

NATURALNE WSPARCIE DLA PSÓW I KOTÓW:

Zioła i olejki na ból

Animal Herbal Therapy

Ważne!

Edukacyjny charakter webinaru
i prezentowanych materiałów!

Niezmiernie mnie cieszy, że tu Jesteś - świadczy to o Twojej potrzebie rozwoju, aby być jeszcze lepszym opiekunem! 💚

Będzie mowa o wykorzystaniu ziół oraz olejków eterycznych w celu poprawy zdrowia i samopoczucia, ale pamiętaj - Twoje zwierzę zasługuje na terapię zindywidualizowaną!

Zioła, olejki eteryczne, czy inne terapie naturalne nie powinny być zastępstwem leczenia weterynaryjnego!



“Ból to nie tylko
to co czujesz,
ale także jak się
z tym czujesz.”

Internet





Definicja bólu

“subiektywnie przykre i negatywne wrażenie zmysłowe
i emocjonalne, powstające pod wpływem bodźców
(np. nocyceptywnych) uszkadzających tkankę
lub zagrażających jej uszkodzeniem”

Objawy bólu u zwierząt

BÓL OSTRY

- dyszenie
- rozszerzenie źrenic
- skurcz powiek
- wzrost tętna

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

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)

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

Ból a zmiana zachowania

sygnał, że coś się dzieje np. ból, infekcja, problemy trawienne, zaburzenia hormonalne…

najpierw wspomaganie ciała, potem ewentualna praca nad zachowaniem



Jak reagować na sygnały bólu/dyskomfortu?

Spróbuj ocenić poziom bólu i sytuację - czy znasz przyczynę?

Konsultacja z lekarzem weterynarii - badanie ogólne i specjalistyczne

Zarządzanie środowiskiem i aktywnością - dieta, ruch, ograniczenia, dodatki (posłanie, dywany)

DODATKI - zioła i olejki eteryczne ***

Inni specjaliści?

ANIMAL HERBAL THERAPY - WEBINAR: ZIOŁA I OLEJKI NA BÓL

Zarządzanie bólem



Farmakologiczne metody leczenia:

- Środki przeciwbólowe - NLPZ
- Opioidy
- Środki miejscowe (lidokaina, kapsaicyna)
- Anestetyki: miejscowe lub ogólne
- Kortykosteroidy

Niefarmakologiczne metody leczenia:

- fizjoterapia (terapie manualne, fizykalne), osteopatia, akupunktura;
- rehabilitacja ruchem
- dieta i odpowiednia suplementacja
- zioła i ekstrakty, olejki eteryczne
- grzyby lecznicze
- CBD

METODA TERAPEUTYCZNA

Zoofarmakognozja Stosowana

- ang. Applied Zoopharmacognosy (częsty skrót AZ)
- Opracowana przez Caroline Ingraham (UK)
- Zwierzęta ze sprawnym powonieniem (i mózgiem), bez większych ograniczeń wiekowych







Zoofarmakognozja Stosowana a ból

rozmowa ze zwierzęciem przez oferowanie

“czy chcesz taki olejek A? (Ty wiesz, że jest wybierany przy X, Y, Z)
+ TAK? --> czyli jest jedną z opcji, że kot może mieć X lub Y lub Z
- NIE? --> czyli kot nie potrzebuje wsparcia w problemie X, Y, Z
(albo oferujesz nie tak, albo jest coś dla niego ważniejszego w danym momencie)

informacja o potrzebach organizmu w danym momencie
wsparcie organizmu i odpowiednie działania z innych stron

Ważne!

Zoofarmakognozja Stosowana:
☘ nie daje diagnozy!
☘ nie zastąpi opieki weterynaryjnej!

W idealnych warunkach różni specjaliści prowadzą wspólnie terapię, uzupełniając się wzajemnie, aby doprowadzić pacjenta jak najszybciej do zdrowia



Ból a olejki eteryczne

1. **Aktywność farmakologiczna**: działanie przeciwbólowe, przeciw-nocyceptywne, przeciwzapalne
2. **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?

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

Eukaliptus? Tak, szczególnie dużo cyneolu w odmianie *Eucalyptus globulus* (65-80%); różne rośliny o chemotypach "*cineol*" np. rozmaryn (~45%). W >200 EO zwykle do 10%.

