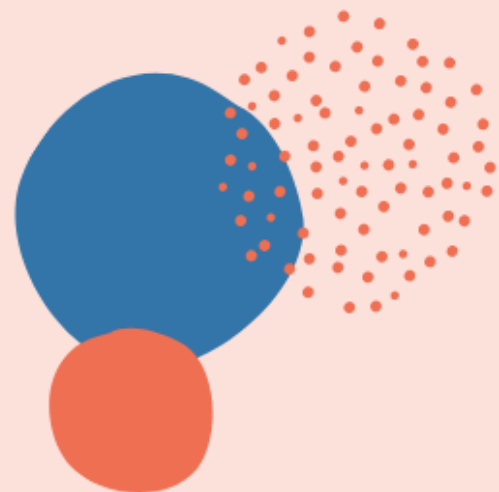
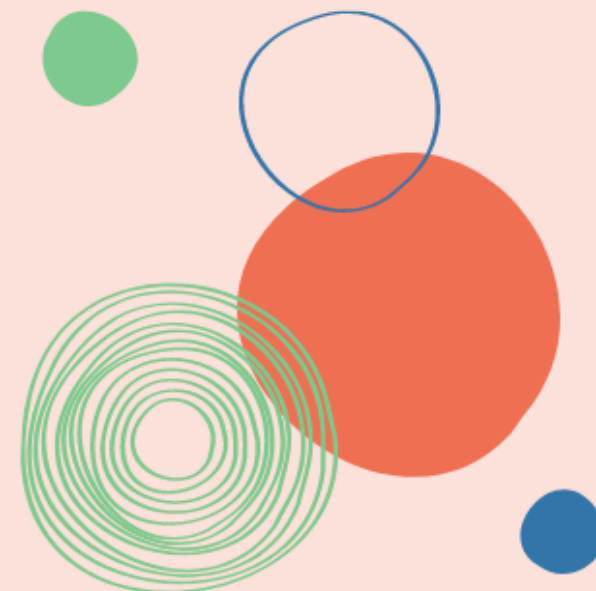
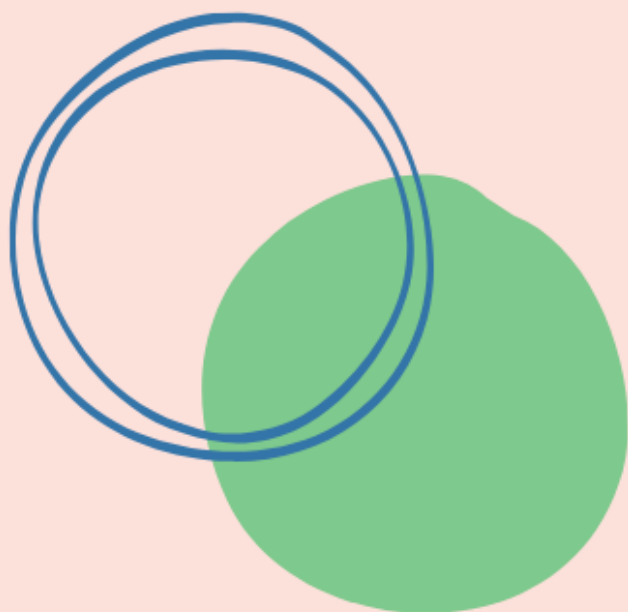




PROSTY ZIELNIK



WSTĘP

Cześć, nazywam się **Izabela Sady** i jestem autorką bloga **Z Konia Spadłam**, a znajdziesz mnie również na **Instagramie** oraz **Facebooku**. Zawodowo związana jestem z branżą technologiczną, jednak po pracy rozwijam się w zakresie opieki nad zwierzętami. Nie jako lekarz weterynarii, ale jako w pełni świadomy Opiekun całkiem sporego i różnorodnego stada.



Z zamiłowania do zwierząt, staram się zdobywać wiedzę z szerokiego zakresu m.in.: żywienia, chowu, fizjologii czy treningu. Regularnie uczestniczę w webinarach czy kursach. Po wielu latach, zbieraniu doświadczeń i wiedzy postanowiłam się szerzej dzielić tym z innymi opiekunami.

Prosty Zielnik to pierwszy tego typu zbiór informacji o najpopularniejszych ziołach i ich właściwościach. Wiele roślin stosujemy jako codzienne uzupełnienie diety naszych zwierząt, a czasami ich działanie może być wzajemnie wykluczające się lub wzmacniające.

