

Honden Kwalen en Ongelukken

zelfhulp voor je hond



Tessa Gottschal

Honden Kwalen en Ongelukken

Zelfhulp voor je hond

Foto-verantwoording:

Teckel : Alfons Quno

Shiba's: Albert en Tiny Hensema

Foto herder: pexels_adam_kontor_333083

Foto dik hondje: Pexels_Cup_of_couple_8473438

Overige foto's : Tessa Gottschal

Redactie, vormgeving - Tessa Gottschal

Copyright © 2022 Uitgeverij Gottswaal vof

Info@gottswaal.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronische en/of magnetische opslag, cd-l, cd-rom, dvd of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Verantwoording:

De auteur en de uitgever hebben de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen bij het opnemen van de in deze uitgave vermelde informatie. Ze zijn op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortvloeit.

Inhoud

- "1. Inleiding"
- "2. Mank"
- "3. Sodabad"
- "4. Begoniablaadjes"
- "5. Gebroken duimnagel"
- "6. Te dik"
- "7. Gevangen in gaas"
- "8. Bultje"
- "9. Nekhernia"
- "10. Obstipatie"
- "11. De hik"
- "12. Gassen in de buik"
- "13. Verteringszwakte"
- "14. De zoektocht van Quno"
- "15. Narcose"
- "16. Zelfhulp voor je hond"
- "17. Ontwikkelingen bijhouden"
- "18. Een sodabad geven"
- "19. Achtergrondinfo over een nekhernia"
- "20. Medicatiebegeleiding nekhernia Hotch"
- "21. Medicatiebegeleiding van Quno"
- "22. Achtergrondinfo over spierblessures"
- "23. Suggesties voor gemmotherapie en homeopathie"
- "24. Suggesties voor voedingssupplementen"
- "25. Complementaire geneeswijzen"
- "26. Nawoord"
- "27. Boeken"
- "28. Links"
- "Info over auteur"

1. Inleiding

Iedere hondenbezitter maakt het vroeg of laat mee: kwalen en ongelukjes met je hond. Met wat pech gebeurt dit uitgerekend na werktijd, of in het weekend. Daardoor ga je niet zo snel naar de dierenarts. Maar, met een beetje geluk, hoef je er niet naar toe.

Natuurlijk wil je wel je hond bijstaan. In dit boek lees je in welke problemen Beagle Hotch belandt en hoe Tessa dit oplost. Je leest hoe lang de zoektocht van Alfons is met zijn teckel Quno. En hoe gelukkig hij is met alle verbeteringen.

Met een kleine huisapotheek voor je hond kom je al een heel eind. Gecombineerd met een goed waarnemingsvermogen en oplossingsgericht denken is vaak de gang naar de dierenarts niet nodig. En, als dit wel nodig is, zijn er veel alternatieven die je kunt inzetten voor (sneller) herstel.

Vooraf in de complementaire geneeskunde zoals voedingssupplementen, homeopathie, gemmotherapie en dergelijke zijn veel middelen te vinden. Middelen, die goed samengaan met reguliere medicijnen.

Het boek combineert herkenbare gebeurtenissen met praktische oplossingen en sprekende kleurenfoto's. Het is geschreven voor de gewone hondenbezitter, die geen of weinig medische kennis heeft en toch veilig en adequaat z'n hond wil bijstaan.

2. Mank

Het is de laatste vakantiedag; heimelijk wacht het noodlot. Alles is bijna ingepakt en terwijl de anderen de rest inpakken, gaan Hotch en ik op pad. Nog geen vijftig meter nadat we het vakantiepark uitlopen, stuiten we op twee honden.

Een keeshond loent naar Hotch en loopt met stijve poten op hem af. Hotch pompt zich ook op en begluurt hem met net zulke stijve poten. Het begin van een reu-wedstrijd 'armpje drukken'.

"Kappen jullie twee." vermaan ik bars. De keeshond wendt zijn hoofd af en Hotch draait zijn stijve lichaam naar links. Dan jankt hij schel. Een hoge, kermende gil. Iedereen schrikt op en ik vlieg op hem af.