! Olejki eteryczne o wysokiej zawartości 1,8-cyneolu mogą powodować problemy z ośrodkowym układem nerwowym. Nie są wskazane dla ciężarnych, karmiących i u "dzieci".



Badania naukowe?

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**

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! - głównie karwon, a nie mentol]

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**



Badania naukowe?

Działanie przeciwbólowe zapachu linalolu
- skrócenie czasu zachowania bólowego; nie działało 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, ɣ-terpinen

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**



Leki przeciwbólowe a zioła/olejki

Gabapentyna

nerki

Uwaga na (dodatkowe działanie wyciszające): dziurawiec, melisa, kocimiętka, kozłek lekarski, rumianek, lawenda

Uwaga na działanie na nerki: mniszek, pokrzywa, lukrecja

NLPZ (niesteroidowe leki przeciwzapalne)

🐕 Enflicoxib 🐈 Meloksykam - wątroba, cytochromy P450

Opioidy

aktywacja receptorów opioidowych w układzie nerwowym

np. Metadon, Buprenorfina (różne działanie) - wątroba, cytochromy P450

Uwaga na: dziurawiec, rumianek, krwawnik, wrotycz, piołun, szałwia, mięta pieprzowa



BÓL I STAN ZAPALNY

arnika (CO_2), brzoza, czarci pazur (zioło), dziurawiec (CO_2), golteria, krwawnik, mięta pieprzowa, goździk, kocanka, kurkuma

NERWOBÓLE I AMPUTACJE

arnika (CO_2), dziurawiec (CO_2), mięta pieprzowa, goździk

USZKODZENIA KOLAGENU I BLIZNY

skórka z dzikiej róży (zioło), dzika marchew (OE z nasion), lawenda, rumianek, nagietek (CO_2)

RANY (TYLKO INHALACJA!)

zielona glinka (minerał), krwawnik, nagietek (CO_2), dzika marchew (OE z nasion)
+ olejki eteryczne przeciw infekcjom:
np. goździk, oregano, cytryna, tymianek, [czosnek]*

ARTRETYZM, BÓLE MIĘŚNIOWE

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

EFEKT CHŁODZENIA

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

EFEKT ROZGRZANIA

imbir, czarny pieprz, bazylia

BÓLE ZĘBÓW

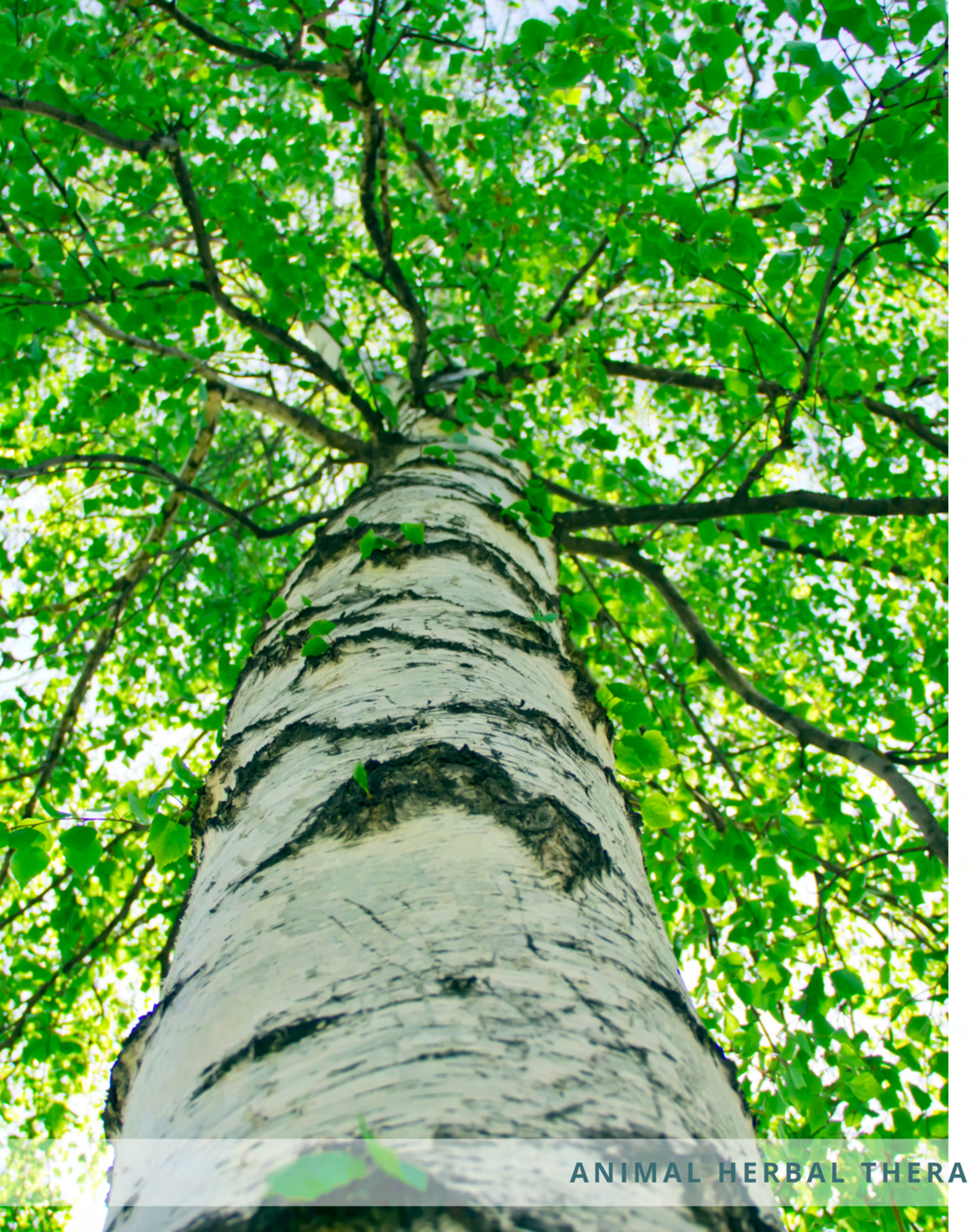
dziurawiec (CO_2), goździk, cynamon, krwawnik, rumianek, brzoza, mięta pieprzowa, szałwia, drzewo sandałowe