Korzystaj z **Prostego Zielnika** jako źródła podstawowych informacji, ale pamiętaj - domowe ziołolecznictwo nigdy nie zastąpi lekarza weterynarii. Zawsze kiedy stan zdrowia Twojego zwierzęcia budzi jakiegokolwiek "ale" zapewnij mu najlepszą możliwą opiekę. Dużo zdrowia!

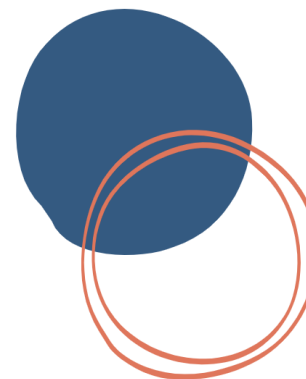


Prosty Zielnik, a w nim...

Nie będzie tutaj klasycznego spisu treści. Na kolejnych stronach czekają na Ciebie dwie tabele zawierające informacje o roślinach i ich właściwościach leczniczych. Dodatkowo jest też bardzo ważna kolumna **UWAGA** - znajdziesz tam ciekawostki, ale przede wszystkim znane przeciwwskazania do podawania niektórych ziół.

Prosty Zielnik składa się z dwóch głównych tabel:

- **Drzewa** - zawierająca informacje o wybranych gatunkach drzew stosowanych w ziołolecznictwie (brzoza, dąb, lipa i wierzba), ale też o trzech najpopularniejszych drzewach stanowiących np. gryzaki dla królików i gryzoni (grusza, jabłoń i leszczyna).
- **Zioła** - zawierająca informacje o 50 najpopularniejszych gatunkach ziół i roślin szeroko stosowanych jako urozmaicenie diety naszych podopiecznych. Wiele z nich można podawać w całości, jednak za właściwości lecznicze odpowiada zazwyczaj konkretna część danego zioła/krzewu.



Każda roślina opisana w **Prostym Zielniku** została przeze mnie sprawdzona w różnych źródłach, a ich działanie często jest powszechnie znane. Podane w tabelach nazwy mogą być też pomocne, by - jeśli zechcesz i nie są pod ochroną - zbierać właściwe rośliny z natury (z dala od dróg i niepryskane).

Czy na co dzień podając zioła swojemu np. chomikowi czy królikowi myślisz o działaniu ziół jakie dostaje?

Czy wiesz jakie zioła mogą utrudniać wchłanianie leków?

Czy w okresie “przeziębieniowym” stosujesz inny zestaw ziół zawierający np. jeżówkę?

Warto sięgnąć po **Prosty Zielnik**, by uniknąć podania na raz np. 3 różnych ziół o działaniu moczopędnym. W przypadku leczenia zwierzęcia zawsze konsultuj się z zaufanym lekarzem weterynarii. Pamiętaj też, że warto postawić na przemyślaną mieszankę kilku ziół i ją okresowo zmieniać, niż mieć ich 20+ gatunków na raz i podawać “wszystko na hura”.

Drzewa

Nazwa	Surowiec jadalny	Działanie	UWAGA
Brzoza omszona <i>Betula pubescens</i>	Liście, gałęzie, kora	• Na problemy z: nerkami, pęcherzem moczowym, obrzękami • Pomaga: regulować poziom cukru we krwi i przemianę materii • Działa: bakteriobójczo • Wspiera: organizm w stanie osłabienia	• Długotrwałe stosowanie może powodować problemy z gospodarką elektrolitową
Brzoza brodawkowata <i>Betula pendula</i>			
Dąb szypułkowy <i>Quercus robur</i>	Kora	• Na problemy z: trawieniem, biegunkami i stanami zapalnymi skóry • Pomaga: zwalczać infekcje wirusowe • Wspiera: odporność organizmu	• Zaburza wchłanianie leków (zwłaszcza o charakterze zasadowym) • Raczej nie stosowany suplement u królików i gryzoni ze względu na dużą zawartość garbników
Dąb bezszypułkowy <i>Quercus petraea</i>			
Dąb omszony <i>Quercus pubescens</i>			
Grusza <i>Pyrus</i>	Liście, gałęzie, kora, owoce	• Wspiera: naturalne ścieranie zębów u królików i gryzoni • Jest: smaczna i chętnie zjadana, stanowi dobre urozmaicenie diety	• Owoce zawierają dużo fruktanów • W owocach występują komórki kamienne, które wzmacniają miąższ