Jankend heft hij zijn linker achterpootje op. Tussen de overhangende struiken betast ik zachtjes zijn kussentjes op een eventuele doorn. Niets te zien of te vinden. Hotch stapt opzij. Opnieuw jankt hij schel. Mijn bloed stolt, zo snerpt zijn gegil door de lucht.

Het liefst wil ik, dat iemand Hotch vasthoudt, zodat ik beter kan kijken. "Ik heb m'n leesbril niet bij me", antwoordt iemand. Verbijsterd kijk ik op: "Je hoeft hem alleen vast te houden."

"Maar ik heb mijn leesbril niet bij me." herhaalt ze stompzinnig.

"Houd hem maar vast, ik kijk." Vol tegenzin werkt ze mee.

"Het is niks. Beagles kunnen zich erg aanstellen", vervolgt ze.

Was ik maar een poes, verzucht ik stilletjes. Een felle uithaal met scherpe nagels doet wonderen op iemands hersenen. Ik onderzoek Hotch' z'n kussentjes maar vind niks. "Dank je, laat hem maar los."

Ondertussen kwekt ze met de derde hondenbazin. Totale onverschilligheid voor wat er onder haar ogen gebeurt. Zoiets merk ik vaker bij hondeneigenaren. De een wandelt al pratend met z'n mobiel aan zijn oor geplakt. Of rent met muziek op mega-volume voorbij. Zonder aandacht voor z'n hond.

"Kom maar Hotch", zeg ik en koers naar een bemost bospaadje. Na twintig meter staat hij zomaar stil.

"Wat is er ventje?", zeg ik fronsend.

Ik hoop natuurlijk op een antwoord, maar zo werkt het niet. Was dat maar zo. Ik loop nog een stukje en opnieuw staat hij na wat meters stil. Iets klopt niet.

"Wil je terug kleine?"

We keren om en ik tref iedereen aan, terwijl ze alle bagage in de auto proppen. Ik vertel wat gebeurd is.

"Jeetje, kan hij nu wel in de auto springen? Is dat niet te hoog?"

Enkele weken geleden gaf Hotch aan, dat op de bank en de stoel springen niet langer lukte. Zo maar; ineens. We losten het op met kleine voetenbankjes. Nu besluiten we, dat hij de kleinst mogelijke instap moet maken. Even later ligt hij onder het dashboard.

Twee maanden geleden sprong hij nog vanaf de grond op de stoel en daarna over het middenconsole naar de achterbank. Twee hoge sprongen, moeiteloos en met elan. Nu klautert hij met moeite de auto in. De hele terugweg leunt hij tegen mijn voeten. Thuis dribbelt hij niet nieuwsgierig rond, maar klimt uitgeput via het voetenbankje op de bank. Even later is hij in diepe slaap.

Gelukkig heb ik een EHBO-kit bij me en bij vertrek gaf ik hem al een Traumeel-tabletje. Gelukkig hebben we een grote thuis-apotheek en uitgebreide kennis in huis. Weliswaar niet die van een dierenarts, maar goed genoeg voor een afgewogen werkdiagnose. Zo komen we al snel tot een verdeling: wat kunnen we zelf en welke deskundigen zijn nodig?

Werkhypothese

Of je nu een deel zelf doet of niet, goed kijken en nadenken kan iedereen. Dat start met waarnemen en zoveel mogelijk informatie verzamelen. Bij Hotch is dit: welke bewegingen kan hij wel/niet? Lopen, draven, zitten en liggen gaat goed. Bij galopperen zet zijn linkerachterpoot niet volop af. Tijdens het vegen met zijn achterbenen over gras, typerend reu-gedrag, veegt z'n linkerachterpootje niet of amper mee. Daar mist hij 'slagkracht'.

Zachtjes betast ik zijn achterbeen, knie en heup. Mijn getrainde massagevingers zoeken een zwelling. Die vind ik niet en dat oogt gunstig.