Rumianek pospolity

Matricaria chamomilla - 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)
- Lęki, stres, napięcie nerwowe
- Trudno gojące się rany (ropa), bliznowce, blizny (również pokastracyjne —> zapalenia pęcherza moczowego)
- Przeciwbólowo jako olejek wspomagający (blokuje receptory COX-2 i “ochrania” śluzówkę żołądka)



Brzoza cukrowa

Betula lenta - EO

- Ból wynikający ze stanu zapalnego (jak aspiryna - methyl salicylate)
- Bóle aparatu ruchu - mięśnie, stawy, więzadła
- Zblokowane nerwy

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

~90% methyl salicytate



Golteria

Gaultheria fragrantissima - EO

- Ból wynikający ze stanu zapalnego (jak aspiryna - methyl salicylate)
- Bóle aparatu ruchu - mięśnie, stawy, więzadła
- Zblokowane nerwy

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

~97-99% methyl salicytate



Mięta pieprzowa

Mentha x piperita - EO (HY, ziele)

- Przeciwzapalne
- Problemy trawienne (pobudza trawienie, łagodzi skurcze mięśni gładkich, kolki, IBS)
- Oparzenia (“wyciąga” nadmiar ciepła z ciała)
- Bóle głowy
- Świąd skóry
- Uszkodzenia nerwów - brak czucia, zmniejszona funkcja nerwów
- Stymuluje układ oddechowy (rozszerza górne drogi oddechowe, pomaga pozbyć się wydzieliny z nosa)
- Poprawia koncentrację

20-50% (-)-menthol

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10649426/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6116079/



Żywokost lekarski

Symphytum officinale - macerat olejowy, 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.



Czarci pazur

Harpagophytum procumbens - sproszkowane korzenie (wtórne), ekstrakt (do AZ nie płynny!)

- 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.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25311158/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15120457/

