

NATURALNE WSPARCIE DLA PSÓW I KOTÓW:

Zioła i olejki na redukcję stresu

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!



ACH TE MOTYWATORY!

**“Poziom stresu
w twoim życiu
nie zależy wcale od tego
co się dzieje,
a raczej od tego
w jaki sposób
ty to odbierasz
i jak na to reagujesz.”**

Beata Pawlikowska



Definicja stresu

“**Stres** jest stanem napięcia wywoływanego działaniem czynników **fizycznych** lub **psychicznych**. Towarzyszą mu silne negatywne **emocje** i związane z nimi zmiany **fizjologiczne** i **biochemiczne**. Uznawany jest za czynnik pośredniczący w etiopatogenezie licznych chorób.”

https://neuroexpert.org/encyklopedia/stres/

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!



Rola opiekuna

Stan zdrowia opiekuna
Stan psychiczny opiekuna
Oczekiwania opiekuna

Środowisko /warunki bytowania
Możliwości i przekonania

Toksyny i możliwości detoksyfikacji
Patogeny, alergeny
Dostęp do potrzebnych substancji







Skąd mogą pochodzić toksyny





Stres oksydacyjny

Reaktywne formy tlenu (ROS, od ang. reactive oxygen species)
są produktem ubocznym metabolizmu komórkowego, ale również pełnią istotne funkcje biologiczne (sygnalizacja komórkowa, obrona immunologiczna, regulacja metabolizmu). Niebezpieczeństwo kiedy mamy nadmiar wolnych rodników i niedoboru antyoksydantów

Składniki olejków eterycznych mogą działać jako przeciwutleniacze na dwa sposoby:
1. Jako bezpośrednie przeciwutleniacze poprzez mechanizmy wychwytywania wolnych rodników
2. Jako pośrednie przeciwutleniacze poprzez poprawę statusu antyoksydacyjnego komórek.

Stres oksydacyjny a 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

Stan zapalny to biologiczna reakcja organizmu na szkodliwe bodźce, takie jak patogeny (bakterie, wirusy), urazy mechaniczne czy toksyny chemiczne. Jego głównym celem jest ochrona tkanek poprzez eliminację przyczyny uszkodzenia, usunięcie uszkodzonych komórek oraz inicjację procesu naprawy. Może być ostry i chroniczny.

Stan zapalny jest regulowany przez liczne powiązane szlaki sygnałowe:

- NF-κB inicjuje stan zapalny, produkując cytokiny i rekrutując komórki układu odpornościowego
- MAPK wzmacnia stan zapalny poprzez zwiększoną produkcję cytokin i nasilanie ekspresji genów
- Szlaki NF-κB i MAPK są głównymi czynnikami indukującymi ekspresję genu COX-2
- Kwas arachidonowy jest uwalniany z błon komórkowych w odpowiedzi na te szlaki
- COX-2 przekształca kwas arachidonowy w prostaglandyny, powodując ból i obrzęk
- LOX przekształca kwas arachidonowy w leukotrieny, nasilając stan zapalny

Stan zapalny a EO

Składniki 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

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

- 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 heracleoFcum) - 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