Jabłoń domowa <i>Malus domestica</i>	Liście, gałęzie, kora, owoce	• Wspiera: naturalne ścieranie zębów u królików i gryzoni • Jest: łatwo dostępna, smaczna	• Owoce zawierają mało kalorii, ale dużo fruktanów
Jabłoń dzika <i>Malus sylvestris</i>			
Leszczyna pospolita <i>Corylus avellana</i>	Liście, gałęzie, orzechy	• Na problemy z: nerkami i pęcherzem moczowym • Wspiera: naturalne ścieranie zębów u królików i gryzoni • Jest: łatwo dostępna, smaczna	• Orzechy są bogate w składniki odżywcze, ale bardzo kaloryczne, nie powinniśmy ich podawać np. królikom
Lipa drobnolistna <i>Tilia cordata</i>	Kwiaty, liście, gałęzie	• Na problemy z: trawieniem, kaszlem • Pomaga: zwalczać przeziębienia, łagodzi kaszel • Działa: napotnie, przeciwzapalnie, lekko rozkurczowo i wyciszająco	• Właściwości lecznicze są głównie w kwiatach • Gałęzie mogą stanowić urozmaicenie gryzaków dla królików i gryzoni
Lipa wielkolistna <i>Tilia platyphyllos</i>			
Wierzba purpurowa <i>Salix purpurea</i>	Gałęzie, kora	• Na problemy z: nerkami, pęcherzem moczowym i wątrobą • Pomaga: przy problemach na tle wrzodowym lub przy bólach stawów • Działa: przeciwgorączkowo, przeciwbólowo, ściągająco i wyciszająco	• Nie należy podawać w okresie ciąży • Dłuższe stosowanie należy skonsultować z lekarzem
Wierzba wawrzynkowa <i>Salix dafnoides</i>			
Wierzba krucha <i>Salix fragilis</i>			

Zioła

Nazwa	Surowiec jadalny	Działanie	UWAGA
Aronia czarna <i>Aronia melanocarpa</i>	Owoce	• Na problemy z: wątrobą, trzustką i nerkami, dodatkowo uelastycznia naczynia krwionośne • Pomaga: regulować ciśnienie krwi oraz usuwać wolne rodniki z organizmu • Działa: podnosi odporność • Jest: bombą witaminową i odżywczą	• Uważana za najzdrowszy owoc jagodowy na świecie • Cierpka w smaku, więc nie każdemu posmakuje - warto postawić na suszone owoce zamiast świeżych
Babka lancetowata <i>Plantago lanceolata</i>	Liście, łodygi	• Na problemy z: trawieniem, ma działanie łagodzące i przeciwbiegunkowe • Pomaga: przy kaszlu, bo jest lekko wykrztuśnym środkiem • Działa: rozkurczowo na drogi oddechowe • Jest: smaczna i stanowi podstawę wielu mieszanek ziołowych	• Jej działanie zmniejsza przepuszczalność naczyń włosowatych, stąd może upośledzać wchłanianie niektórych leków
Babka płesznik <i>Plantago afra</i>	Nasiona	• Na problemy z: trawieniem • Pomaga: na zaparcia, oczyszcza	• Może upośledzać wchłanianie substancji, stąd nie podaje się jej wraz z lekami

		układ pokarmowy (jelita) • Działa: jako środek śluzowy	• Jest popularnym naturalnym środkiem odpiaszczającym układ pokarmowy u koni
Chaber bławatek <i>Centaurea cyanus</i>	Kwiaty	• Na problemy z: nerkami i trawieniem • Pomaga: regulować trawienie oraz ma słabe właściwości przeciwzapalne • Działa: moczopędnie i żółciopędnie	• Bardzo polecany w diecie np. szynszyli i koszatniczek, ale też innych gryzoni
Chmiel zwyczajny <i>Humulus lupulus</i>	Szyszki	• Na problemy z: apetytem i stresem • Pomaga: w wydzielaniu soków trawiennych i eliminuje wzdęcia • Działa: uspokajająco	• Nie należy podawać osobnikom w ciąży ze względu na obecność substancji hormonalnych (częsty dodatek do mieszanek uspokajających)
Cykoria <i>Cichorium</i>	Korzeń	• Na problemy z: apetytem • Pomaga: w wydzielaniu soków trawiennych • Wspiera: naturalne ścieranie zębów u królików i gryzoni	
Czarnuszka siewna <i>Nigella sativa</i>	Nasiona	• Na problemy z: żołądkiem, wątrobą i przy problemach z oskrzelami • Pomaga: regulować trawienie i chronić przewód pokarmowy, a	• Najbardziej wartościowe są całe nasiona wraz z olejem, a popularne "makuchy" zawierają mniejsze ilości składników aktywnych