Eerste 48 uur rust

Bovengenoemde informatie en terugkijkend hoe het startte - vanuit stilstand en niet vanuit beweging- lijkt de meeste aannemelijke werkhypothese een verrekking van de kniepezen. De knie is het ingewikkeldste gewricht met een even ingewikkeld pees- en spierstelsel. Hoe dan ook, dit betekent minimaal 48 uur rust.

Dus: korte wandelingen, niet spelen met andere honden, alleen lopen op vlak terrein, rustig wandelen en liever niet draven of galopperen, laat staan springen of traplopen. Vooral dat is belangrijk, omdat zijn achterbenen rust nodig hebben. Het duurt zeker 6 tot 8 weken, voordat een spier/pees weer op krachten is.

Met voeding en diverse natuurgeneeskundige middelen kun je veel doen aan pijnbestrijding, versterken van het pees- en spierstelsel en waar nodig ontstekingsremmers inzetten. Ook hiervoor maken we een plan.

Dierenarts

Hotch vindt de mini-wandelingen raar. Zodra we omkeren kijkt hij me aan met een blik van: "Wat maak je me nou?" Het volgende mini-rondje, zie ik stralende oogjes: "Echt, gaan we naar buiten? Joepie." Om de verveling te verdrijven doen we in huis diverse speuroefeningen. Aan z'n neus mankeert tenslotte niets. Na ruim een week vind ik het herstel te traag. Bovendien ontwikkelt hij compenserend loopgedrag, iets wat dieren snel doen vertelt mijn dierenarts. Ik maak een afspraak voor diagnostiek en osteopathie.

De dierenarts bevestigt de knieblessure, maar vindt drie wat lichter, aangedane plekken op z'n ruggenwervel. De aanpak van voeding en supplementie heeft haar instemming. Net als de suggestie om Shiatsu massage in te zetten. Die avondwandeling zie ik Hotch, door de osteopathische behandeling, opmerkelijk soepeler bewegen. Een kleine week later volgt de Shiatsu massage. Zo'n drie jaar geleden gaf dit verbluffende resultaten. Ook ditmaal: na de behandeling loopt Hotch nog gemakkelijker en vloeiender.

Emotionele behandeling

Ik heb nog één speciale behandeling op het oog. Want waarom hij uit het niets deze blessure opliep, zit me dwars. Mijn gedachten keren telkens terug naar een voorval zo'n week of vijf daarvoor. In het bos, terwijl Hotch snuffelend naast me stond, liep een grote hond op hem af. Deze snuffelde aan hem en plots - zonder waarschuwing vooraf - viel hij aan. De aanval was extreem agressief. Z'n baas deed niks, waardoor weinig keus overbleef: al schoppend ging ik hem te lijf.



Die agressieveling liet zich niet tegenhouden en hij bleef aanvallen, terwijl Hotch zich, verscholen achter me, zo klein mogelijk maakte. Niet eerder dook hij zó ineengeschrompeld in elkaar. Na meerdere schoppen en hard schreeuwend tegen de valserik week die terug. De eigenares reageert met: "Schopt u nou mijn hond?"

Kwaad kijk ik op en denk: "Moet ik hem maar laten bijten dan!?"

"Houd dat rotbeest aan de lijn, als hij niet te vertrouwen is." snauw ik, bol staand van adrenaline. Het gevecht was zo luguber. Opeens kan ze optreden: "Max, laat af." De griezel en zij lopen zonder iets te zeggen door. Ik ben verbijsterd, maar te ontdaan om te reageren.

Hotch lijkt ongeschonden. Wanneer ik hem een dag of vijf later borstel vind ik toch bijtewonden; drie stuks. Gelukkig niet groot of diep, maar voor beter wondherstel smeer ik Calendula erop. Als Hotch een week of wat later plots niet op de bank en stoel kan springen, leg ik geen verband met die aanval. Wel sleep ik kleine krukjes in huis, zodat hij stapsgewijs omhoog kan klauteren. Vreemd vind ik het wel.

