyzować na lata, a nawet do końca życia.

Trauma jest bardzo subiektywna/osobnicza!
Dla jednego osobnika jakieś zdarzenie będzie odbierane jako trauma, nawet gdy ogół populacji nie odbierze tego za dramatyczną sytuację. I odwrotnie - przykład osób, które przeżyły pobyt w obozie zagłady podczas II Wojny Światowej i nie stwierdzono u nich długofalowo traumy.

TRAUMA → nie jest dysfunkcją, jest adaptacją!
Pozwala na przeżycie. Odbija się na ciele i umyśle, ale można z nią pracować!
Triggery: mogą ją przywołać (powrót do momentu traumy) różne bodźce - dźwięk, obraz, wrażenia dotykowe, ale bardzo często zapach! Nawet na poziomie nieświadomym!

Trauma! (c.d.)

Podczas traumy i silnych wyrzutów hormonów stresu może dojść do zmian w połączeniach nerwowych i zmniejszenie aktywności w takich strukturach mózgu jak:

- **spoidło wielkie mózgu**, inaczej ciało modzelowate (łac. *corpus callosum*), które składa się z grubego pasma włókien nerwowych (istota biała), które umożliwiają wymianę informacji między półkulami mózgowymi. Dzięki niemu obie półkule mogą działać w sposób zsynchronizowany, co jest kluczowe dla funkcji poznawczych, ruchowych i emocjonalnych.
- **Wzgórze** (łac. *thalamus*) - odpowiada za wstępną ocenę bodźców zmysłowych i przesyłanie ich do kory mózgowej (oprócz węchu). Pełni kluczową rolę w integracji informacji czuciowych i ruchowych, w procesach uwagi i kontrolowania dostępu do danych czuciowych. Przy traumie, szczególnie fizycznej, blokuje / zmniejsza odczucia z ciała (co ewolucyjnie ma dużo sensu - ale tylko w fazie początkowej "po traumie"). Czyli jeśli ciało jest znieczulone przez ten filtr "traumy" to przebijają się dopiero sygnały bardzo silne, że np. jest już silna infekcja bakteryjne. Co dalej nakręca odczuwanie negatywne ciała. I jestem świadomy ciała tylko jak ciało ma duży problem. A potem z czasem może dojść do sytuacji odwrotnej, że ciało ma mały problem ale mózg odbiera to jako coś zagrażającego życiu - nadwrażliwość na drobne sygnały.
- **Ciało migdałowate** (łac. *corpus amygdaloideum*) - uznaje się że wchodzi w skład układu limbicznego; połączenia z ośrodkami przekazującymi informacje czuciowe od wzgórza, opuszki węchowej oraz do podwzgórza i pnia mózgu (tych połączeń jest więcej). Do objawów dysfunkcji należą między innymi: brak zdolności do koncentracji uwagi, nadmierna seksualność (kopulacja w stresie na posłaniach?), zwiększony apetyt z utratą zdolności do identyfikacji właściwego jedzenia, stępienie emocjonalne z nadmierną zmiennością nastrojów. Ale też jest ważną strukturą jeśli chodzi o takie zagadnienia jak: funkcjonowanie społeczne!
- **Podwzgórze** (łac. *hypothalamus*) - neurony podwzgórza wydzielają neuroprzekaźniki, neurohormony, regulujące pracę gruczołów hormonalnych przysadki mózgowej, które to wywierają bezpośredni wpływ na funkcje komórek ciała. Podatne na informacje: wzrokowe - światło (rytm dobowy), bodźce węchowe w tym feromony, informacje z układów krążenia, pokarmowego, rozrodczego, stres w tym informacje o patogenach i stanach zapalnych.

Układ limbiczny – centrum emocji i pamięci - to zespół struktur mózgowych, które odpowiadają za emocje, motywację, pamięć i zachowania instynktowne. Pierwotnie był kojarzony wyłącznie ze zmysłem węchu. Aktualnie jest pojęciem fizjologicznym – nie anatomicznym.

Pobudzenie "sympatyczne" 🧠

Jest to stan, w którym sympatyczna (współczulna) część autonomicznego układu nerwowego jest zdecydowanie dominująca. Część sympatyczna odpowiada za reakcje somatyczne ratujące życie i zdrowie w momencie zagrożenia: reakcja walki, ucieczki lub zamrożenia (fight, flight, freeze). Wpływa na tętno, oddech, wzrok, słuch... wszystkie zmysły są mobilizowane do tego, żeby stawić czoła zagrożeniu - najpierw to zagrożenie trzeba wykryć, zidentyfikować i dopiero podjąć decyzję co robić.

Przeciwieństwem jest parasympatyczna (przywspółczulna) część autonomicznego układu nerwowego - głównie przejmuje stery ciała w momencie relaksu i odpowiada za funkcje takie jak trawienie, sen, regeneracja.

Do nadmiernego pobudzenia "sympatycznego" dochodzi w momencie traumy lub gdy trauma nie zostanie odpowiednio rozwiązana. Może też trwać w sytuacjach takich jak:

- sytuacja przemocowa, toksyczna, opresyjna - przemoc fizyczna lub psychiczna
- gdzie opiekunowie są zaniedbujący (nie spełniający potrzeb gatunkowych), emocjonalnie niedostępni czy izolujący się (brak wsparcia, kontaktu)
- gdzie zwierzę nie ma możliwości wyrażania swoich emocji, podejmowania decyzji lub opiekunowie zbyt dużo wymagają od zwierzęcia
- gdy środowisko w tym opiekun jest nieprzewidywalne, a zwierzę czuje się w pełni zależne od stanu emocjonalnego opiekuna

Może się to objawiać przez:

1. **Zmiany behawioralne** – unikanie kontaktu, agresja, wycofanie, nadmierne pobudzenie.
2. **Objawy somatyczne** – chroniczny stres, napięcie mięśniowe, problemy trawienne.
3. **Zaburzenia adaptacyjne** – nadmierna czujność, lęk separacyjny, fobie dźwiękowe.

Dlatego w *Zoofarmakognozji Stosowanej* dążymy, aby zwierzę maksymalnie się zrelaksowało i wyciszyło. Dzięki temu nie tylko uspokoi się umysł, ale całe ciało “odetchnie” i dopiero będą mogły się rozpocząć procesy analityczne i naprawcze organizmu. Nie zawsze są do *wyciszenia* potrzebne remedia uspokajające! **Pamiętaj, że w zdecydowanej ilości przypadków wyciszenie następuje po redukcji bólu, dyskomfortu fizycznego!**

(Przykład z wykładów boston terrier Gilbert → nadmierna kontrola, przekierowana agresja, a pies już na pierwszej sesji wybrał remedia wspierające funkcje wątroby, co pozwoliło mu rozpocząć proces przemiany!)

Żałoba 💔

Tak jak wśród ludzi, tak i u zwierząt, ten proces może wyglądać różnie. Dla jednych jest to (dosłownie) chwila smutku, dla innych to zawalenie się świata i życia na lata. Mówi się, że z żałoby się nie wychodzi, że przychodzi akceptacja - czasem większa, czasem mniejsza, ale poczucie straty pozostaje do końca życia.

