



Specjalista ds. żywienia koni, pasjonatka jeździectwa, była zawodniczka trzech konkurencji jeździeckich z tytułem sędziego i instruktora jeździectwa, z powodzeniem prowadząca konie rywalizujące w sporcie na najwyższym poziomie.

# Nieźte ziótko...



Zdj. Martyna Chmiel

**CHCESZ W NATURALNY SPOSÓB POMÓC SWOJEMU KONIOWI? ZANIM SIĘGNIESZ PO DROGIE SPECYFIKI, POMYŚL O UZUPEŁNIENIU DIETY WIERZCHOWCĄ O ZIOŁA. DOWIEDZ SIĘ, KTÓRE Z NICH MOGĄ MU SIĘ PRZYDAĆ!**

**P**rzesilenie jesienne to okres spadku odporności zdrowotnej. Konie zmieniają sierść na zimową, stają się osłabione i bardziej podatne na infekcje. Wiele czynników może spowodować chorobę, ale ważnym elementem zapobiegania jej jest właściwa dieta. Poszukujemy więc rozwiązań, które pomogą przetrwać bez konieczności leczenia farmakologicznego. Naturalnie! Istnieje przecież niezliczona liczba leków stworzonych przez naturę i stosowanych przez człowieka od wielu milionów lat. Do tego naukowcy na całym świecie stale odkrywają nowe, istotne substancje zawarte w roślinach i ziołach. Poznawanie ich to ciekawy temat, który warto zgłębić, zwłaszcza przy okazji zmagania z potrzebami natury zdrowotnej.

## ZIOŁA W KONSKIEJ DIECIE

**Z**ioła od zawsze są obecne w żywieniu koni. Zwierzęta od wieków same wybierały korzenie, liście czy kwiaty, które pomagały uzupełnić ich dietę o cenne substancje aktywne wpływające na metabolizm i odporność oraz pomocne w zwalczaniu różnych dolegliwości. Wykorzystanie wybranych ziół w stajennym jadłospisie służy w profilaktyce zdrowia i pomaga w leczeniu farmakologicznym niektórych schorzeń. Zioła zawierają substancje biologicznie czynne, które wywierają charakterystyczny wpływ na organizm. Wśród tych



jeżówka (echinacea) doskonała we wspieraniu ogólnej odporności organizmu

substancji wyróżniamy m.in. garbniki, saponiny, flawonoidy, alkaloidy, olejki eteryczne oraz witaminy, enzymy i aminokwasy. Zawarte są w różnych elementach roślin zielarskich – np. mentol mięty pieprzowej, pomocny w przeziębieniach, obecny jest w liściach, składniki immunostymulujące jeżówki (echinacea) czy czosnku pozyskuje się z korzeni, a olejki rumianku z jego kwiatów (koszykzerek rumianku). Udowodniono, że pełny ekstrakt związków czynnych wykazuje silniejsze działanie biologiczne niż wyizolowane z roślin pojedyncze substancje, stąd w suplementach i mieszankach paszowych używa się całych roślin lub mieszanek ziół. Stosowanie ziół, prócz stymulacji określonych procesów zachodzących w organizmie, dostarcza składników odżywczych i poprawia walory smakowe pasz. Zioła dostarczają składników mineralnych, w tym pierwiastków śladowych. W żywieniu koni można je stosować na różne sposoby; w formie suszy podawanych osobno lub po zmieszaniu z paszą oraz w postaci naparów (po zalaniu wrzącą wodą), ekstraktów lub syropów (stężone roztwory, gotowy wyrób). Dodatki suszonych ziół w gotowych paszach treściwych stosowane są w niewielkich ilościach (1–2%) w celach smakowych. Tak niewielki udział w mieszance jest podyktowany regulacjami prawa paszowego i nie pozwala na uzyskanie efektu leczniczego. Korzystne walory smakowe w przypadku koni niejadków nie są dobrym argumentem do ich stosowania, ponieważ gdy zwierzęta nie chcą jeść lub źle wyjadają pasze, muszą istnieć określone przyczyny takiego stanu. Powinniśmy pamiętać, że eliminowanie tylko symptomów jest mało skuteczne i jest działaniem krótkoterminowym. Jednakże przyzwyczajanie wierzchwców do jedzenia bardzo aromatycznych pasz może w przyszłości utrudniać przyjmowanie innych.