		także przy alergiach i stanach zapalnych dróg oddechowych • Działa: przeciwzapalnie, przeciwbólowo i rozkurczowo	
Czystek <i>Cistus</i>	Ziele	• Na problemy z: odpornością i nawracającymi infekcjami • Pomaga: obniżyć ciśnienie tętnicze krwi oraz poziom cholesterolu • Działa: przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo • Wspiera: leczenie alergii	• Regularne stosowanie czystka pomaga w odstraszaniu pasożytów zewnętrznych, np. komarów • Jest to jedno z nielicznych ziół bez działań ubocznych czy możliwości przedawkowania
Dzika róża <i>Rosa canina</i>	Owoce	• Na problemy z: nerkami i pęcherzem moczowym • Pomaga: syntezować kolagen dzięki wysokiej zawartości witaminy C - wspiera organizm po kontuzjach • Działa: podnosi odporność, ma też właściwości lekko rozkurczowe	• Dla ludzi oraz kawii domowych jest jednym z najlepszych owoców do uzupełniania witaminy C • Nie należy usuwać pestek ze środka, gdyż zawierają najwięcej witaminy C
Dziurawiec zwyczajny <i>Hypericum perforatum</i>	Ziele	• Na problemy z: trawieniem, np. przy biegunkach • Pomaga: zwiększyć apetyt • Działa: przeciwzapalnie,	• Zwiększa wrażliwość na słońce, stąd zaleca się dużą ostrożność przy podawaniu go latem - zwłaszcza zwierzętom z alergiami lub dużymi obszarami jasnej sierści/skóry

		rozkurczowo i bakteriobójczo • Wspiera: przemianę materii	• Nie powinien być podawany samicom karmiącym młode
Gryka <i>Fagopyrum</i>		• Pomaga: wzmocnić naczynia krwionośne i obniżyć ciśnienie krwi • Wspiera: pracę jelit	• Zwiększa wrażliwość na słońce, stąd zaleca się dużą ostrożność przy podawaniu go latem – zwłaszcza zwierzętom z alergiami lub dużymi obszarami jasnej sierści/skóry (np. siwe konie)
Jeżówka purpurowa <i>Echinacea purpurea</i>	Ziele	• Na problemy z: odpornością • Pomaga: wzmocnić fagocytozę organizmu • Działa: przeciwzapalnie • Wspiera: zwalczanie infekcji górnych dróg oddechowych i dróg moczowych • Jest: najskuteczniejszym ziołem wzmacniającym odporność	• Jeżówki nie należy podawać stale, ponieważ pojawia się działanie immunosupresyjne • Najlepsze efekty podawania obserwuje się w okresie od 1 do 3 tygodni • Nie jest wskazana dla koni z chorobami serca, a w przypadku innych zwierząt warto skonsultować się z lekarzem
Jeżyna krzewiasta <i>Rubus fruticosus</i>	Liście	• Na problemy z: wzdęciami i wypróżnianiem • Pomaga: przy problemach na tle przeziębienia • Działa: lekko napotnie i moczopędnie	• Owoce są smaczne, jednak nie tak bogate w składniki jak np. owoc aronii czy dzikiej róży; powinny stanowić przysmak, a nie suplement

Ketmia (pot. hibiskus) <i>Hibiscus</i>	Kwiaty	• Wspiera: podnoszenie odporności	• Należy do tej samej rodziny (ślazowate) co np. malwa czarna czy prawoślaz lekarski
Kmin rzymski <i>Cuminum cyminum</i>	Nasiona	• Na problemy z: wzdęciami i zaparciami • Pomaga: regulować procesy trawienia • Działa: rozkurczowo • Wspiera: produkcję mleka u samic karmiących	• Szczególnie polecany dla koni i zwierząt o wrażliwym układzie pokarmowym (np. koni ze skłonnościami do kolek) • Jego składniki lotne przenikają do mleka i są przekazywane potomstwu
Koper włoski <i>Foeniculum vulgare</i>	Nasiona	• Na problemy z: apetytem i trawieniem • Działa: lekko wyciszająco, przeciwkaszlowo i rozkurczowo • Wspiera: produkcję mleka u samic karmiących	• Jest to jedno z najbezpieczniejszych ziół w przypadku problemów z układem pokarmowym
Kozieradka pospolita <i>Trigonella foenum graecum</i>	Nasiona	• Na problemy z: trawieniem i budową masy mięśniowej • Pomaga: wzmocnić odporność i nieznacznie obniża poziom cukru we krwi • Wspiera: produkcję mleka u samic karmiących	• Zapach może zniechęcać niektóre osobniki do zjedzenia • Nie należy podawać osobnikom w ciąży
Kozłek lekarski <i>Valeriana officinalis</i>	Korzeń	• Na problemy ze: stresem • Działa: wyciszająco i	• Nie ma właściwości uzależniających czy otępiających