Jak zwierzęta przeżywają żałobę?
Ze względu na więzi społeczne pomiędzy zwierzętami (nawet różnych gatunków) i ludźmi, psy i koty często przeżywają żałobę w sposób wyraźny – mogą być apatyczne, tracić apetyt, wykazywać zmniejszoną aktywność, a nawet szukać zaginionego towarzysza, chodząc po domu i węsząc jego ślady. Niektóre zwierzęta wykazują zwiększoną lękliwość lub nadmierną potrzebę bliskości. Może to objawiać się również nieco subtelniej - potrzebą izolacji, zmianami w dbałości o higienę, zwiększonej wokalizacji, zwiększeniem ilości snu. W niektórych przypadkach mogą również wykazywać zachowania kompulsywne, takie jak nadmierne wylizywanie sierści.

Jak wspierać zwierzę w żałobie?

- Zapewnienie stabilności – zwierzęta czerpią poczucie bezpieczeństwa z rutyny, dlatego warto utrzymać stały harmonogram karmienia, aktywności i nie zapominać o zabawie.
- Zapewnienie bliskości – niektóre zwierzęta potrzebują więcej uwagi i czułości, inne preferują spokój.
- Stymulacja umysłowa i fizyczna – zabawy, spacery, ćwiczenia mogą pomóc odwrócić uwagę od straty.
- Wsparcie ziołowe i naturalne metody – istnieje szereg ziół i ekstraktów ziołowych, które mogą pomóc w przerobieniu żałoby (również ludziom). Oczywiście więcej na webinarze!
- Obserwacja stanu zdrowia – jeśli objawy smutku utrzymują się długo, warto skonsultować się z weterynarzem lub behawiorystą.

Zanim dojdzie do straty...
Jeśli to możliwe to daj zwierzętom opcję uczestniczeniu w odejściu ich towarzysza. Jeśli członek stada odchodzi w szpitalu lub innym miejscu gdzie nie mogły być, albo gdy stało się to nagle - przynieś do domu zapach tego co się wydarzyło, np. koc, obróżkę, która miała kontakt z ciałem. Pozwól zwierzęciu na jego emocje, uszanuj jego decyzję o ucieczce lub zachowaniu dystansu. Ma to dać informację o tym co się stało i wbrew pozorom może ułatwić proces jego/jej żałoby.

Emocje zwierząt, a EO - badania

Graham, Wells, Hepper (2004) "The influence of olfactory stimulation on the behaviour of dogs housed in a rescue shelter", Applied Animal Behaviour Science 91 (2005) 143–153

Celem eksperymentu było zbadanie, jak różne zapachy wpływają na poziom stresu i zachowanie psów w warunkach schroniskowych. Badanie objęło 55 psów (różna płeć, kastrowane, różny wiek) przebywających w ośrodku Dogs Trust w Ballymenie. Zwierzęta były wystawiane na działanie pięciu różnych warunków zapachowych (cztery olejki eteryczne + grupa kontrolna bez zapachu). Każdy zapach był rozpylany w powietrzu za pomocą kominków zapachowych przez 4 godziny dziennie przez 5 kolejnych dni.
Wnioski autorów: **lawenda i rumian** - działanie *uspokajające*, **trawa cytrynowa (albo rozmaryn - nie wiadomo) i mięta pieprzowa** - *pobudzające*. Psy nie przyzwyczaiły się do zapachów w ciągu 5 dni – efekt lawendy i rumianku utrzymywał się przez cały czas trwania ekspozycji.Zapachy te mogą również pozytywnie wpływać na ludzi odwiedzających schronisko, czyniąc to miejsce mniej stresującym i bardziej zachęcającym do adopcji.
Mój komentarz - to badanie to jest dramat! Bardzo słabo opisane warunki, źle zaprojektowane badanie od strony intensywności, nieścisłości w nazwach remediów. Wnioski są dość oczywiste patrząc na substancje stanowiące te 4 olejki eteryczne - mięta pieprzowa (mentol) i trawa cytrynowa (dużo aldehydów) drażniące w dużych stężeniach.

Ellis, Wells (2009) "The influence of olfactory stimulation on the behaviour of cats housed in a rescue shelter", Applied Animal Behaviour Science 123 (2010) 56–62

Celem badania było sprawdzenie, czy stymulacja zapachowa może stanowić skuteczną formę wzbogacenia środowiskowego (enrichment) dla kotów przebywających w schronisku. Badanie objęło 150 kotów, które podzielono na pięć grup. Przez 5 kolejnych dni, przez 3 godziny dziennie, koty były eksponowane na konkretne bodźce zapachowe naniesione na bawełniane ściereczki. Naukowcy mierzyli czas interakcji z przedmiotem oraz zmiany w ogólnym budżecie czasu zwierząt (częstotliwość spania, czuwania, zabawy itp.). Zapachy **lawendy, kocimiętki, królika** lub ściereczki bez zapachu. Koty wykazały znacząco największe zainteresowanie ściereczkami nasączonymi Kocimiętką właściwą (*Nepeta cataria*). Spędzały na interakcji z nimi średnio 11,14% czasu obserwacji.
Autorzy sugerują, że koty wykazujące zachowania zabawowe po kocimiętce mogą być postrzegane przez potencjalnych adoptujących jako bardziej atrakcyjne towarzysko, co może zwiększać ich szanse na nowy dom.
Mój komentarz - bardzo proste założenia, fajne wykonanie, mój wniosek → śmiało można takie działania odtwarzać!

Emocje zwierząt, a EO - badania (c.d.)

Goodwin, Reynolds "Can aromatherapy be used to reduce anxiety in hospitalised felines" (2018) The Veterinary Nurse, April 2018, Volume 9 No 3
W badaniu w gabinecie weterynaryjnym wzięło udział łącznie 16 kotów. 8 kotów poddano działaniu olejku lawendowego poprzez inhalację. Pozostałe osiem kotów stanowiło grupę kontrolną i nie było poddawanych działaniu olejku lawendowego. Zachowanie każdego kota obserwowano i rejestrowano w 10-minutowych odstępach przez 30 minut i oceniano za pomocą „Kessler & Turners 1997 Cat Stress Score Chart".
Wyniki: Wyniki wykazały statystycznie istotną redukcję zachowań związanych ze stresem i lękiem między grupą aromaterapii a grupą kontrolną w każdym odstępie czasu: przyjęcia (test U Manna-Whitneya: w=89,5, n=8,8, p=0,02), 10 minut (test U Manna-Whitneya: w=96,0, n=8,8, p=<0,01), 20 minut (test U Manna-Whitneya: w=96,5, n=8,8, p=<0,01) i 30 minut (test U Manna-Whitneya: w=99,0, n=8,8, p=<0,01), co sugeruje, że olejek lawendowy ma działanie przeciwlękowe i może wywoływać reakcje terapeutyczne u kotów.

de Souza Valente, Kleefeld (2025) "Self-Selected Essential Oils and Absolutes as Supportive Treatment to Emotional Distress and Depression-Like State in a Domestic Cat", Animal Behaviour and Welfare Cases
Badanie opisuje przypadek 1,5-rocznej kotki, u której po pobycie w hotelu dla zwierząt wystąpił silny stres emocjonalny i stan przypominający depresję. Jako terapię wspomagającą zastosowano zoofarmakognozję stosowaną. Kotce oferowano różne olejki eteryczne do inhalacji, pozwalając jej na samodzielny wybór tych, które wywoływały u niej pozytywną reakcję. Proces, połączony z troskliwą opieką właścicielki, doprowadził do pełnego powrotu zwierzęcia do zdrowia.
Olejki **zaoferowano**: Lawenda, Rumianek, Neroli, Krwawnik, Jaśmin, Lipa

- W fazie najsilniejszej depresji (dni 1–4) kotka wybierała Neroli i Krwawnik, które mają właściwości przeciwlękowe i kojące głęboki smutek.
- W miarę poprawy nastroju (faza rekonwalescencji, od 5. dnia) kotka zaczęła preferować Jaśmin i Lipę, które wspierają pewność siebie, odprężenie i regenerację po traumie.