## ZIOŁA JESIENIĄ

**W** okresie jesiennym temat stosowania ziół jest szczególnie ważny z powodu zwiększonej częstotliwości zachorowań w obrębie górnych dróg oddechowych.

Stosowanie wspomagających ziół to dobra recepta na dodatkową tarczę przeciw przeziębieniom i poważniejszym infekcjom. Poniżej kilka przykładów najbardziej znaczących roślin leczniczych w profilaktyce i przebiegu schorzeń dróg oddechowych.

Tymianek i podbiał pospolity, szalwia lekarska, anyż, babka lancetowata, lukrecja czy prawoślaz wykazują działanie wykrztuśne i łagodzą kaszel. Zioła te tonizują błony śluzowe układu oddechowego i pobudzają wydzielanie śluzu. Według źródeł ziołolecznictwa rośliny stosowane w leczeniu kaszlu i schorzeniach płuc działają również bakteriobójczo i przeciw-

Podbiał zaleca się w zapaleniu oskrzeli i uciążliwym kaszlu wywołanym np. reakcjami alergicznymi.

W przeziębieniach pomocna jest również mięta. Usprawnia oddychanie, ale przede wszystkim pomaga w zaburzeniach przewodu pokarmowego. Dobrze znana z herbacianej półki naszej kuchni mięta pieprzowa poprawia pracę jelit i działa przeciwbakteryjnie. Jej stosowanie zaleca się w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych. Żółciopędnie działają też krwawnik i pokrzywa. Przy okazji ziół wspomagających układ pokarmowy warto wspomnieć o rumianku i koprze ogrodowym. Ten

ostatni wykazuje działanie wiatropędne i rozkurczowe, pomaga przy wzdęciach, kolce i niężycie jelit. Rumianek działa rozkurczowo, przeciwbólowo i uspokajająco. Podobnie jak czarna borówka pomaga w bieguncie. Niektóre źródła podają, że borówka kojarzona również nieżyty błon śluzowych jelit i pomaga w chorobie wrzodowej. Na problemy natury pokarmowej rozluźniająco działa melisa. Roślina ta rozkurcza mięśnie jelit, działa przeciwbakteryjnie i uspokajająco. Na uwagę w tej grupie zasługuje również kozieradka, która osłania błonę śluzową żołądka i działa przeciwzapalnie. Kozieradce przypisuje się regulowanie procesów wydzielniczych i trawiennych, działanie wzmacniające organizm i przeciwalergiczne.

Ostropest płamisty jest jednym z najważniejszych leków ziołowych na wątrobę.

Zawiera mieszaninę przeciwutleniających, w szczególności flawonolignanów, które chronią zdrowe komórki wątroby przed zniszczeniem, przyczyniają się także do regeneracji uszkodzonych. Ostropest płamisty potrafi pobudzić komórki wątroby (hepatocyty) do regeneracji, dzięki czemu nawet stan uszkodzonych komórek może ulec poprawie.

Stosuje się go po uszkodzeniach wątroby spowodowanych przez substancje szkodliwe (toksyny). Dodatkowo idealnie sprawdza się w terapii pomocniczej w wirusowym i przewlekłym zapaleniu wątroby i przy leczeniu marskości wątroby.