		przeciwskurczowo	Nie zaleca się stosowania długofalowo lub podawania dużych dawek - efekty uboczne (np. ból głowy, drgawki)
Krwawnik pospolity <i>Achillea millefolium</i>	Ziele	Na problemy z: trawieniem i bólami brzucha Działa: rozkurczowo, przeciwzapalnie i przeciwkrwotocznie Wspiera: gojenie ran	Może powodować podrażnienie lub wysypkę w przypadku alergii na niego
Lawenda wąskolistna <i>Lavandula angustifolia</i>	Kwiaty	Na problemy ze: stresem i trawieniem Pomaga: regulować pracę układu pokarmowego Działa: uspokajająco Wspiera: odporność	- Olejek eteryczny z lawendy jest jednym z nielicznych jakie można stosować bezpośrednio na skórę (wykluczając alergię) - Jest to naturalny środek do odstraszania moli
Len zwyczajny <i>Linum usitatissimum</i>	Nasiona	Na problemy z: trawieniem Pomaga: na zaparcia, oczyszcza układ pokarmowy (jelita) Działa: jako środek śluzowy i lekko przeczyszczająco Wspiera: znormalizowanie poziomu cholesterolu	- Może upośledzać wchłanianie substancji, stąd nie podaje się go wraz z lekami - Ma wysoką kaloryczność i nie powinien być podawany zwierzętom ze zwiększoną masą ciała

Lucerna siewna <i>Medicago sativa</i>	Ziele	• Na problemy z: trawieniem i np. wrzodami • Pomaga: buforować pH żołądka	• Jest to roślina wysokobiałkowa • Lucerna jest częstym dodatkiem (lub bazą) w paszach dla zwierząt
Lukrecja chińska <i>Glycyrrhiza glabra</i>	Korzeń	• Na problemy z: żołądkiem i wątrobą • Pomaga: chronić i goić błony śluzowe żołądka • Działa: osłonowo na wątrobę • Wspiera: wykrztuszanie w przypadku infekcji dróg oddechowych	• Nie należy podawać osobnikom w ciąży • Szczególnie polecana przy chorobie wrzodowej u np. koni
Lukrecja gładka <i>Glycyrrhiza uralensis</i>			
Majeranek ogrodowy <i>Origanum majorana</i>	Ziele	• Pomaga: regulować trawienie, wycisza układ pokarmowy przy biegunkach • Działa: bakteriobójczo i przeciwgrzybiczo, może działać też napotnie i moczopędnie • Wspiera: układ oddechowy	• Jedno z bardziej uniwersalnych ziół o szerokim działaniu
Malina właściwa <i>Rubus idaeus</i>	Liście, owoce	• Na problemy z: wzdęciami, biegunkami • Pomaga: przy problemach na tle przeziębienia • Działa: przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie	• Owoce zawierają niewielką ilość kwasu salicylowego

Malwa czarna <i>Alcea rosea</i>	Kwiaty	• Na problemy z: układem oddechowym • Pomaga: w odkrztuszaniu dzięki rozrzedzeniu wydzieliny • Działa: osłonowo na jamę ustną i gardło	• Jedynie odmiana o ciemnych kwiatach ma zastosowanie lecznicze • Należy do tej samej rodziny (ślazowate) co np. ketmia czy prawoślaz lekarski
Melisa lekarska <i>Melissa officinalis</i>	Liście	• Pomaga: regulować pracę układu pokarmowego • Działa: uspokajająco i odprężająco, lekko rozkurczowo	• Polecana jako wsparcie wyciszające przy np. nagłej zmianie miejsca pobytu zwierzęcia (np. podróż)
Mięta pieprzowa <i>Mentha piperita</i>	Liście	• Na problemy z: trawieniem i układem pokarmowym • Pomaga: oczyszczać wątrobę i nerki • Działa: odkażająco, rozkurczowo i lekko uspokajająco • Wspiera: szybszą przemianę materii	• Mentol zawarty w mięcie ma chwilowe działanie znieczulające • Wszechstronne zioło o szerokim działaniu
Mniszek lekarski <i>Taraxacum officinale</i>	Liście, korzeń	• Na problemy z: układem pokarmowym • Pomaga: regulować przemianę materii, obniża poziom cukru • Działa: prebiotycznie (korzeń) • Wspiera: działanie wątroby	• Często mylony z innymi podobnymi roślinami np. mleczem • Korzeń powinien być stosowany z dużą uwagą przy zdiagnozowanych wrzodach (lub podobnych dolegliwościach), bo może powodować nadkwaśność