Rola właściciela: Sukces terapii zależał nie tylko od olejków, ale także od bezpiecznego środowiska domowego oraz wsparcia właścicieli (dotyk, łagodne mówienie).

Leki, a remedia!

Pomiędzy dawkami leków a oferowaniem ziół, olejków eterycznych i innych remediów zachowaj *bufor* przynajmniej 2h po podaniu leku i przed podaniem leku!

Przy lekach powinniśmy wiedzieć jaką drogą dany lek jest metabolizowany i wydalany z organizmu. Najczęściej są dwie opcje:

⚠️ **Wątroba** (cytochromy P450, P3A4, ...)
Tu musimy mieć na uwadze, że substancje zawarte w takich remediach jak: dziurawiec, rumianek, krwawnik, wrotycz, piołun, szałwia, mięta pieprzowa → będą również metabolizowane przez te same szlaki metaboliczne i może dojść do skutków ubocznych!

⚠️ **Nerki**
Tu uwaga na: mniszek, pokrzywa, lukrecja, pietruszka i inne o działaniu diuretycznych

Dodatkowe uwagi:

- ***Gabapentyna*** → uwaga na dodatkowe działanie wyciszające: dziurawiec, melisa, kocimiętka, kozłek lekarski, rumianek, lawenda → nerki
- ***NLPZ*** (niesteroidowe leki przeciwzapalne np. *Enflicoxib* *Meloksykam*) → wątroba
- ***Opioidy*** (aktywacja receptorów opioidowych w układzie nerwowym) → wątroba
- ***Glikokortykosteroidy*** → nerki + a dodatkowo uwaga na jeżówka purpurowa *(Echinacea purpurea)*
- ***Cyklosporyna*** → wątroba + a dodatkowo uwaga na: ginko *(Ginko biloba)*, tarczyca pospolita *(Scutellaria galericulata)*
- ***Benzodiazepiny*** (np. Alprazolam, Diazepam) → wątroba
- ***Trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne*** (np. Amitryptylina, Klomipramina)
- ***Selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny*** SSRI (Fluoksetyna, Fluwoksamina, Sertralina) → wątroba
- ***Leki przeciwpadaczkowe*** i ***stabilizatory nastroju*** → najczęściej wątroba

Najlepiej skontaktuj się z lekarze weterynarii i zwierzęta na lekach skieruj do doświadczonego specjalisty!

Zwróć również w dalszych opisach remediów na ostrzeżenia przy skutkach ubocznych! Na przykład czego nie stosować podczas ciąży (myśl również o opiekunce) lub co może wpłynąć na krzepliwość krwi.

Remedia na problemy - grupowanie

Poniższe grupowania remediów mają pomóc Ci z jednej strony zrozumieć problem z jakim zwierzak potrzebuje pracować, a z drugiej strony wskazać jakie remedia warto jest zaoferować przy danym problemie.
Remedia nie są poukładane w kolejności, w której powinny być oferowane. Możesz spotkać się z różnymi opisami remediów w różnych miejscach (literatura, badania naukowe) – poniższe opisy i grupowania powstały w połączeniu różnych źródeł i wynikają z lat praktyki (nie tylko mojej). Dlatego myśl: przy jakim problemie i co z czym zwierzęta wybierają najczęściej = może być bardziej prawdopodobne, że w przypadku Twojego psa/kota również zostanie wybrane, niż opis zastosowania z losowej książki, czy polecenia nawet specjalisty.

BÓL I STAN ZAPALNY

EO: brzoza, golteria, krwawnik, mięta pieprzowa, goździk, kocanka, kurkuma, rumianek pospolity; arnika (CO2), dziurawiec (CO2); czarci pazur (zioło)

ARTRETYZM, BÓLE MIĘŚNIOWE

proszki: czarci pazur, skórka z owocu dzikiej róży; żywokost (macerat olejowy z liści),
EO: golteria, brzoza, mięta pieprzowa, dzika marchew, krwawnik, imbir, copaiba, tymianek, oregano, czarny pieprz

USZKODZENIA KOLAGENU I BLIZNY

skórka z dzikiej róży (zioło), EO: dzika marchew, lawenda, rumianek pospolity; nagietek (CO2)

RANY (TYLKO INHALACJA!)

zielona glinka (nie do inhalacji, a na ranę), EO: krwawnik, dzika marchew; nagietek (CO2)
+ EO przeciw infekcjom: np. goździk, oregano, cytryna, tymianek, [czosnek]*

EFEKT CHŁODZENIA

EO: mięta pieprzowa, rumianek, eukaliptus; zielona glinka (minerał), aloes (wodnisty żel)

EFEKT ROZGRZANIA

EO: imbir, czarny pieprz, bazylia

BÓLE ZĘBÓW

dziurawiec (CO2), EO: goździk, cynamon, krwawnik, rumianek, brzoza, mięta pieprzowa, szałwia, drzewo sandałowe

NERWOBÓLE I AMPUTACJE

arnika (CO2), dziurawiec (CO2),
EO: mięta pieprzowa, goździk

Remedia na problemy - grupowanie

MIKROBIOM/PRZEWÓD POKARMOWY

EO/HY: tymianek, czosnek, oregano, koper włoski, rumian, boswellia, bazylia, kolendra, cynamon, gorzki migdał; + ew. proszki: kora wiązu, korzeń prawoślazu; (olej kokosowy)

TOKSYNY/ZATRUCIE

proszki doustnie: pokrzywa (zioło), morszczyn (algi, ew. *wyciąg*), spirulina, chlorella, zielona glinka (minerał), mniszek lekarski (korzeń, ew. części naziemne);
EO/HY (inhalacja): dzika marchew, pietruszka (nasiona) , rumianek pospolity, jałowiec

ALERGIE

EO/HY: rumianek (i rumian), koper włoski, mięta pieprzowa, boswellia, pomarańcza, bazylia, kocanka, czystek, (czasami dodatkowo: róża damasceńska, krwawnik);
nagietek (CO2) + proszki: lukrecja (korzeń), pokrzywa (najczęściej ziele)
skóra: glinka + sproszkowane zioła (rumianek, nagietek, lawenda, mięta pieprzowa)

CHOROBY AUTO IMMUNOLOGICZNE

EO/HY: bergamotka, dzika marchew, rumianek, jałowiec, melisa, grapefruit;
proszki doustnie: morszczyn/spirulina, trawa jęczmienna

UKŁAD POKARMOWY (PODŁOŻE STRESOWE/EMOCJONALNE)

żołądek/wrzody: EO/HY: rumianek, rumian, boswellia, neroli, arcydzięgiel, dzika marchew, pomarańcza; + proszki doustnie: glinka, prawoślaz, kora wiązu
jelita/biegunka: EO/HY: boswellia, rumian, krwawnik, wetiweria, nagietek (CO2)

UKŁAD MOCZOWY (PODŁOŻE STRESOWE/EMOCJONALNE)