Nu mail ik een dierencommunicator en healer. In het verleden heeft ze treffende zaken over Hotch gezegd. Na afstemming op hem, vertelt ze hoe diep dit voorval hem aangreep. "Hij had letterlijk doodsangst. Die andere hond wilde hem liefst doodbijten. Ik kreeg ook de indruk, dat hij dit vaker heeft gedaan. Vandaar, dat hij geen waarschuwingsteken vooraf gaf. Bij het zich zo klein en compact mogelijk maken ter verdediging, heeft Hotch zich op drie plekken in zijn rug licht verdraaid." (Precies dezelfde plekken, die de dierenarts/osteopate vond.)

"De spanning van die aanval heeft zich vastgezet in zijn wervelkolom. Daarmee was een blessure slechts een kwestie van tijd." zegt ze.

16. Zelfhulp voor je hond

Wil je net als voor Hotch en Quno - naast eventuele reguliere geneesmiddelen - andere middelen inzetten? Sta stil bij het volgende voordat je enthousiast aan de slag slaat.

Waarschuwingen

De inhoud van dit boek is voor leken geschreven; voor gewone hondenbaasjes en bazinnen. Echter, alle suggesties zijn niet bedoeld om de dierenarts over te slaan. Het zijn aanvullende mogelijkheden, die in overleg met de dierenarts of een andere deskundige genomen kunnen worden. Of, en dan is het volledig op eigen verantwoording met alle bijbehorende risico's, zelf ingezet kunnen worden.

Begin niet met zelf-dokteren, wanneer je een aantal zaken niet goed kunt. Een eerste vereiste is een goed en neutraal waarnemingsvermogen. Goed in de zin van oplettend. Neutraal in die zin, dat je niet te snel conclusies trekt over wat je ziet of meent te zien.

Omdat honden niet op dezelfde manier als mensen praten, moet je het hebben van andere vormen van communicatie. Het is zeker mogelijk om intuïtief contact met je hond te hebben. Echter, zodra zaken je diepgaand raken, vertroebelt of verzwakt dit gemakkelijk het intuïtieve contact. Dan moet je kunnen terugvallen op een goed waarnemingsvermogen. En dus ook weten wat jouw hond z'n normale bewegingen, gedragingen en zo zijn. Waak voor een te snelle conclusie.

Waarschuwing over toegepaste doseringen

In de ruim veertig jaren van onze natuurgeneeskundige praktijk is een ervaring duidelijk geworden: lage doseringen pakken beter uit dan hoge. Dieren zijn om allerlei redenen gevoeliger voor medicatie. Vooral op fijnzinnige medicatie reageren ze goed en snel. Zoals homeopathie, fytotherapie (extracten van kruiden), gemmotherapie (extracten van plantenknoppen), Bachremedies en soortgelijke remedies. (Onder dit soort fijnzinnige therapieën vallen ook healing en handoplegging.)

Orthomoleculaire medicatie is een stapje 'grover' dan de hierboven genoemde medicaties. En reguliere medicatie is wederom een stapje 'grover'. Dat is niet slechter, maar de insteek is anders.

Volg de baby- of kinderdosering

Begin met de lichtste dosering. Kijk minstens een week aan hoe de dosering valt. Daarna kun je het eventueel aanpassen naar boven, indien dit alsnog nodig is.

Combineren van medicatie

Het zorgvuldig combineren van reguliere en complementaire middelen is een belangrijk punt, want er zijn combinaties die een negatieve interactie vormen. Dat geldt vooral voor preparaten, waarin kruiden en/of specerijen verwerkt zijn. Dan is vakkennis nodig.

De reguliere diergeneeskunde kent veel goede geneesmiddelen. In noodsituaties gaat het vaak om pijnstillende, ontstekingsremmende of anderszins 'blokkerende' medicijnen. Het zijn dikwijls krachtige en snel werkende middelen.