Nagietek lekarski <i>Calendula officinalis</i>	Kwiaty	• Na problemy z: trawieniem • Pomaga: przy problemach skórnych, np. egzemie letniej	• Ma słabe właściwości antybiotyczne • Może uczulać
Niepokalanek pospolity <i>Vitex agnus-castus</i>	Owoce	• Na problemy z: poziomem hormonów • Działa: lekko wyciszająco	• Wykazuje działanie wspomagające organizm u koni z chorobą Cushinga • Nie należy podawać osobnikom w ciąży
Ogórecznik lekarski <i>Borago officinali</i>	Ziele	• Na problemy z: sercem i ogólnym osłabieniem organizmu • Działa: moczopędnie • Wspiera: organizm podczas kaszlu czy przy objawach przeziębienia	
Oregano <i>Origanum vulgare</i>	Ziele	• Na problemy z: trawieniem • Pomaga: regulować trawienie • Działa: wykrztuśnie, moczopędnie, wyciszająco i przeciwpasożytniczo	• Jedno z bardziej uniwersalnych ziół o szerokim działaniu
Ostropest plamisty <i>Silybum marianum</i>	Nasiona	• Na problemy z: wątrobą • Pomaga: oczyścić organizm z toksyn • Działa: osłaniająco na wątrobę, zwłaszcza przy długotrwałym podawaniu leków i wspiera trawienie	

Pokrzywa żegawka <i>Urtica urens</i>	Liście	• Na problemy z: obrzękami i układem krążenia • Pomaga: obniżać poziom cukru we krwi, reguluje pracę wątroby i układu pokarmowego • Działa: moczopędnie i przeciwzapalnie	• Jedno z bardziej uniwersalnych ziół o szerokim działaniu
Pokrzywa zwyczajna <i>Urtica dioica</i>			
Porzeczka czarna <i>Ribes nigrum</i>	Liście, owoce	• Na problemy z: nerkami i żołądkiem • Pomaga: usuwać wolne rodniki z organizmu i optymalizować glikemię • Działa: przeciwzapalnie i moczopędnie	
Porzeczka czerwona <i>Ribes spicatum</i>			
Prawoślaz lekarski <i>Althaea officinalis</i>	Liście, korzeń	• Działa: osłonowo na układ pokarmowy • Wspiera: leczenie górnych dróg oddechowych i kaszlu	• Jego długotrwałe podawanie może zaburzać wchłanianie innych substancji
Przytulia <i>Galium oparine</i>	Ziele	• Pomaga: wzmocnić organizm przy zmianach nowotworowych, w tym w obrębie skóry • Działa: moczopędnie i przeciwobrzękowo • Wspiera: pracę nerek i wątroby	• Chętnie pobierana przez konie, choć w wielu miejscach traktowana jako chwast • U królików może stanowić dodatek do diety w bardzo małej ilości