Wśród ogólnie stosowanych ziół leczniczych należy wymienić rośliny wspomagające odporność organizmu. Zalicza się do nich m.in. czosnek, jeżówkę, żeń-szeń i aloes.



dzika róża



pokrzywa

### POPRAWA ODPORNOŚCI:

rumianek, dzika róża, pokrzywa, ostropest płamisty, rokitnik



rumianek

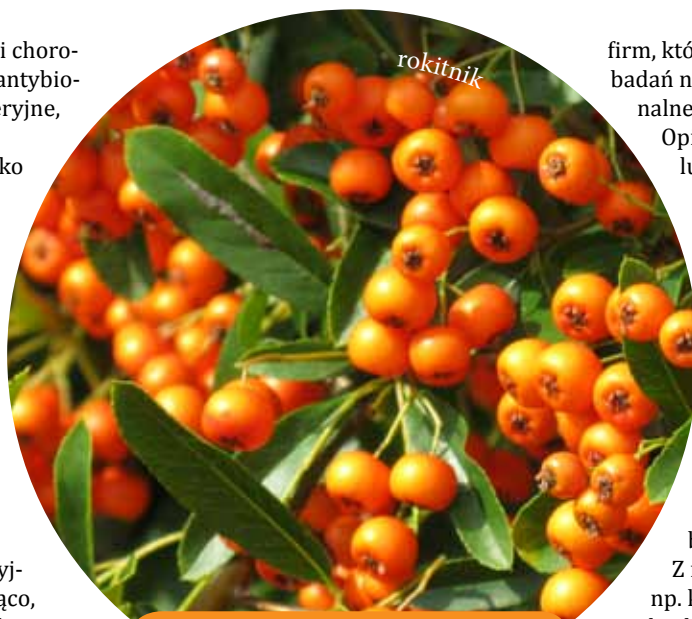


ostropest płamisty

zapalnie. Obok wymienionych gatunków antyseptycznie na drogi oddechowe działają również propolis i eukaliptus, obecne w niektórych suplementach i lizawkach. Wielu właścicieli koni przekonało się, że stosowanie naparu z tymianku (kilkanaście gramów suszu zalane wrzącą wodą, podawane z paszą po ostygnięciu) tak jak w przypadku ludzi pobudza odkrztuszanie lepiej niż drogie farmakologiczne preparaty. Już starożytni Egipcjanie zdawali sobie sprawę z antybakteryjnych i utrwalających właściwości tymianku i wykorzystywali go do balsamowania zwłok. To ziele nie tylko likwiduje kaszel, lecz także pomaga zwalczać większość schorzeń górnych dróg oddechowych.



Czosnek hamuje rozwój bakterii chorobotwórczych i działa jak łagodny antybiotyk. Ma właściwości przeciwbakteryjne, antygrzybicze i przeciwwrobacze. Czosnek jest dobrze znaną i szeroko akceptowaną rośliną leczniczą o skuteczności dowiedzionej badaniami klinicznymi. Jeżówka (echinacea) wykazuje działanie immunostymulujące – podnosi odporność organizmu. Sok z jeżówki purpurowej pobudza aktywność białych krwinek, które niszczą czynniki chorobotwórcze, zwalczają infekcję i utrzymują organizm w zdrowiu. Żeń-szeń podnosi witalność i dodaje energii oraz posiada właściwości antyoksydacyjne. Aloeś działa immunostymulująco, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Wspomaga trawienie i hamuje wchłanianie toksyn w jelitach. Ponadto zawiera ponad kilkadziesiąt naturalnie występujących



*Piękna sierść i kopyta:  
dzika róża, kozieradka, pokrzywa,  
rokitnik, ostropest plamisty*

firm, które nie prowadzą zaawansowanych badań na koniach, są często nieprofesjonalne i niedostatecznie sprawdzone.

