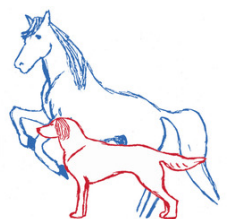


Achtergrond informatie

PRAKTIJK PAARD & HOND

Natuurlijk gezond voor paard en hond



Hoe zorgt stress voor het ontstaan van ziekten?

Door het vuurwerk hebben honden en paarden toch veel stress opgelopen. Uitingen van stress kunnen heel uiteenlopend zijn. Sommige dieren laten duidelijke signalen zien en anderen zijn meer binnenvetters en kroppen de stress op.

Niet alleen vuurwerk en andere harde geluiden kunnen stress geven. Leefomstandigheden, omgang en training maar ook voeding kunnen zorgen voor stress.

Een hond die in een roedel leeft waarin hij zijn plek niet kan vinden ervaart stress. Ook honden die niet de beweging en uitdaging krijgen die ze nodig hebben kunnen hierdoor gestrest raken. Paarden die wedstrijdangst hebben of getraind worden op een manier die niet bij ze past ervaren stress.

Elk dier uit stress weer anders en het is aan de eigenaar om deze signalen op te pikken. Maar dat is vaak niet zo eenvoudig.

Sommige dieren bijten in stresssituaties van zich af of gaan staken en krijgen dan de stempel dominant of werkweigeraar. Terwijl dat het dier aangeeft dat een situatie als zeer stressvol ervaren wordt.

Anderen worden angstig en kruipen weg of schrikken van allerlei dingen om hen heen, maar de meest moeilijk te herkennen zijn de binnenvetters en de “mooi-weer-spelers”. Deze dieren laten aan de buitenkant niet zien dat ze stress ervaren, maar van binnen is het des te meer aanwezig. Dit zijn dieren die vanuit het niets kunnen exploderen, omdat de maat vol is.

Of je ziet dat ze vaker stijf en stram in hals en lage rug zijn. Afzondering en geen contact meer willen maken is ook een teken van stress.

Herken je bij je dier een aantal signalen, dan is het verstandig om te kijken wat de veroorzaker van de stress is.

Nu denk je misschien dat stress alleen invloed heeft op de mentale gezondheid van mijn dier. Hoe kan stress nu zorgen voor fysieke problemen?

Stresssituaties zorgen ervoor dat het lichaam in staat van paraatheid wordt gebracht om te gaan vluchten of om te vechten. Hierdoor worden stresshormonen (adrenaline, noradrenaline en cortisol) afgegeven aan het bloed door de bijnier.

Deze hormonen zorgen ervoor dat de ademhaling versnelt, de hartslag verhoogt en het zenuwstelsel actiever wordt. Er gaat meer bloed naar hart en spieren dan naar de andere organen. De bloedsuikerspiegel gaat omhoog, omdat de spieren meer energie aangevoerd moeten krijgen.

Al deze acties zorgen ervoor dat de spijsvertering stilgelegd wordt en dat het immuunsysteem niet meer de energie geleverd krijgt om goed te kunnen functioneren. Dit is allemaal geen probleem, als de stresssituatie maar van korte duur is.

Helaas zien we dat, net als bij mensen, onze dieren vaak continue in een stresssituatie zitten. Honden die op losloopvelden met andere honden geconfronteerd worden terwijl dat ze daar niet tegenop gewassen zijn. Paarden die de hele dag door in het licht en met de radio aan op stal staan.

Trainingen die veel van de dieren eisen en stress geven, omdat ze ongemerkt overvraagd worden. Gebrek aan de nodige beweging en niet voldoen aan de basisbehoeften van het dier. Dit zijn maar een paar factoren die stress kunnen veroorzaken, waar een dier dag in dag uit, week in week uit aan blootgesteld wordt.

Dit heeft tot gevolg dat het lichaam continu stress ervaart, waardoor de spijsvertering vermindert en het immuunsysteem zijn werk niet kan doen. Het gevolg is dat de dieren minder goed in hun vel gaan zitten, vachtproblemen en allergieën ontwikkelen, ze zijn vatbaarder voor allerlei virussen en bacteriën. De hormoonhuishouding kan ontregeld raken en ook de kans op diabetes of insulineresistentie wordt groter. Uiteindelijk kan het zijn dat de bijnier uitgeput raakt, omdat het continue de stresshormonen moet aanmaken.

Zo zie je dat mentale stress ook van grote invloed is op de fysieke gezondheid van je dier. Daarom is het van belang om ervoor te zorgen dat aanhoudende stress zoveel mogelijk voorkomen moet worden.

Wat kun je allemaal doen om de stress bij je dier te verminderen? Allereerst kijk goed of er voldaan wordt aan de basisbehoeften van je dier. Krijgt hij de passende beweging/training, voeding, huisvesting en sociale contacten?

Zie je dat je dier niet met een ander op kan schieten, probeer contact dan zoveel mogelijk te vermijden. Staat een paard naast een ander waar hij niet mee overweg kan? Wissel dan van stal. Gaat je hond mee met een uitlaatservice of naar een opvang waar hij geconfronteerd wordt met een hond die stress geeft, verander dan van opvang of uitlaatservice.