EO/(HY): drzewo sandałowe, jałowiec, krwawnik, dzika marchew, cytryna

Remedia na problemy - grupowanie

NADREAKTYWNOŚĆ

EO/HY: kozłek, chmiel, wetiweria, tytoń*, fiołek (liść)*, bazylia azjatycka, rumian, elemi (szczególnie koty), gałka muszkatułowa

REAKTYWNOŚĆ NA DŹWIĘKI

EO/HY: róża damasceńska, fiołek (liść)*, boswellia, kozłek lekarski, konopia siewna

LĘK SEPARACYJNY

EO/HY: neroli/kwiat pomarańczy, fiołek (liść)*, jaśmin*, ylang, boswellia, arcydzięgiel, kozłek, bazylia

BRAK PEWNOŚCI SIEBIE

EO/HY: ylang, boswellia, fiołek (liść)*, arcydzięgiel

ZŁOŚĆ I FRUSTRACJA

EO/HY: róża damasceńska, wanilia*, kozłek, wetiweria, chmiel, majeranek, ylang, mastyks, rumianek, rumian, grapefruit, dzika marchew

PRÓBY "DOMINOWANIA" (HORMONY)
EO/HY: wetiweria, chmiel, majeranek, ylang, konopia siewna, bergamotka, jaśmin*

CHOROBA CUSHINGA / ADDISONA (NADNERCZA)

EO/HY: mięta pieprzowa, geranium, niepokalanek, arcydzięgiel, morszczyn*, cytryna, boswellia, bazylia, wetiweria

MARTWIENIE SIĘ/ZACHOWANIA KOMPULSYWNE

EO/HY: rumian, róża damasceńska, drzewo sandałowe, boswellia, krwawnik, konopia siewna, wanilia*

W GABINECIE LEKARSKIM ITP.

- HY - boswellia, kwiat lipy, róża damasceńska, korzeń kozłka
- EO - liść fiołka*, róża damasceńska

* oznacza absolut

Remedia na problemy - grupowanie

LĘK I WYCZERPANIE NERWOWE (SCHRONISKO)

EO/HY: rumian, róża damasceńska, chmiel, neroli, kozłek, lawenda, wetiweria, melisa, szałwia muszkatołowa, konopia siewna, jałowiec, mastyks, kocimiętka (raczej ziele!), szałwia

BRAK ZAUFANIA

EO/HY: kwiat lipy, fiołek (liść)*, krwawnik, jaśmin*, róża damasceńska

POCZUCIE ODRZUCENIA/BRAK KOMFORTU

EO:HY: róża damasceńska, wanilia*, jaśmin*, wetiweria

ZMIANA DOMU

EO/HY: fiołek (liść)*, neroli, wetiweria, jaśmin*, geranium, czystek, cytrusy, mastyks

SZOK/TRAUMA

arnika (CO2); EO/HY: róża damasceńska, kozłek lekarski, krwawnik, bazylia azjatycka

DAWNA TRAUMA

EO/HY: róża damasceńska, boswellia, fiołek (liść)*, jaśmin*, konopia siewna, arcydzięgiel, *krwawnik*

SMUTEK, ŻAŁOBA

EO/HY: neroli/kwiat pomarańczy, akacja*, jałowiec, róża damasceńska, tytoń*, boswellia, majeranek, czystek

DEPRESJA

dziurawiec (CO2); EO/HY: pomarańcza, neroli/kwiat pomarańczy, bergamotka, cytryna, jaśmin*, akacja*, melisa, mastyks, róża damasceńska, geranium; nagietek (CO2)

POMÓC SPOKOJNIE ODEJŚĆ

EO/HY: boswellia, drzewo sandałowe, róża damasceńska, arcydzięgiel, fiołek*, różowy lotos

* oznacza absolut

Akacja czarna, Mimosa

Acacia decurrens

Forma użycia tego remedium: absolut

Wybierany przez zwierzęta:

- przeżywające utratę/rozłąkę, smutek
- które przeżyły utratę kompana lub opiekuna i są w aktywnym, najsilniejszym momencie procesu żałoby
- z depresją, obniżonym nastrojem

Arcydzięgiel litwor

Angelica archangelica

Forma użycia tego remedium: EO (z korzenia), HY, ew. korzenie

- Emocjonalne wycofanie (przez stres lub ból), wyczerpanie nerwowe
- Problemy ukł. krążenia i ukł. limfatycznego
- Różnego rodzaju choroby metaboliczne
- Zaburzenia łaknienia (zmniejszony apetyt)
- Chroniczny lęk, szczególnie kiedy trauma na wczesnym etapie życia
- “koi serce i sięga w głąb duszy”
- Olejek wspiera pracę na aromatach (HY, EO, CO2)

Uwaga! Może podrażnić skórę i działać fotoreaktywnie!

Arnika górska

Arnica montana

Forma użycia tego remedium: CO2, macerat olejowy, ew. kwiaty

- Ból wynikający ze stanu zapalnego (artretyzm, mięśniowy)
- Stłuczenia, urazy
- Amputacje
- Szok i trauma

Uwaga! Nie stosować podczas ciąży!

Bergamotka, Pomarańcza bergamota

Citrus bergamia

Forma użycia tego remedium: EO (z zewnętrznej części skórki owocu)

- Przeciwbakteryjna (również na bakterie przenoszone drogą powietrzną)
- Problemy skórne o podłożu stresowym, zaburzenia melaniny
- Wybierana na nowotwory, guzy, sarkoidy, brodawki itp.
- Reguluje temperaturę ciała i gruczoły dokrewne (hormony)
- Działanie ochronne na serce
- Poprawia nastrój, depresja, frustracja

UWAGA! Może wywołać fotoreaktywność i podrażnić skórę!

Boswellia, Kadzidowiec

Boswellia carterii

Forma użycia tego remedium: CO2, EO, HY

Wybierany przez zwierzęta:

- przestraszone, w panice, stereotypie
- wrażliwe/reaktywne na dźwięki, fobie dźwiękowe - olejek pomaga oddzielić się od zgiełku, zamieszania
- z problemami oddechowymi (astma), biegunkami - na tle nerwowym
- umierające, z lękiem przed śmiercią

Brzoza cukrowa

Betula lenta

Forma użycia tego remedium: EO [mogą być też inne gatunki brzozy]

- Ból wynikający ze stanu zapalnego (działa praktycznie jak aspiryna → salicylan metylu)
- Bóle aparatu ruchu - mięśnie, stawy, więzadła
- Artretyzm, sztywność stawów i mięśni
- “Zblokowane” nerwy, nerwobóle

Uwaga! Możliwe podrażnienie skóry i śluzówki żołądka.
Uwaga!! Rozrzedza krew - może zaburzyć krzepliwość krwi!
Nie stosować u ciężarnych i karmiących.