Opierają się na doświadczeniach na ludziach i innych niż konie zwierzętach, a po zastosowaniu u ruma-ków mogą być nieodpowiednie i niebezpieczne. Ważne jest również, by nie ulec naturalnej magii „zielonych” specyfików. Wiele osób wciąż uważa, że tylko to, co pochodzi z zielonej rośliny, jest naturalne i dobre, a to, co z pudełka suplementu – sztuczne i gorsze. Niesłusznie, ponieważ większość suplementów uznanych producentów bazuje na naturalnych składnikach. Z roślin pochodzą też niektóre leki, np. kora wierzby jest źródłem kwasu salicylowego – podstawowego składnika aspiryny. Naturalne nie zawsze też znaczy bezpieczne! Bukszpan, cis czy jałowiec są silnie toksyczne, ich pobranie może spowo-



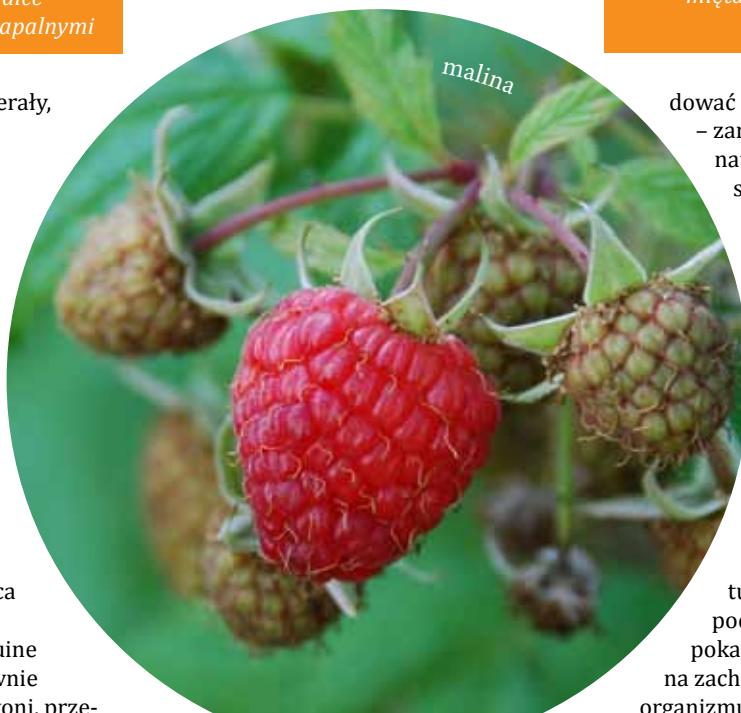
*oregano przydatne w walce  
z przeziębieniem i stanami zapalnymi*



*mięta poprawia pracę jelit i działa  
brzeciwbakteryjnie*

składników, jak witaminy, minerały, aminokwasy, enzymy.

Większość tych elementów końskiej apteczki ma swoje korzenie w medycynie ludowej. Prawdą jest, że brakuje jeszcze wystarczającej liczby badań w tej dziedzinie przeprowadzonych na ruma-kach, jednak wymienione zioła są składnikiem licznych preparatów dostępnych na rynku. Dostępność produktu i powszechność stosowania nie zwalnia nas z obowiązku sprawdzenia wiarygodności producenta. Dr Peter Huntington – wykładowca nauk weterynaryjnych w Melbourne i członek Kentucky Equine Research – od lat bardzo aktywnie związany z nauką o żywieniu koni, przestrzega przed stosowaniem produktów pochodzących od nieremomowanych producentów. Rekomendacje zielarzy z małych



*Regulacja metabolizmu:  
malina, ostropest plamisty, pokrzywa*

dować u koni tragiczne skutki. Dlatego – zanim sięgniesz po jakikolwiek naturalny produkt – skonsultuj się z doradcą żywieniowym lub lekarzem weterynarii i sprawdź działanie rośliny.

Pamiętajmy, że podstawą utrzymania zdrowia koni w surowych okresach atmosferycznych jest chów wolny od przeciągów i wilgoci, dostęp do wartościowego, higienicznie czystego pożywienia i chłodnej (nie lodowatej) wody. Zaniedbania związane z brakiem pomocy w utrzymaniu stałej temperatury ciała konia i niedostateczna podaż niezbędnych składników pokarmowych mogą narazić zwierzę na zachorowania i obniżenie wydolności organizmu. Tarcza z najlepszych ziół nie zastąpi braku zbilansowanych posiłków, odpowiedniego udziału makro- i mikroelementów, witamin i wartościowego białka.