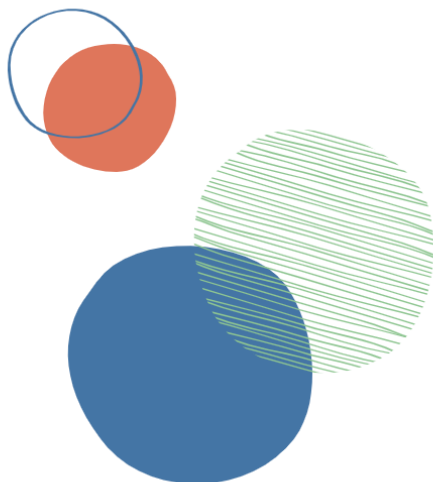
Rdest ptasi <i>Polygonum aviculare</i>	Ziele	• Pomaga: w leczeniu chorób dróg oddechowych • Wspiera: przemianę materii oraz wątrobę	• Zawiera łatwo przyswajalną krzemionkę
Rokitnik zwyczajny <i>Hippophae rhamnoides</i>	Owoce	• Na problemy z: wrzodami i ogólnie układem pokarmowym • Pomaga: łagodzić stany zapalne skóry • Działa: przeciwbólowo i podnosi odporność	• Owoce mają kwaśno-cierpki smak, ale po przemrożeniu nabierają słodkości • Owoce mają rzadko spotykany zestaw kwasów Omega: 3, 6, 7 i 9 • Bardzo polecany przy wrzodach i innych problemach z układem pokarmowym
Rumianek pospolity <i>Chamomilla recutita</i>	Kwiaty	• Na problemy z: trawieniem • Działa: przeciwzapalnie, rozkurczowo, ściągająco i wyciszająco	• Często mylony z innymi podobnymi roślinami np. maruną • Nie powinien być stosowany do przemywania oczu - ma właściwości wysuszające co może dodatkowo podrażnić oko i jego okolice; w przypadku problemów z oczami zawsze powinniśmy skonsultować się z lekarzem weterynarii (problemem może być np. ropień w okolicy korzeni zębów trzonowych), a doraźnie przemyć można np. świetlikiem

Skrzyp polny <i>Equisetum arvense</i>	Ziele	• Działa: moczopędnie • Wspiera: organizm z dolegliwościami reumatycznymi • Jest: bogaty w łatwo przyswajalny krzem co korzystnie wpływa na stan skóry i jej wytworów (np. sierści)	• Nie należy go podawać przy obrzękach pochodzenia sercowego lub nerkowego - należy skonsultować się z lekarzem
Szałwia lekarska <i>Salvia officinalis</i>	Liście	• Pomaga: przy leczeniu np. biegunek czy przeziębień • Działa: ściągająco, wykrztuśnie, przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciwwirusowo	• Wpływa na układ hormonalny organizmu i nie powinna być podawana podczas ciąży i karmienia
Topinambur <i>Helianthus tuberosus</i>	Bulwy, łodygi	• Pomaga: regulować poziom cukru we krwi • Wspiera: układ krwionośny i wydalniczy	• Bogate źródło potasu
Truskawka <i>Fragaria × ananassa</i>	Liście	• Działa: dezynfekująco na drogi moczowe i przewód pokarmowy • Wspiera: układ odpornościowy i wzmacnia apetyt	• Owoce zawierają dużo cukru i powinny być podawane jako smakołyk
Tymianek pospolity	Ziele	• Na problemy z: kaszlem i alergiami • Pomaga: łagodzić stan zapalny błon śluzowych i podnosi odporność	

		• Działa: ściągająco • Wspiera: układ pokarmowy uspokajając nadmierną fermentację, wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego	
Żurawina wielkoowocowa <i>Vaccinium macrocarpon</i>	Owoce	• Pomaga: zapobiegać infekcjom • Działa: moczopędnie • Wspiera: odporność	• Suszona żurawina przeznaczona dla ludzi jest często dosładzana i z tego powodu nie powinna być podawana zwierzętom • Nie powinno się łączyć żurawiny z lekami przeciwzakrzepowymi, a w przypadku chorób serca warto skonsultować się z lekarzem • Owoce zawierają szczawiany co może powodować problemy z np. wchłanianiem wapnia z diety (i długofalowo może prowadzić do niedoborów wapnia)

BONUS - Dla koni, królików i gryzoni

Znajdziesz tutaj 4 przykładowe mieszanki ziół, które sprawdziły się w przypadku moich zwierząt - począwszy od chomików, po konia. Przyjmuję, że w mieszance zioła są w stosunku 1:1 wagowo. W tych mieszankach nie dodaję owoców czy korzeni, a skupiam się głównie na liściach i kwiatach.