Complementaire middelen, met uitzondering van homeopathie, hebben doorgaans minder snel effect. Juist omdat die middelen doorgaans natuurlijk zijn, is hun werking minder geforceerd. Ze zijn vaker gericht op opbouw en versterking, en minder op het remmen of blokkeren van reacties.

Door goed verschillende medicatievormen te combineren, is het mogelijk om een ongewenst effect aan de ene kant te blokkeren en aan de andere kant te werken aan de opbouw. Dit vergroot het herstel van je hond.

Als het goed combineren van reguliere en complementaire middelen niet lukt, is een prima alternatief om eerst de reguliere medicatie zijn werk te laten doen. En daarna voor het aansterken te kiezen voor complementaire middelen.

Belangrijk

De belangrijkste regel is om reguliere medicatie niet gelijktijdig te combineren met een andersoortige medicatie. Geef dat op een later moment van de dag. Als voorbeeld om mee te kijken hoe dit gedaan is tijdens Hotch z'n hernia lees je verderop hoe zijn medicatie-schema er op een bepaald moment van zijn herstel uit zag.

Specerijen en andere hype's

Wees zeer voorzichtig, zowel met medicatie als met voer, waaraan **specerijen** zijn toegevoegd. Het is een hype om deze, zoals curcumine en kaneel, toe te voegen. Onze ervaring toont aan, dat medicatie en voer zonder dit soort toevoegingen beter zijn. Het zijn hoofdzakelijk specerijen, die ongewenste bijwerkingen kunnen geven. Vooral op langere termijn, en afhankelijk van de gevoeligheid van je hond ook op kortere termijn. Het zijn met name de Ayurveda en de Traditionele Chinese Geneeswijze, die kennis over deze bijwerkingen hebben.

20. Medicatiebegeleiding nekhernia Hotch

Voor wie wil meekijken wat mijn fantastische zorgteam voor Hotch aan medicatie tijdens zijn nekhernia samenstelde, hieronder verschillende overzichten. Zoals:

Overzicht van de reguliere en complementaire medicatie.

Overzicht van de praktische uitvoering ervan

Toelichting op alle medicatie

Overzicht medicatieveranderingen na 106 dagen (zo'n 3,5 maanden)

Dankzij verbeteringen bij Hotch kon relatief spoedig de medicatie aangepast worden. Dit proces werd om de zoveel weken geëvalueerd. Wat je bij punt 4 leest, is het overzicht na 85 dagen. Echter, dat is pas gerekend vanaf het moment (21 dagen) dat de formele constatering van de nekhernia boven tafel kwam. Dus eigenlijk pas na 106 dagen, zo'n drieëneenhalve maand na het ontstaan ervan.

Er zijn op dit moment (juli 2021) veel middelen afgebouwd. Het accent ligt nu op behoud en uitbouwen van de vooruitgang.

1. Overzicht Combinatie van reguliere en complementaire medicatie

1.1 Reguliere medicatie

Carporal — Aanvangsdosis Hotch: 60 mg 1 x daags.

Tralieve — Aanvangsdosis Hotch: 3 x 10 mg per dag

Laxatract — Aanvangsdosis Hotch: 3 ml per dag.

1.2 Complementaire medicatie

Arnica D6 — Aanvangsdosering Hotch: 2 x daags 1 tabletje

Bach en Californische remedies — Aanvangsdosering Hotch: 3 x daags 7 druppels

Discus Compositum — Aanvangsdosering Hotch: 3 x daags 7 druppels.

Edelgistvlokken — Aanvangsdosering Hotch: 1 theelepel per dag door het eten

Nano Magnesium — Aanvangsdosering Hotch: 3 tot 5 ml p/dag

Pea pure — Aanvangsdosering Hotch: 4 x 100 mg per dag

Griekse schapenyoghurt Aanvangsdosering Hotch: 3 x 3 ruime theelepels per dag

Silicea D6 — Aanvangsdosering Hotch: 3 x 1 tablet

Spirulina — Aanvangsdosering Hotch: 1 theelepel per dag door het eten

2. Overzicht praktische uitvoering medicatie en voeding

Ontbijt

½ Tralieve, 60 mg Carporal, 100 mg Pea, verse kant-en-klaar-rauwe-voeding met schepje edelgistvlokken en spirulina, en een grote portie groente (afwisselend en/of gecombineerd wat gestoomde andijvie, bietjes, paksoy, snijbiet, venkel, witlof, wortel).