Chlorella

Chlorella vulgaris

Forma użycia tego remedium: proszek (do zaoferowania z odrobiną wody)

- Wybierana przez zwierzęta zaniedbane i geriatryczne
- Działanie antyoksydacyjne, ogólne wsparcie zdrowia
- Układ odpornościowy - nowotwory, naświetlania
- Bogata w różne składniki odżywcze, w tym różne minerały, aminokwasy
- Wspomaga wydalanie metali ciężkich (np. Cd)

Chmiel zwyczajny

Humulus lupulus

Forma użycia tego remedium: EO, CO_2 (ew. suszone szyszki chmielowe)

- Wspomaga regulację hormonalną; podnosi poziom estrogenu
- Wybierany przy nadmiarze testosteronu
- Zwierzęta z zachowaniami agresywnymi
- Zwierzęta lękowe
- Działanie wyciszające
- Może dać poczucie komfortu po traumatycznych wydarzeniach (szczególnie dobrze łączy się w tym działaniu z konopią i kozłkiem)

Copaiba

Copaifera officinalis

Forma użycia tego remedium: - EO (z żywicy)

- Działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne
- Wspiera procesy naprawcze oraz funkcjonowanie wątroby, żołądka, skóry
- Wspomaga koncentrację i działa neuroprotekcyjnie, może być przydatne przy padaczce i demencji
- Może być również wybierany przy nowotworach
- Ciekawostka: działanie podobne do CBD poprzez interakcję na te same receptory CB2, jednak inaczej, co nie wyklucza stosowania obu tych produktów jednocześnie

Czarci pazur

Harpagophytum procumbens

Forma użycia tego remedium: sproszkowane korzenie (wtórne),
ekstrakt (do AZ nie w formie płynnej/syropu!)

- Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów (artretyzmu, zwyrodnienia stawów)
- Poprawa mobilności i siły mięśni (działanie wtórne)
- Dzięki zawartości tanin może pomóc w przypadku pasożytów przewodu pokarmowego, ale jednocześnie skłania do ostrożności przy oferowaniu zwierzętom z wrażliwym przewodem pokarmowym lub wrzodami

Uwaga! Może zaburzać diagnostykę i progres terapii bólu.

Czosnek pospolity

Allium sativum

Forma użycia tego remedium: EO, ew. przeciśnięty ząbek *(dać odczekać 10 min.)*

- Silne działanie przeciwbakteryjne - od infekcji dróg oddechowych, po zainfekowane rany (ropnie), zaburzenia mikrobiomu jelitowego
- Stymuluje układ odpornościowy (limfocyty T)
- Gdy wybrany może wskazywać na obecność pasożytów (np. w układzie pokarmowy, płucach) - *nie leczymy karmiąc czosnkiem!*
- Odstrasza pasożyty zewnętrzne

UWAGA! Może łatwo podrażnić skórę!
UWAGA!! Zaburza krzepliwość krwi i metabolizm jodu!

Czystek żywicowy

Cistus ladaniferus

Forma użycia tego remedium: EO, HY

- Tonizuje układ nerwowy
- Chroniczne obciążenie nadnerczy
- Nerwowość, niepokój, emocjonalne “wyłączenie”
- Choroby układu odpornościowego
- Przewlekłe problemy skórne
- Zwierzęta po traumatycznych zdarzeniach
- Problem z wyrażeniem potrzeb, nadmiernie uległe
- Stan zapalny stawów

Drzewo sandałowe

Santalum spicatum

Forma użycia tego remedium: EO

- Infekcje: ukł. moczowego, oczu, uszu, skóry, górnych dróg oddechowych
- Wspiera układ moczowy
- Problemy pokastracyjne (adhezje)
- Zachowania lękowe, obsesyjne martwienie się (daje komfort)
- Lęk przed śmiercią

"Dzika" marchew zwyczajna

Daucus carota (subsp. carota)

Forma użycia tego remedium: - EO (z nasion), ew. HY, nasiona

- Wszystkie chroniczne i nagłe problemy
- Stymuluje odbudowę, regenerację komórkową (wewnętrzne i zewnętrzne uszkodzenia tkanek)
- Wspomaga regenerację i pracę wątroby (przy pogorszeniu widzenia, zaburzeniu poziomu hormonów)
- Krwotoki wewnętrzne, trudno gojące się rany i urazy
- Niedożywienie, spadek formy, anoreksja (pobudza apetyt)
- Zwierzęta zaniedbane, wyczerpane, starsze
- Przy złym stanie skóry, włosa, pazurów
- Guzy i cysty (wspomaga układ odpornościowy)

Uwaga! Nie używać nasion marchwii uprawnej [Daucus carota subsp. sativus]!

Dzika róża (owoc, skórka owocu) → patrz “Skórka owocu dzikiej róży”

Dziurawiec zwyczajny

Hypericum perforatum

Forma użycia tego remedium: CO2, macerat olejowy, (ew. kwiaty) [nie EO!]

- Ból chroniczny, ból po amputacji (dawnej)
- Działa sedacyjnie - stany depresyjne
- Bóle menstruacyjne, pokastracyjne
- Ból wynikający z zaburzenia przewodnictwa nerwowego (nieadaptacyjny)
- Napady padaczkowe, tiki nerwowe (zwykle z innym olejkiem)

Uwaga! Zaburza metabolizm niektórych leków
Uwaga!! Działanie fotoreaktywne (topowo/doustnie)

Fiołek wonny

Viola odorata

Forma użycia tego remedium: absolut z liści *[można się spotkać z ekstraktem wodnym]*

- Wybierany przez zwierzęta, które przechodzą zmianę domu, zmiany w swoim otoczeniu
- Daje poczucie komfortu, *uziemia* emocje
- Zwierzęta z poczuciem utraty zaufania (do otoczenia, opiekuna)
- Zwierzęta, które spodziewają się bólu, albo czegoś złego np. u weterynarza
- Lekkie działanie przeciwbólowe (ból chroniczny)
- Reaktywność, fobie dźwiękowe

Geranium / Pelargonia pachnąca

Pelargonium graveolens

Forma użycia tego remedium: EO, HY (kwiaty)

- Wspiera układ hormonalny (gł. żeńskie)
- Problemy skórne - nadmiar łoju, łupież, infekcje grzybicze, hotspoty, reakcje alergiczne
- Neuralgia, działanie przeciwzapalne
- Niepewność siebie, wahania nastroju, niepokój
- Zaburzenia w rutynie, domu, nowy dom
- Odstrasza pasożyty zewnętrzne

Golteria rozesłana

Gaultheria procumbens

Forma użycia tego remedium: EO

- Ból wynikający ze stanu zapalnego (działa jak aspiryna → salicylan metylu)
- Bóle aparatu ruchu - mięśnie, stawy, więzadła
- Artretyzm, sztywność stawów i mięśni
- "Zblokowane" nerwy, nerwobóle

Uwaga! Możliwe podrażnienie skóry i śluzówki żołądka.
Uwaga!! Rozrzedza krew - może zaburzyć krzepliwość krwi!
Nie stosować u ciężarnych i karmiących.

Goździk / Goździkowiec korzenny

Syzygium aromaticum

Forma użycia tego remedium: EO, ew. suszone goździki (przyprawa)

- Biobójczy: bakterie, wirusy, grzyby - szczególnie jelita, płuca (razem z czosnkiem i cynamonem)
- Silne działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne
- Wybierany przy różnego rodzaju nowotworach
- Wspiera układ nerwowy, wybierany przy neuralgii (nerwobólach), również bóle zębów

Uwaga! Może podrażnić skórę i błony śluzowe.