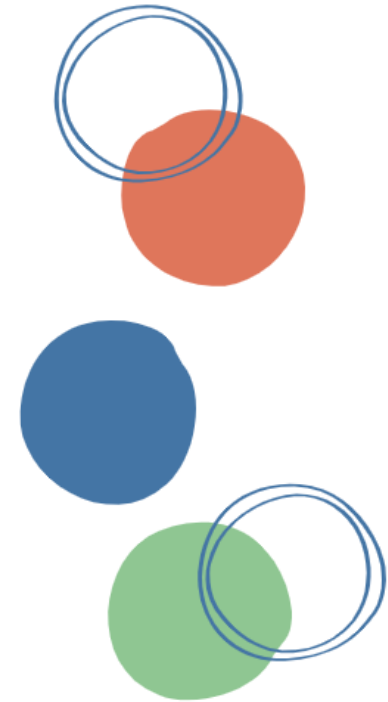
- **Podstawowa** - mieszanka bazująca na bezpiecznych i popularnych ziołach. Jej składniki są często polecane jako tzw. zioła codzienne dla królików i gryzoni. Ich działanie jest delikatne, głównie wspomagające organizm niż typowo lecznicze.
- **Odporność** - mieszanka tymczasowa ze względu na obecność jeżówki purpurowej. Warto podawać ją zwłaszcza w okresie “przeziębieniowym”, bo jej składniki skupiają się głównie na wspieraniu odporności organizmu i dróg oddechowych.
- **Oddech** - mieszanka, która skupia się na wsparciu dróg oddechowych i ogólnie organizmu. Jeśli chcemy bardziej wesprzeć organizm przy alergii lub np. COPD/RAO u koni to można pokusić się o dodanie do niej czystka.
- **Wrzodowa** - mieszanka, której zadaniem jest wsparcie układu pokarmowego np. przy częstych problemach z trawieniem czy chorobą wrzodową u koni. Idealnym uzupełnieniem tej mieszanki są owoce rokitnika.
- **MultiMaxi** - to mieszanka, która ma najszersze działanie ze wszystkich i jednocześnie jest “dedykowana” dla specjalnych przypadków. Powstała dla mojego konia, który jest “specjalnej troski”. W takim przypadku dobór ziół był celowy pod konkretne problemy organizmu i znając jej całe żywienie. Ta mieszanka wspiera zarówno odporność i drogi oddechowe przy przeziębieniu, jak i układ pokarmowy oraz stawy. Ze względu na swój skład powinna być stosowana tylko okresowo, kiedy zachodzi potrzeba.

Korzystaj i modyfikuj je pod swoje zwierze - jego gust oraz potrzeby w danej chwili.

<i>Podstawowa</i>	<i>Odporność</i>	<i>Odech</i>	<i>Wrzodowa</i>	<i>MultiMaxi</i>
Babka lancetowata	Chaber bławatek (kwiat i ziele)	Babka lancetowata	Babka lancetowata	Jeżówka purpurowa
Czystek	Czystek	Malwa czarna	Kora wierzby	Kora wierzby
Melisa lekarska	Jeżówka purpurowa	Mięta pieprzowa	Krwawnik pospolity	Mięta pieprzowa
Mniszek lekarski	Melisa lekarska	Porzeczka / Malina / Truskawka (liście)	Mięta pieprzowa	Mniszek lekarski
Porzeczka / Malina (liście)	Porzeczka / Malina / Truskawka (liście)	Szałwia lekarska	Mniszek lekarski	Prawoślaz lekarski (liście)
Truskawka (liście)	Szałwia lekarska	Tymianek pospolity	Rumianek pospolity	Szałwia lekarska

Źródła

1. *Medycyna naturalna dla koni* Cornelia Wittek, 2008
2. *Żywnienie koni* Helmut Meyer, Manfred Coenen, 2009
3. *Surowce roślinne i związki naturalne stosowane w chorobach układu oddechowego* Gerard Nowak, Joanna Nawrot, 2009
4. *Healing Gut Ulcers Herballly* Victoria Ferguson, 2017 [link: <https://www.victoriaferguson.com.au/healing-gut-ulcers-herballly/>]
5. Farmakognozja Online, Łukasz Ejsmont [link: <http://www.farmakognozjaonline.pl/>]
6. Miniaturka Bez Tajemnic, [link: <http://www.miniaturkabeztajemnic.com/zywnienie.html>]
7. Złoty Koń, [link: <https://zlotykon.pl/blog-pol.phtml>]
8. Podkowa - sprzęt i suplementy, [link: <https://podkowa.eu/>]
9. Wikipedia [artykuły gatunkowe]



Prosty Zielnik jest projektem zrealizowanym w celu edukacyjnym i ma wspierać właścicieli w opiece nad zwierzętami. Nie jest produktem płatnym. Nie zastąpi też badania i leczenia przez lekarza weterynarii, a każdy właściciel jest zawsze zobowiązany do zapewnienia swojemu zwierzęciu właściwej opieki. Jakiegokolwiek wątpliwości powinny być zawsze konsultowane z lekarzem weterynarii, zwłaszcza jeśli zwierzę ma choroby przewlekłe.

W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę o kontakt: z.konia.spadlam@gmail.com