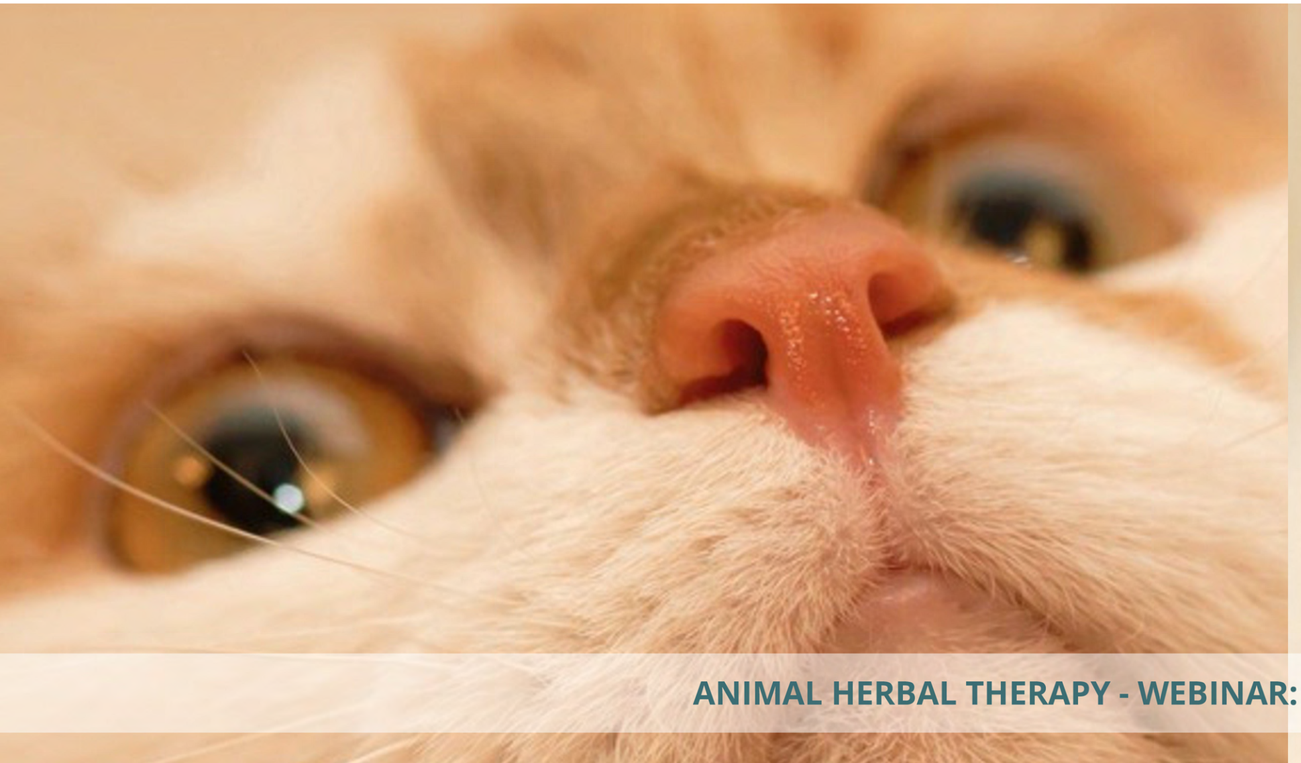
Składniki olejków eterycznych mogą wpływać na wiele systemów neuroprzekaźników. Ich końcowe efekty, takie jak zmniejszenie lęku i stresu, łagodzenie przewlekłego bólu czy poprawa snu, często wynikają ze skoordynowanej modulacji różnych szlaków.

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

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 redukcja stresu



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



Leki a remedia

***Glikokortykosteroidy* (doustne)**

Uwaga na: remedia działające diuretycznie np. pokrzywa, pietruszka; oraz szczególnie na lukrecję

Cyklosporyna

Uwaga na: dziurawiec, ginko, tarczyca

NLPZ (niesteroidowe leki przeciwzapalne)

Enflicoxib Meloksykam - wątroba, cytochromy P450

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

Benzodiazepiny

Uwaga na: dziurawiec, rumianek, krwawnik, wrotycz, piołun, szałwia, mięta pieprzowa (wątroba, cytochromy P450)

ZIOŁA I OLEJKI NIE SZYBCIEJ NIŻ 2H PO/PRZED PODANIEM



Badania naukowe?

Działanie synergiczne EO i antybiotyków:

- Zakłócenie błony komórkowej - lepsze wnikanie antybiotyku
- Hamowanie pomp wypływowych - antybiotyk dłużej w bakterii
- Hamowanie enzymów rozkładających antybiotyki
- Zakłócenie biofilmów - bakterie stają się bardziej podatne na antybiotyki

Iseppi et al. (2023) Synergistic Inhibition of Methicillin-Resistant Staphylococcus aureus (MRSA) by Melaleuca alternifolia Chell (Tea Tree) and Eucalyptus globulus Labill. Essential Oils in Association with Oxacillin. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37237749/

Stres oksydacyjny - Bariera Krew-Mózg - Ochrona mózgu

Karwakrol zmniejszył poziomy markerów stanu zapalnego (IL-6, NO, MDA) i poprawił zdolności antyoksydacyjne mózgu (tiol, SOD, CAT).

Hakimi et al. (2020) Protective Effects of Carvacrol on Brain Tissue Inflammation and Oxidative Stress as well as Learning and Memory in Lipopolysaccharide-Challenged Rats. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31811590/



MIKROBIOM/PRZEWÓD POKARMOWY

EO/HY: tymianek, czosnek, oregano, koper włoski, rumian, boswelia, bazylia, kolendra, cynamon, gorzki migdał; kora wiązu (zioło), korzeń prawoślazu, (olej kokosowy)

ALERGIE

EO/HY: rumianek (i rumian), koper włoski, mięta pieprzowa, boswelia, nagietek (CO_2), pomarańcza, bazylia, kocanka, czystek, (róża damasceńska, krwawnik); lukrecja, pokrzywa
skóra: glinka + sproszkowane zioła (rumianek, nagietek, lawenda, mięta pieprzowa)

AUTO IMMUNOLOGICZNE

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

TOKSYNY/ZATRUCIE

proszki doustnie: pokrzywa (zioło), morszczyn (algi, *wyciąg*), spirulina/chlorella, zielona glinka (minerał), mniszek lekarski;
EO/HY: dzika marchew, pietruszka, rumianek, jałowiec