Grapefruit

Citrus x paradisi

Forma użycia tego remedium: EO (ze skórki zewnętrznej owocu)

- Wspiera trawienie tłuszczy - wspomaga wątrobę oraz trzustki, również przy zapaleniach trzustki i pęcherzyka żółciowego
- Wybierany (topowo) na tłuszczaki
- Przeciwzapalny, przeciwbakteryjny
- Razem z jałowcem przy "zakwasach"
- Wspomaga krążenie limfy
- Depresja, rozdrażnienie, jedzenie kompulsywne

Imbir lekarski

Zingber officinale

Forma użycia tego remedium: - EO, HY, ew. kłącze świeże lub suszone (proszek)

- Problemy układu pokarmowego - mdłości, wzdęcia, biegunki
- Działanie przeciwzapalne - artretyzm, bóle mięśni, pleców, chroniczne problemy
- Rozgrzewająco, pobudza krążenie
- Może być wybierany na problemy z trzustką
- Obniżony popęd seksualny
- Brak pewności siebie, depresja

Jałowiec pospolity

Juniperus communis

Forma użycia tego remedium: EO, HY (z owoców)

- Pomaga wydalić kwas mlekowy, moczowy i mocznik
- Wspiera funkcje nerek i pomaga chronić je przed uszkodzeniem (działanie nefroprotekcyjne*)
- Działanie diuretyczne i lekkie wspierające ukł. pokarmowy
- Wybieramy po dużym wysiłku fizycznym
- Zaniedbanie emocjonalne, brak pewności siebie
- Zwierzęta “podejrzliwe”, nerwowe ze skłonnością do nagłej agresji
- Tradycyjnie również kojarzony z procesem żałoby

** Tisserand, Young “Essential Oil Safety” second edition 2014*

Jaśmin

Jasminum grandiflorum

Forma użycia tego remedium: absolut, (CO_2)

- Reguluje hormony płciowe (męskie i żeńskie)
- Daje poczucie komfortu psychicznego i głęboko relaksuje (podnosi poziom oksytocyny)
- Lekkie działanie sedacyjne
- Zwierzęta kontrolujące i zasobowe, pokazujące potrzebę przestrzeni

Uwaga! Nie stosować podczas ciąży, może wywołać akcję porodową (pod koniec ciąży).

Kocanka włoska

Helichrysum italicum

Forma użycia tego remedium: - EO (ew. HY, kwiaty)

- urazy - szczególnie stłuczenia, krwiaki, siniaki, blizny
- działanie przeciwzapalne, przeciwskurczowe, lekko przeciwbólowe
- infekcje - szczególnie górnych dróg oddechowych; działanie mukolityczne (rozrzedza śluz)
- pobudza przepływ żółci i działa hepatoprotekcyjnie
- wyczerpanie nerwowe, niechęć do wszystkiego
- trauma w przeszłości (fizyczna lub/i emocjonalna)

Kocimiętka właściwa

Nepeta cataria

Forma użycia tego remedium: ziele, (EO, HY)

- Działa stymulująco i wyciszająco (najczęściej chwila pobudzenia, a potem relaks, najczęściej ale nie zawsze)
- Wybierana (szczególnie doustnie) przy problemach trawiennych (podobnie do mięty pieprzowej)
- Odstrasza pasożyty zewnętrzne
- Potencjalne działanie ochronne dla wątroby (aktywacja Nrf-2)
- Działanie przeciwbakteryjne (jama ustna, układ moczowy), przeciwwirusowe (herpesy)

Substancje w kocimiętce nie wchodzą w interakcję z lekami, jednak wybrane leki zmieniają reakcję kotów na kocimiętkę! Kocimiętka **nie powoduje uzależnienia**, ale koty mogą być na nią uczulone (chociaż to rzadkie zjawisko)!

Konopia siewna

Cannabis sativa subsp. sativa

Forma użycia tego remedium: EO [nie olejek CBD, nie olej tłoczony z nasion!]

- Działanie przeciwlękowe, sedujące
- Zaburzenia ciała o podłożu stresowym (mdłości, chroniczne napięcia mięśniowe, płytki oddech)
- Nadpobudliwość, lęk separacyjny
- Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, stereotypie
- Zwierzęta emocjonalnie wrażliwe, które *łatwo przerasta* sytuacja

Koper włoski / Fenkuł włoski

Foeniculum vulgare

Forma użycia tego remedium: EO (z nasion), ew. nasiona / napar

- Wspiera trawienie i pomaga wyregulować apetyt (obniżyć, o ile nie jest to podłoże genetyczne)
- Kolki, wzdęcia, mdłości - antyspasmodyczne / rozkurczowe działanie, karminatywne
- Wspiera regulację hormonów - szczególnie żeńskich (estrogen); zaburzenia cyklu, ciąże urojone, zaburzenia po kastracji
- Chętnie wybierany przy problemach z laktacją, zarówno nadmiar, jak i brak pokarmu (tylko oferowanie!)
- Wspiera układ oddechowy - kaszel, alergie wziewne, utrudnione oddychanie

UWAGA! Nie stosować u ciężarnych, karmiących oraz psów/kotów w wieku poniżej 6 miesiąca.

Kozłek lekarski / “Waleriana”

Valeriana officinalis

Forma użycia tego remedium: EO, HY, korzeń

Wybierany przez zwierzęta:

- wysoce zestresowane → **inhalacja** - działanie sedacyjne, wyciszające (bornyl acetate); **pobrany doustnie** - obniżenie poziomu stresu długofalowo (szczególnie z suszonych korzeni)
- cierpiące na PTSD, w szoku, panice i histerii
- z epilepsją i drgawkami; niektóre zaburzenia neurologiczne, demencja (pomocny przy zaburzeniach rytmu dobowego), niska jakość snu
- ze spiętymi mięśniami, nawracającymi zapaleniami dolnych dróg moczowych (głównie na tle nerwowym)

Krwawnik pospolity

Achillea millefolium

Forma użycia tego remedium: EO, HY (ew. kwiaty/ziele)

- Obniża ciśnienie krwi, nadciśnienie
- Problemy układu moczowego (infekcje, stan zapalny)
- Rany – krwawienia zewnętrzne i wewnętrzne
- Pomaga na tkankę bliznowatą (zwiększa mobilność)
- Obniża stan zapalny (uszy, artretyzm)
- Nadwrażliwość fizyczna i emocjonalna
- "Rany serca" – **może wywołać gwałtowne reakcje** związane z uwolnieniem emocjonalnym (traumy) → zachować ostrożność!
- Zastój w jelitach (emocje)

Kurkuma / Ostryż długi

Curcuma longa

Forma użycia tego remedium: proszek z kłącza, EO

- Właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne (urazy, bóle stawowe)
- Wspomaganie układu trawiennego (łagodzenie zapalenia jelit, wsparcie wątroby i pęcherzyka żółciowego)
- Potencjalne działanie przeciwnowotworowe
- Wspomaganie zdrowia mózgu (funkcje poznawcze, produkcja neurotrofin)

Uwaga! Może zaburzać krzepliwość krwi!
Inna popularna nazwa angielska to turmeric.

Lawenda wąskolistna

Lavandula angustifolia

Forma użycia tego remedium: EO, HY, kwiaty

- Działanie przeciwskurczowe, łagodzi astmę, działa wykrztuśnie, reguluje trawienie
- Działa kojąco i uspokajająco na układ nerwowy, przeciwlękowo
- Wspomaga regenerację skóry (blizny), nadmiernego wzrostu tkanki ziarninującej
- Odstrasza pasożyty zewnętrzne

Kupując to remedium zwróć uwagę na nazwę łacińską, gdyż istnieje wiele odmian lawendy i nie będą one miały tego samego działania!