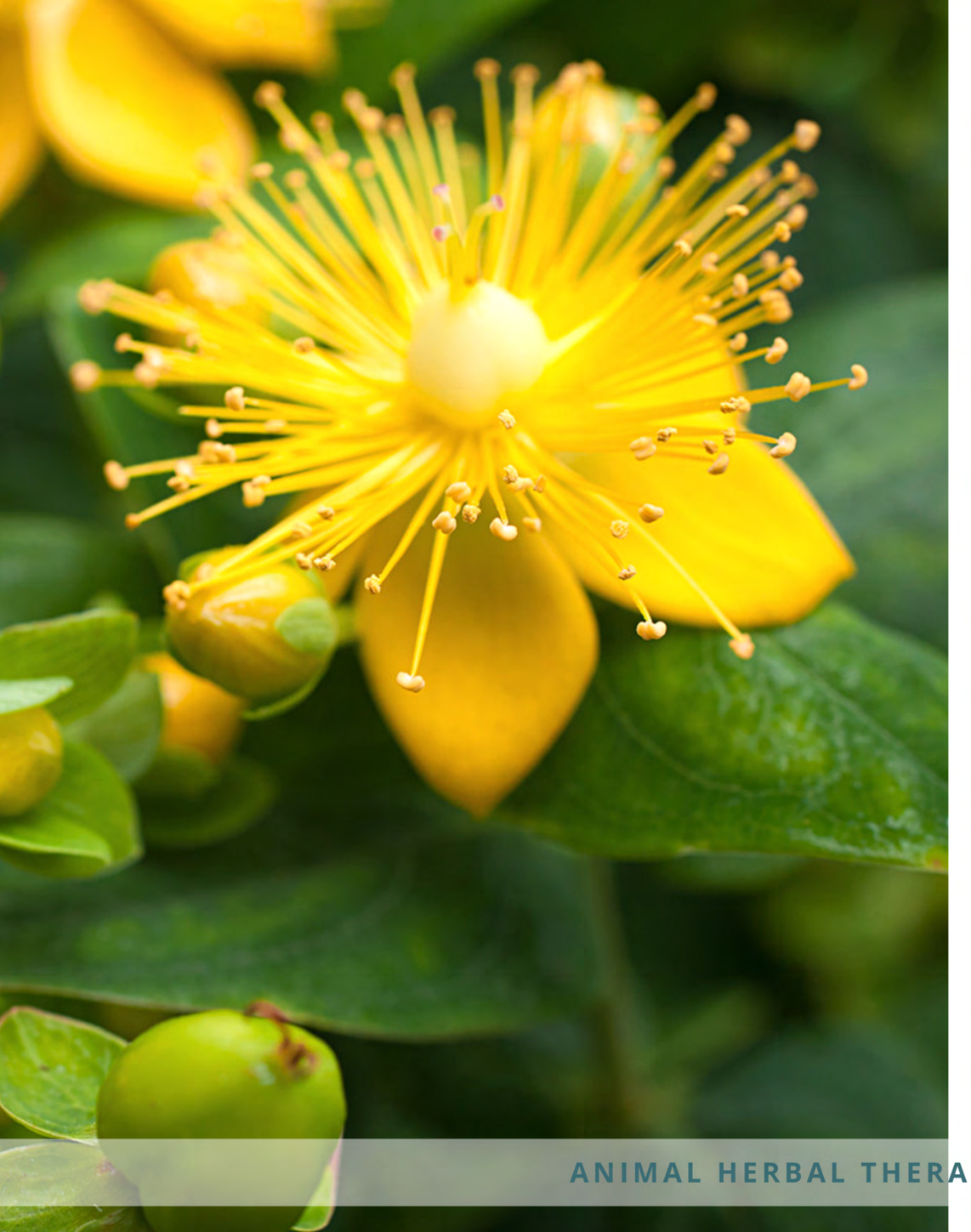


Arnika górska

Arnica montana - CO2, macerat olejowy, kwiaty

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

Uwaga! Nie stosować podczas ciąży!



Dziurawiec zwyczajny

Hypericum perforatum - 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)