1e Tussendoor

Griekse schapenyoghurt (Bergerie) verdund met 5 - 10 ml Nano Magnesium, 1 tablet Arnica D6, 7 druppels Discus Comp.

2e Tussendoor

Griekse schapenyoghurt (Bergerie) verdund met 3 druppels Bach remedies, 2 ml laxatract, Silicea D6

Lunch

Bolletje eigeel met 100 mg Pea pure

3e Tussendoor

Vers vleeshapje met 7 dr. Discus comp.

Avondeten

Als ontbijt, zonder de Carporal

4e Tussendoor

Griekse schapenyoghurt (Bergerie) verdund met 1 ml Laxatract, Arnica D6, 7 dr. Discus Comp.

24. Suggesties voor voedingssupplementen

- bijdrage van Marijke de Waal Malefijt -

Suppletie kan extra ondersteuning bieden voor de gezondheid of het herstel van je hond. Onder suppletie versta je wat in vakjargon orthomoleculaire supplementen heet. De orthomoleculaire geneeskunde streeft ernaar, dat je hond de juiste hoeveelheden gezonde voedingsstoffen binnenkrijgt en zo min mogelijk schadelijke voedingsstoffen. Als eerste doe je dit met voeding. Pas als die onvoldoende is voeg je nutriënten toe. Dat kunnen vitamines zijn, maar ook mineralen, vetzuren, aminozuren, spoorelementen, enzymen, et cetera. Alles in de juiste verhouding tot elkaar.

Zoek een goede orthomoleculair geschoolde (dieren-)arts/therapeut/natuurdiëtist en overleg met je dierenarts.

Het blijkt dat veel orthomoleculaire middelen uitstekend werken bij dieren. De middelen worden vaak, zo niet altijd, getest op dieren, voordat ze voor menselijk gebruik worden afgegeven. Wat natuurlijk verschilt, is de dosering.

Er zijn steeds meer firma's die met orthomoleculaire dierensuppletie komen. Het gemak daarvan is, is dat je niet zelf de dosering hoeft terug te rekenen.

Controleer de samenstelling

Bij ieder middel geldt, dat het aanbeveling verdient om de samenstelling zorgvuldig te (laten) bestuderen. Mede omdat dierensuppletie een hype doormaakt en voor firma's een interessant verdienmodel wordt. Echter, ook omdat er soms vanachter 'het bureau' een samenstelling wordt bedacht, die praktisch gezien bezwaren heeft.

Voorzichtig met combinaties

Het nadeel van bijvoorbeeld allerlei orthomoleculaire mogelijkheden binnen één tablet of capsule, is dat je niet kunt nagaan welke toevoeging welk effect geeft. Daardoor kun je minder gericht bijsturen. Ook kunnen er bijwerkingen door ontstaan, waarbij het uiterst lastig wordt na te gaan welke toevoeging daarvoor verantwoordelijk is.

Dat is bijvoorbeeld een van de redenen, dat klassiek geschoolde homeopaten binnen hun vakgebied liefst met één homeopatisch middel werken en niet met complexmiddelen. Dit wil niet zeggen, dat combinaties in een preparaat altijd ongunstig zijn. Het vergt simpelweg vak-kennis om te kunnen afwegen of bij jouw hond in zijn speciale omstandigheden die combinatie gunstig is.