Lipa drobnolistna

Tilia cordata

Forma użycia tego remedium: CO2, absolut, HY, kwiaty; [też inne gatunki lipy]

- Brak zaufania - przede wszystkim!
- Zwierzęta lękliwe, które przeżyły traumę fizyczną lub/i emocjonalną, wspomaga proces uwalniania emocji
- Zwierzęta zamknięte na interakcje, emocjonalne wyłączenie, często z zamrożeniem
- Zachowania kompulsywne - najczęściej wylizywanie się, wygryzanie różnych części ciała (wykluczyć bolesność)
- Stereotypie, niespokojne chodzenie, reaktywne, nerwowe ze skłonnością do nagłej agresji (strach)
- Lekko sedująca / wyciszająca

Mastyks / Pistacjowiec kleisty

Pistacia lentiscus

Forma użycia tego remedium: EO (z żywicy)

- Wspomaga działanie układu odpornościowego
- Pobudza krążenie limfy
- Często wybierany przy problemach z dziąsłami, górnych dróg oddechowych i układu moczowego, nowotworach
- Zwierzęta o charakterze powściągliwym, unikającym konfliktów, nieobecnych, łatwo pobudzających się

Mięta pieprzowa

Mentha x piperita

Forma użycia tego remedium: EO, HY, ziele

- Działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe
- Problemy trawienne (pobudza trawienie, łagodzi skurcze mięśni gładkich, kolki, IBS)
- Oparzenia (“wyciąga” nadmiar ciepła z ciała) - koty HY!
- Bóle głowy o różnym podłożu
- Świąd skóry, uczucie podrażnienia, daje uczucie chłodu
- Uszkodzenia nerwów - brak czucia, zmniejszona funkcja nerwów
- Stymuluje układ oddechowy (rozszerza górne drogi oddechowe, pomaga pozbyć się wydzieliny, astma, stany zapalne i infekcje zatok)
- Poprawia koncentrację, funkcje analityczne
- Ofiary znęcania się, albo znęcające się (bully)
- Agresja lękowa, zwierzęta potrzebujące większej przestrzeni osobistej

Nagietek lekarski

Calendula officinalis

Forma użycia tego remedium: CO2, HY, kwiaty, (ew. macerat olejowy)

- Zmniejsza stany zapalne, reakcje alergiczne
- Wspiera układ pokarmowy, wrzody, niestrawność, również problemy wywołane stresem
- Wspomaga gojenie ran, urazów (siniaki, krwiaki) i regenerację skóry (blizny)
- Neutralizuje spożyte taniny, działanie nawilżające
- Daje poczucie komfortu, podnosi nastrój

Neroli / Kwiat pomarańczy

Citrus aurantium ssp.

Forma użycia tego remedium: EO, HY

Wybierany przez zwierzęta:

- z lękiem separacyjnym
- przeżywające utratę/rozłąkę, smutek
- które piszczą, jęczą i płaczą, nerwowa histeria
- cierpią na problemy trawienne o podłożu emocjonalnym
- przed stresującym wydarzeniem (np. podróż do lekarza, wystawa itp.)
- z nerwowymi, chronicznymi biegunkami (stres, smutek)
- z bliznami ciała i po traumach (“blizny psychiki”)

Oregano / Lebiodka pospolita

Origanum vulgare

Forma użycia tego remedium: EO, HY, ziele

- Działanie antybakteryjne, ropnie
- Działanie przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze
- Zaburzenia mikroflory jelitowej, biegunki
- Działanie przeciwoksydacyjne
- Przeciwpasożytniczo (wewnętrzne i zewnętrzne)

UWAGA! Może łatwo podrażnić skórę!
UWAGA!! Może zmniejszyć krzepliwość krwi!
UWAGA!!! Może zaburzyć poziom glukozy we krwi (odradzana przy cukrzycy)!

Pokrzywa zwyczajna

Urtica dioica

Forma użycia tego remedium: ziele (sproszkowane, zaoferowane z odrobiną wody)

- Działanie diuretyczne (moczopędne)
- Wspomaga usuwanie toksyn z organizmu (wątroba, nerki)
- Przy leczeniu cukrzycy, alergiach
- Pomaga przy anemii, bogata w żelazo, witamina C, chlorofil, mikroelementy
- Wspiera wątrobę i układ odpornościowy

Uwaga przy niewydolności nerek!

Róża damasceńska

Pelargonium graveolens

Forma użycia tego remedium: EO, HY (kwiaty)

Wybierany przez zwierzęta, które:

- obsesyjnie gryzą, żują, stereotypie, zachowania autoagresywne
- odczuwają złość i frustrację (często związane z wątrobą) – **może wywołać gwałtowne reakcje** związane z uwolnieniem emocjonalnym (traumy) → zachować ostrożność!
- mają traumy, niechciane wspomnienia
- matki i noworodki, również rozstanie i żałoba
- cierpią na zaburzenia hormonalne (żeńskie), nieregularne cykle
- odczuwają ból chroniczny po urazie lub operacji

Tzw. "Matczyna miłość!" w butelce. Wspiera funkcje układu nerwowego i obniża hormony stresu.

Rumian rzymski

Chamaemelum nobile [synonim: Anthemis nobilis]

Forma użycia tego remedium: EO, HY

- Problemy skórne (takie jak świąd, łupież, podrażnienia) i przewodu pokarmowego (biegunka) **o podłożu stresowym**
- Może pomóc na zachowania kompulsywne (jak lizanie, wygryzanie łap, obsesje na punkcie zabawek)
- Nerwowość, zachowania agresywne, niepokój, przewlekły stres, niska tolerancja na bodźce (np. dźwięki)

Nie mylić z Rumiankiem pospolitym!

Rumianek pospolity

Matricaria chamomilla

Forma użycia tego remedium: EO, HY, kwiaty

- Działanie antyhistaminowe - alergie skórne i układu oddechowego, wysypki, ugryzienia owadów
- Przeciwwirusowe - opryszczki
- Łagodzi stany zapalne (różnego rodzaju - nabłonki, stawy)
- Wrzody żołądka, kolki (podłoże stresowe, IBS)
- Lęki, stres, napięcie nerwowe
- Trudno gojące się rany (ropnie), bliznowce, blizny (również po kastracji → zapalenia pęcherza moczowego)
- Przeciwbólowo jako olejek wspomagający (blokuje receptory COX-2 i "ochrania" śluzówkę żołądka)

Seler zwyczajny

Apium graveolens

Forma użycia tego remedium: EO, CO2

- Działanie przeciwzapalne
- Wspomaga funkcje nerek i całego układu moczowego (szczególnie często wybierany przy problemach z kamieniami i kryształami układu moczowego)
- Działanie diuretyczne, pomaga obniżyć ciśnienie krwi
- Wspiera zdrowe jelita
- Pomaga ruszyć płyny i limfę w tkankach
- Często wybierany po dużym wysiłku fizycznym

UWAGA! Ostrożnie przy niewydolności nerek → działa diuretycznie!