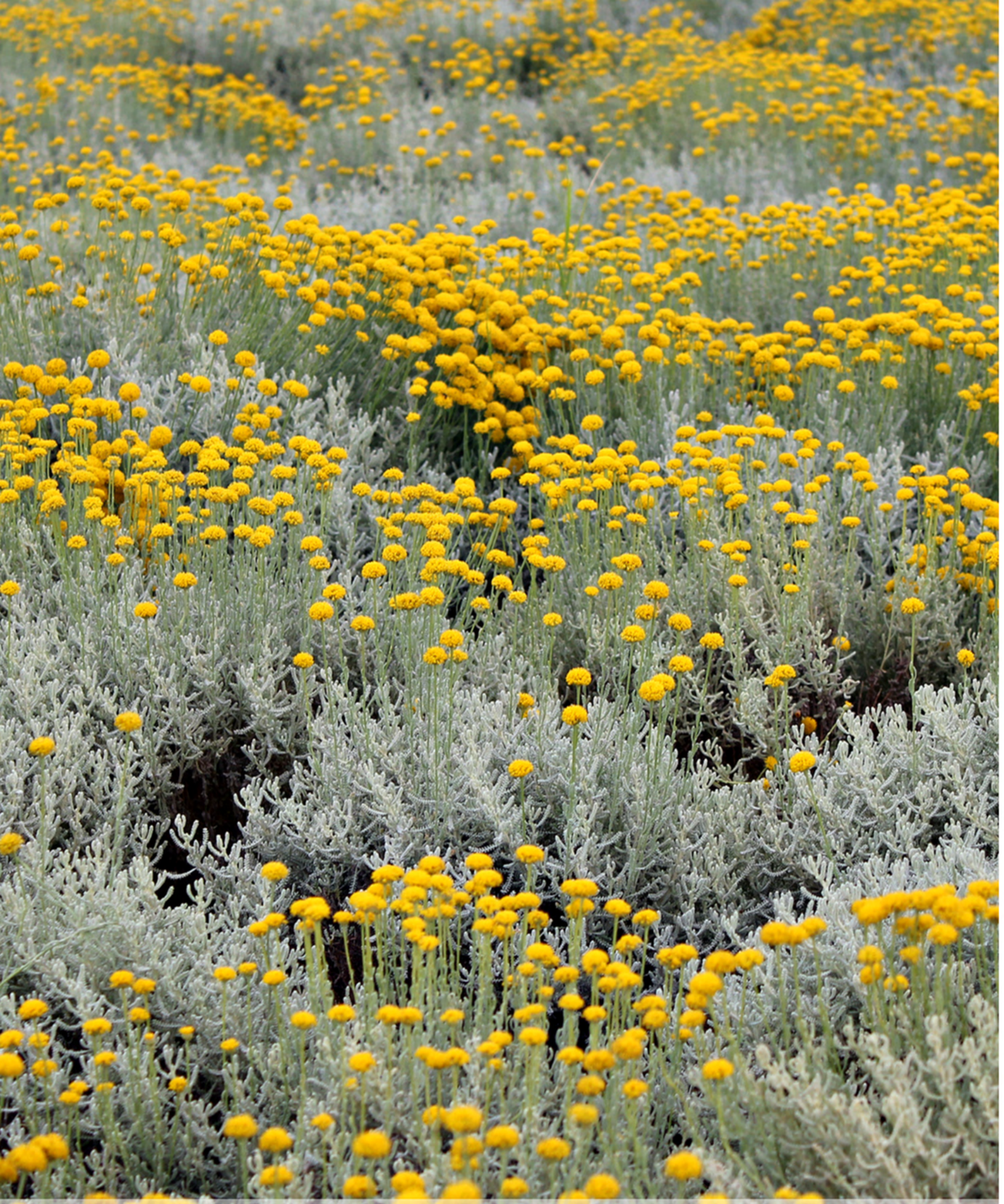


Copaiba

Copaifera officinalis - 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

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32218156/
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3291111/



Kocanka włoska

Helichrysum italicum - EO (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)

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S037887411300799X



Goździk

Syzygium aromaticum - EO

- Biobójczy: bakterie, wirusy, grzyby - szczególnie jelita, płuca (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.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23037170/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35127304/



Trawa cytrynowa

Cymbopogon citratus - 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!

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0753332224014276



Macierzanka tymianek

Thymus vulgaris - EO (HY, ziele)

- Działanie antybakteryjne
- Infekcje ukł. oddechowego, nadmiar śluzu
- Zaburzenia mikroflory jelitowej, biegunki
- Pobudza krążenie
- Stymuluje układ odpornościowy
- Ociężałość fizyczna i umysłowa
- Brak odwagi

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8141878/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6332365/



Krwawnik pospolity

Achillea millefolium - EO (HY, 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)
- Zastój w jelitach (emocje)



Bergamotka

Citrus bergamia - EO

- 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!



Imbir lekarski

Zingber officinale - EO (HY, kłącze)

- 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

Uwaga! Może zaburzać metabolizm leków przeciwzakrzepowych, na cukrzycę i ciśnienie krwi.



Lawenda wąskolistna

Lavandula angustifolia - 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

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15878236/
https://doi.org/10.1159/000335249
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21869900/



Zielona glinka

French argiletz

- 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



Animal Herbal Therapy