UKŁAD POKARMOWY (STRES)

żołądek/wrzody: EO/HY: rumianek, rumian, boswelia, neroli, arcydzięgiel, dzika marchew, pomarańcza;
proszki: glinka, prawoślaz, kora wiązu
jelita/biegunka: EO/HY: boswelia, nagietek, rumian, krwawnik, wetiweria

UKŁAD MOCZOWY (STRES)

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

NADREAKTYWNOŚĆ

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

LĘK I WYCZERPANIE NERWOWE (SCHRONISKO)

EO/HY: rumian, róża damasceńska, chmiel, neroli, kozłek lekarski, lawenda, wetiweria, melisa, szałwia muszkatołowa, konopia siewna, jałowiec, mastyks, kocimiętka, szałwia

CHOROBA CUSHINGA / ADDISONA (NADNERCZA)

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

MARTWIENIE SIĘ/ZACHOWANIA KOMPULSYWNE

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

DEPRESJA

dziurawiec (CO_2), EO/HY: pomarańcza, neroli/kwiat pomarańczy, bergamotka, cytryna, nagietek (CO_2), jaśmin, akacja*, melisa, mastyks, róża damasceńska, geranium

ZMIANA DOMU

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

* oznacza absolut



Spirulina

Spirulina maxima, Spirulina platensis - proszek

- 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

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5274660/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8839264/



Skórka z owocu Dzikiej róży

Rosa canina - proszek ze skórki i miąższu owocu

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

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34348637/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22762068/



Kurkuma, Ostryż

Curcuma longa - proszek, 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!

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34017975/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30200410/



"Dzika" marchew zwyczajna

Daucus carota - EO (z nasion), ew. HY

- Wszystkie chroniczne i nagłe problemy
- Stymuluje odbudowę, regenerację komórkową (wewnętrzne i zewnętrzne uszkodzenia tkanek)
- Wspomaga regenerację i pracę wątroby (+pogorszenie widzenia, regulacja hormonów)
- Krwotoki wewnętrzne
- Niedożywienie, spadek formy
- Zwierzęta zaniedbane, wyczerpane, starsze (zły stan skóry, włosa, pazurów), pobudza apetyt
- Guzy i cysty (wspomaga układ odpornościowy)

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10781147/



Nagietek

Calendula officinalis
- CO2, macerat olejowy, HY, kwiaty

- 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 (głównie konie)
- Daje poczucie komfortu, podnosi nastrój

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772417424000712



Kocimiętka właściwa

Nepeta cataria - ziele, (EO, HY)

- Działa stymulująco i wyciszająco (najczęściej chwila pobudzenia, a potem relaks, najczęściej ale nie zawsze)
- Wybierana (szczególnie doustnie) przy problemach trawiennych
- Odstrasza pasożyty zewnętrzne
- potencjalne działanie ochronne dla wątroby (aktywacja Nrf-2)
- działanie przeciwbakteryjne (jama ustna)

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6684950/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3875507/



Drzewo sandałowe

Santalum spicatum - 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



Oregano
Lebiodka pospolita

Origanum vulgare - EO (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 i zaburzyć poziom glukozy we krwi (odradzany przy cukrzycy)!

https://doi.org/10.1016/j.rvsc.2024.105200
https://doi.org/10.1016/j.biopha.2023.115703
https://doi.org/10.1080/10412905.1995.9700520



Koper włoski

Foeniculum vulgare - EO (z nasion)

- Wspiera trawienie i pomaga wyregulować apetyt (obniżyć)
- Kolki i wzdęcia - antyspasmodyczne / rozkurczowe działanie, karminatywne
- Wspiera regulację hormonów - szczególnie żeńskich (estrogen); chętnie wybierany przy problemach z laktacją
- Wspiera układ oddechowy - kaszel, alergie wziewne, utrudnione oddychanie

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29067571/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35642658/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37908453/



Szałwia lekarska

Salvia officinalis - EO (ziele)

- 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



Grapefruit

Citrus x paradisi - EO (ze skórki)

- 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

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35505451/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31948058/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31684768/



Czosnek

Allium sativum - EO

- Silne działanie przeciwbakteryjne - od infekcji dróg oddechowych, po zainfekowane rany, zaburzenia mikrobiomu jelitowego
- Stymuluje układ odpornościowy (limfocyty T)
- Gdy wybrany może wskazywać na obecność pasożytów (ukł. pokarmowy, płuca)
- Odstrasza pasożyty zewnętrzne

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

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22280901/



Geranium, Pelargonia pachnąca

Pelargonium graveolens - EO, HY (kwiaty)

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

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24103319/



Czystek żywicowy

Cistus ladaniferus - 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



Jałowiec pospolity

Juniperus communis - 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*



Seler zwyczajny

Apium graveolens - CO2, EO

- 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



Animal Herbal Therapy