Enkele bruikbare voedingssupplementen voor honden kunnen zijn:

Boswellia

In de Ayurvedische geneeskunde wordt de gedroogde (gom)hars ('boswellia', gum (oleo)resin, olibanum gum, salai guggal, Indiase frankincense) van de tropische wierookboom *Boswellia serrata* (die behoort tot de Burseraceae familie) al duizenden jaren gebruikt als krachtige, natuurlijke ontstekingsremmer. Traditionele toepassingen van boswellia zijn onder meer gewrichts(reumatische) aandoeningen, osteoarthritis (artrose, intestinale ontstekingen, astma, geelzucht, wonden en abscessen, trombose (preventie), luchtwegaandoeningen en diabetes mellitus).

Pre-klinische studies tonen aan dat suppletie met boswellia-extract zinvol is bij uiteenlopende ontstekingsgerelateerde aandoeningen.

De ontstekingsremmende, immunomodulerende en pijnstillende effecten van boswellia (met name boswelliazuren) zijn aangetoond in diverse diermodellen voor acute en chronische ontstekingen. In een diermodel voor neuropathische pijn zorgde een supplement met boswellia- en mirre-extract (waterextract uit de gomhars) voor pijnverlichting.

Boswellia-extract kan zowel inwendig als uitwendig (in een zalf) worden toegepast. Voor meer informatie: zie hoofdstuk Links.

Carnitine

Voeding van het spierweefsel, verlaagt melkzuurvorming.

Chondroïtine

Chondroïtine (chondroïtinesulfaat) is een belangrijk bestanddeel van glycosaminoglycanen (een bepaald type polysacchariden) in collageenrijke weefsels waaronder kraakbeen, botten, bindweefsel, pezen, huid en bloedvaten. Suppletie met chondroïtinesulfaat draagt bij aan gezonde, soepele gewrichten en wordt vaak ingezet om klachten van gewrichtsslijtage (artrose, osteoarthritis) in onder meer knie, heup, rug, nek, vingers en kaakgewricht tegen te gaan.

Chondroïtinesulfaat heeft een positieve invloed op de gewrichten (remming kraakbeenafbraak, stimulering kraakbeenaanmaak, betere drukbestendigheid en gewrichtssmering) en het heeft ontstekingsremmende en pijnstillende effecten.

Het duurt enige tijd (veelal 1 tot 2 maanden) voordat het effect van suppletie merkbaar is. Meer info vind je bij het hoofdstuk Links.

Co-enzym Q10

Gebruik: tegen spierschade, spierdystrofie (tegen oxidatieve stress) en dit geeft meer energie.

Info over auteur

Tessa Gottschal is natuurgeneeskundige met speciale belangstelling voor gesprekstherapie en energetische therapie. Bij meditatie gaat haar interesse uit naar psychologische meditaties, meditaties die helpen psychologische veranderingen op gang te brengen. Healing geeft ze aan mensen en honden.

Naast meerdere gezondheidsboeken heeft ze enkele gezelligheidsboeken geschreven over haar Beagle.

Eerdere publicaties

Wil ik wat ik voel

Ik begrijp (n)iets van je.

Ik ben van gisteren (zelfde inhoud als 'Ik voel (n)iets voor verandering', alleen een andere uitgever)