Skórka owocu dzikiej róży

Rosa canina

Forma użycia tego remedium: proszek ze skórki i miąższu owocu (rozrobiony z wodą)

- Anemia
- Wsparcie układu odpornościowego (wit. C)
- Odbudowa komórkowa - regeneracja kolagenu
- Poprawa jakości furta, pazurów, skóry
- Popularna u psów sportowych, pracujących

Spirulina

Spirulina maxima, Spirulina platensis

Forma użycia tego remedium: proszek (rozrobiony z wodą)

- Alergie, głównie skórne
- Wsparcie układu ruchu, artretyzm
- Okresy gwałtownego wzrostu
- Zwierzęta starzejące się i wyniszczone
- Nadczynność tarczycy (koty)
- Układ odpornościowy - nowotwory, naświetlania
- Wspomaga funkcje mózgu, nawet po urazach mózgu
- Bogata w różne składniki odżywcze, w tym różne witaminy, minerały, antyoksydanty, aminokwasy

Szałwia lekarska

Salvia officinalis

Forma użycia tego remedium: EO, HY, liście

- Działanie przeciwbakteryjne
- Nowotwory jelita grubego
- Zaburzenia hormonalne związane z kastracją
- Wspomaga pracę mózgu - pamięć
- Otyłość - inhibituje aktywność lipazy (trzustka)
- Obniża poziom cholesterolu w plazmie krwi

UWAGA! Jeśli zwierzę jest w ciąży lub cierpi na padaczkę
- skonsultuj się z lekarzem weterynarii przed oferowaniem olejku

Trawa cytrynowa

Cymbopogon citratus

Forma użycia tego remedium: EO

- Biobójczy: bakterie, wirusy, grzyby (grzybice skóry), ameby (Giardia), pierwotniaki (Plasmodium)
- Wsparcie układu pokarmowego
- Przeciwzapalny, neuralgia (nerwobóle), urazy
- Odstrasza pasożyty zewnętrzne
- Może być wybierana przy depresji, zagubieniu mentalnym oraz lękach

Uwaga! Może podrażnić skórę i błony śluzowe!

Trawa jęczmienna

Hordeum vulgare

Forma użycia tego remedium: proszek z młodych pędów (z odrobiną wody)

- Pomaga oczyścić organizm, przewód pokarmowy
- Bogata w różne składniki odżywcze, w tym różne witaminy, minerały, antyoksydanty, enzymy
- Wybierana przez zwierzęta wyniszczone oraz wysoce zestresowane, lękowe czy nadpobudliwe
- Wybierana przy takich chorobach jak Cushing (najczęściej konie), anemia, cukrzyca, czy problemy z pigmentacją

Tymianek / Macierzanka tymianek

Thymus vulgaris

Forma użycia tego remedium: EO, HY, (ziele)

- Działanie antybakteryjne, przeciwgrzybicze
- Infekcje układu oddechowego, szczególnie przy nadmiarze zalegającego śluzu
- Zaburzenia mikroflory jelitowej, biegunki, może być wybierany przy pasożytach przewodu pokarmowego
- Pobudza krążenie
- Stymuluje układ odpornościowy
- Ociężałość fizyczna i umysłowa
- Brak odwagi

Wetiweria pachnąca

Chrysopogon zizanioides

Forma użycia tego remedium: EO (z korzeni)

- Wybierany przez zwierzęta wyczerpane fizycznie, również z niedowagą bez jasnego powodu
- Brak pewności siebie (emocjonalnie pobudliwe)
- Rozłączenie fizyczne i emocjonalne - pomaga się uspokoić, skupić, “uziemić”, daje poczucie komfortu
- Nadmierna kontrola otoczenia i innych (bully)
- Zachowania neurotyczne, depresyjne; kiepska jakość snu
- Przekierowanie frustracji na zachowania seksualne
- Olejek na zmniejszenie ”perfekcjonizmu”

Ylang-ylang / Jagodlin wonny

Cananga odorata

Forma użycia tego remedium: EO, CO2, HY

Wybierany przez zwierzęta:

- o obniżonej pewności siebie
- samce z zachowaniami agresywnymi, wysoki poziom testosteronu (bully)
- które przeżyły traumę emocjonalną
- z depresją, stereotypiami (szczególnie ruchowymi)
- u których stwierdzono ataki padaczkowe, problemy neurologiczne
- które szybko reagują na stres (przyspieszone tętno, oddech)

Zielona glinka

French argiletz

Forma użycia tego remedium: proszek do zaoferowania na sucho (zewnętrznie, na skórę) lub z odrobiną wody (wewnętrznie)

- Zatrucia (wymioty, biegunki) i kolki - neutralizacja toksyn (wewnętrznie i zewnętrznie)
- Infekcje bakteryjne i grzybicze (drożdżaki)
- Krwawienie wewnętrzne (doustnie)
- Rany i ropnie - wysusza i zabezpiecza
- Uzupełnia braki minerałów
- Odstrasza i zabija pasożyty zewnętrzne (np. pchły)

Żywokost lekarski

Symphytum officinale

Forma użycia tego remedium: macerat olejowy, ew. ziele

- Ból wynikający ze stanu zapalnego - kości, mięśnie, stawy, chrząstki...
- Przeciwzapalnie - śluzówka żołądka i płuc
- Zapalenia sutków, suche spękane sutki

Uwaga! Korzeń żywokostu zawiera duże ilości alkaloidy pirolizydynowe, w przeciwieństwie do części naziemnych.
Młode pędy zawierają więcej tego związku, niż rozwinięte liście.

Spis remediów - kolejność

- Akacja czarna / Mimosa
- Arcydzięgiel litwor
- Arnika górska
- Bergamotka
- Boswellia / Kadzidłowiec
- Brzoza cukrowa
- Chlorella
- Chmiel zwyczajny
- Copaiba
- Czarci pazur
- Czosnek pospolity
- Czystek żywicowy
- Drzewo sandałowe
- “Dzika” marchew siewna
- Dziurawiec zwyczajny
- Fiołek wonny
- Geranium / Pelargonia pachnąca
- Golteria rozesłana
- Goździk / Goździkowiec
- Grapefruit
- Imbir lekarski
- Jałowiec pospolity
- Jaśmin
- Kocanka włoska
- Kocimiętka właściwa
- Konopia siewna
- Koper włoski / Fenkuł włoski
- Kozłek lekarski
- Krwawnik pospolity
- Kurkuma / Ostryż długi
- Lawenda wąskolistna
- Lipa drobnolistna
- Mastyks / Pistacjowiec kleisty
- Mięta pieprzowa
- Nagietek lekarski
- Neroli / kwiat pomarańczy
- Oregano / Lebiodka pospolita
- Pokrzywa zwyczajna
- Róża damasceńska
- Rumian rzymski
- Rumianek pospolity
- Seler zwyczajny
- Skórka owocu dzikiej róży
- Spirulina
- Szałwia lekarska
- Trawa cytrynowa
- Trawa jęczmienna
- Tymianek / Macierzanka tymianek
- Wetiweria pachnąca
- Ylang-ylang / Jagodlin wonny
- Zielona glinka
- Żywokost lekarski



DZIĘKUJĘ!

Niniejszy skrypt maja charakter **edukacyjny**!
Jest to integralna część materiałów prezentowanych podczas webinarów z serii: *Naturalne wsparcie dla psów i kotów* (2026).

W Animal Herbal Therapy kładę ogromny nacisk na szerzenie wiedzy zarówno wśród opiekunów jak i specjalistów zajmujących się zwierzętami.

Zioła, olejki eteryczne, czy inne remedia i metody terapii naturalnych nie powinny być zastępstwem leczenia weterynaryjnego!

Szanuj moją pracę - nie kopiuj, nie udostępniaj!

Jeśli chcesz polecić znajomemu - wskaż mu *Animal Herbal Therapy*
Jeśli masz pytania skontaktuj się ze mną!

Copyrights © 2026
Barbara Oczujda, Animal Herbal Therapy
Im Winkel 12, 22880 Wedel, Niemcy

www.animalherbaltherapy.com
barbara@animalherbaltherapy.com
Instagram lub Facebook @animalherbaltherapy