Verder kun je je dier weerbaarder maken tegen stress door het inzetten van Bach Bloesem Remedies en essentiële oliën die bijvoorbeeld het zelfvertrouwen ondersteunen of die ervoor zorgen dat het dier beter laat zien wanneer een situatie stressvol is.

Ook het inzetten van massage, energetische therapieën en Touches kunnen ervoor zorgen dat het stressniveau verlaagd.

Hierdoor gaat je dier zowel mentaal als fysiek beter in zijn vel zitten.

Stress en emoties hebben niet alleen invloed op de spijsvertering en het immuunsysteem, maar kunnen ook andere organen beïnvloeden. Daarover de volgende keer meer

Emoties spelen een grotere rol bij het ontstaan van ziekten dan we denken

Vorige maand heb ik geschreven over de invloed van stress op gezondheidsproblemen.

Vooraf de link met de spijsvertering en het immuunsysteem is toen besproken.

Maar niet alleen stress heeft invloed op het lichaam. Alle soorten emoties hebben invloed op het functioneren van organen en op de gezondheid.

Hier sta je vaak niet bij stil, maar in onze taal komt dit ook vaak naar voren.

“een blok of knoop in je maag hebben”

“je gal spuwen”

“iets op je lever hebben”

Andersom is dit ook het geval. Het niet goed functioneren van je organen kan bepaalde gevoelens naar boven brengen.

Dit hele fenomeen is niet alleen bij mensen zo, maar ook bij dieren.

Ook bij dieren zien we relaties tussen hun emoties of gedragingen en de organen. Door hier inzicht in te krijgen, kun je achterhalen waar de problemen van het dier vandaan komen.

Vijf verbindingen tussen emoties en organen

Zo is er een relatie te leggen tussen de boosheid, woede, agressie en frustratie van een dier en de lever. Zodra een dier deze emoties laat zien, dan kan de lever ondersteuning gebruiken. Maar niet alleen de emoties zijn te zien als gevolg van een disbalans in de lever, maar ook pees-, spier- of oogproblemen kunnen bij deze dieren makkelijker ontstaan. Andersom kunnen emoties ook storingen in organen met zich meebrengen.

Nemen we angst, dan is daar een relatie met de nieren. In de uitdrukking “ik voel het aan mijn water” zien we dat terug komen. Een disbalans in de nieren kan angst veroorzaken, maar ook andersom. Angst kan een disbalans in de nieren veroorzaken met als gevolg dat een dier ook gevoeliger is om problemen te krijgen in bijvoorbeeld lage onderrug, gewrichten en blaas.

Veel emoties komen ook terug bij het hart; je hart vasthouden, mijn hart stond even stil, waar het hart vol van is stroomt de mond van over. Deze zijn niet zo één twee drie te merken bij dieren, maar bij dieren zie je wel dat ze emotioneel overgevoelig zijn en zeer sterk reageren op hun baasjes of ruiter. Als die niet goed in hun vel zitten, dan zijn de dieren ook moeilijker en gevoeliger in omgang. Deze dieren hebben ook sneller last van spijsverteringsproblemen.

Longen en verdriet hebben ook een link met elkaar. Verdriet door het verlies van een maatje, kan ervoor zorgen dat een dier zich gaat afsluiten en emotioneel stijf wordt. Deze stijfheid kun je ook terug zien in de beweging. Als deze emotionele afsluiting aanhoudt dan zie je ook dat het dier vatbaarder wordt voor luchtwegproblemen en vacht- en huidproblemen.

Als laatste de relatie tussen de maag en gepieker. Deze relatie zie je ook terug in gezegden als, “iets ligt zwaar op de maag” of “ergens mee in je maag zitten”. Gepieker zie je bij dieren die veel in hun hoofd bezig zijn, dus moeilijk bereikbaar zijn, of die altijd zo’n fronsende zorgelijke blik hebben. Deze dieren zijn vaak ook gevoeliger voor het ontwikkelen van voedselallergieën, maagproblemen en darmkrampen. Maar bijvoorbeeld een maagzweer kan dus ook mentaal een belasting zijn, waardoor het dier zich afsluit voor contact of juist erg dwingend en opdringerig wordt.

Fysiek en mentaal behandelen

In deze vijf voorbeelden zie je dat emoties en de fysieke gezondheid een nauwe relatie met elkaar hebben. Zodra bepaalde emoties de overhand krijgen of te lang aanwezig blijven, heb je kans dat er bijbehorende fysieke problemen gaan ontstaan.

Zodra fysieke problemen aanwezig zijn is het ook belangrijk om te zorgen dat de bijbehorende emotie ook weer in balans komt.

Wordt bij de behandeling van een fysiek probleem alleen daar de focus op gelegd en niet gekeken naar de emoties of mentale balans van het dier, dan zal het fysieke probleem niet volledig verdwijnen en na het stoppen van de behandeling snel weer terug komen.

Mentale disbalansen en negatieve emoties zijn heel goed te behandelen met essentiële oliën. Zodra je de emoties behandelt, behandel je ook gelijk het bijbehorende orgaan en zorg je voor algehele verbetering van je gezondheid. Deze therapie kun je ook zelf leren toepassen.