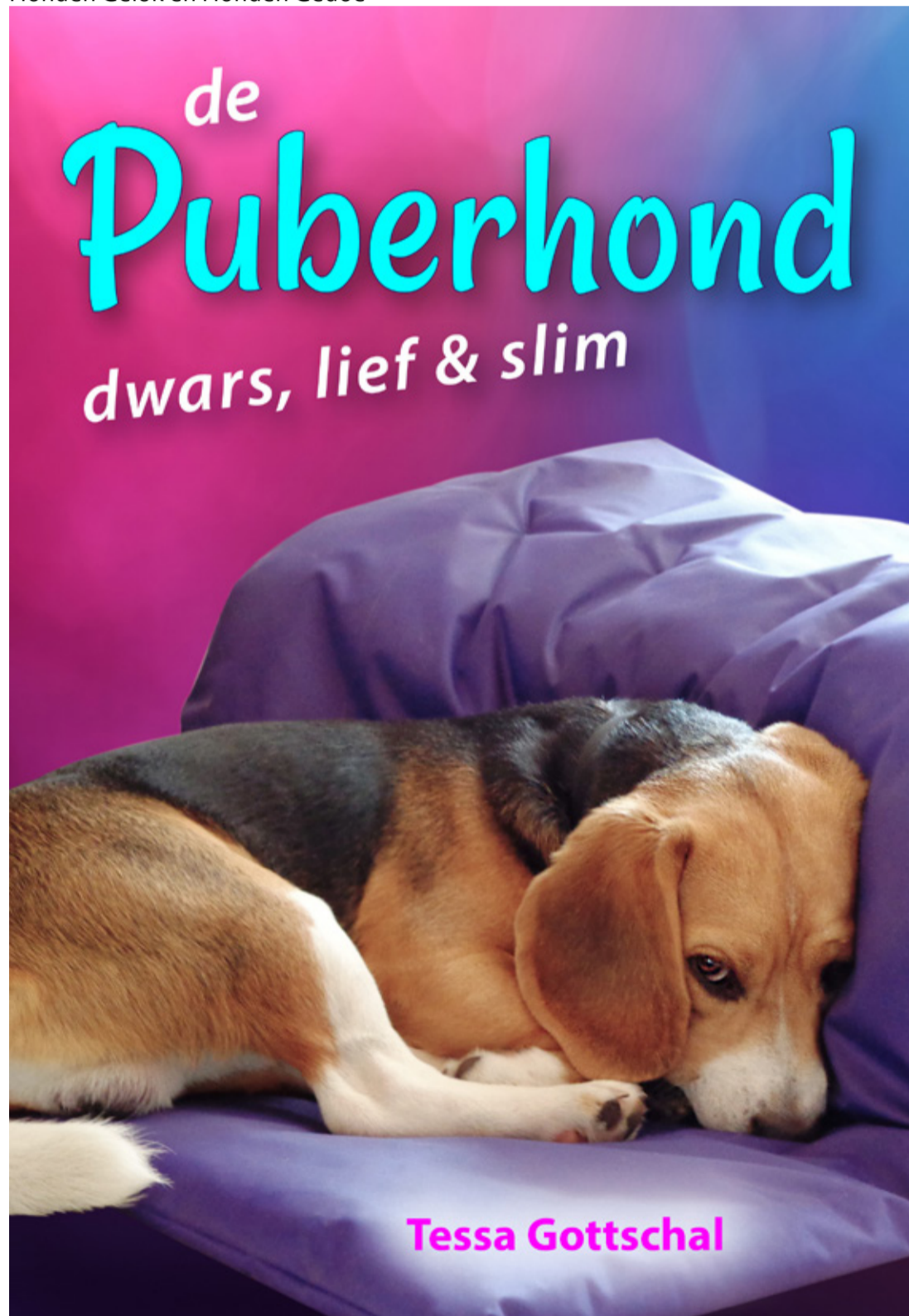
ik voel (n)iets voor verandering (uitg. Schors, zelfde inhoud als 'Ik ben van gisteren' alleen een andere uitgever. Inmiddels uitverkocht bij uitg. Schors.)

Psychisch sterker door meditatie

Hotch de Beagle

De Puberhond

Honden Geluk en Honden Gedoe



Meditatie cd's

Aura's & Chakra's, versterken en beschermen

Emoties & Gevoel, trouw zijn aan jezelf

Emotionele Souplesse, lichamelijke en emotionele vertering

Goed ontspannen, goed slapen

Gun jezelf rust, stap uit de drukte en creëer ontspanning
Hara Chakra, genezing en vitaliteit
Overprikkeling & Alter Major, kiezen en koers houden
Mindfulness, focuskracht en stabiliteit
Neutraliteit, de sterkste energie beschermer
Rust & Evenwicht, grip op je amygdala
Tegenslag & Vertrouwen, versterk je veerkracht



Met co-auteur Marijke de Waal Malefijt
Migraine en hoofdpijn
Migraines and Headaches
't Went zo'n element
De uitputting voorbij
Ziekte voorkomen door beter opletten

