Deel 4

Vaccinaties onder de loep

Inzicht in titeren, nosoden en de gezondheid van je hond

Ingrid van Dam

Deel 4
Vaccinaties Onder de Loep:
Inzicht in titeren, nosoden en de gezondheid van je hond

ISBN: 9789403850658

Ingrid van Dam

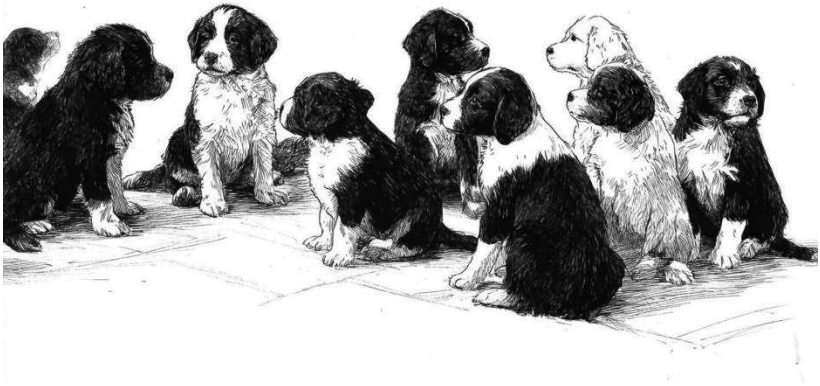
1e druk, november 2025

Dogsview.nl

Met dank aan Dr. Judy Morgan voor haar inspirerende woorden in haar podcast Naturally Healthy Pets.
De volledige aflevering is te beluisteren via:
https://www.drjudyu.com/podcasts/naturally-healthy-pets-podcast/episodes/2149063415
Gebruikt met toestemming van Dr. Judy Morgan, DVM.

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, op microfilm gezet, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, dvd, cd-rom, USB-stick enzovoort, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© Ingrid van Dam



Inhoudsopgave

Introductie: 11

Hoofdstuk 1
Een Onzichtbaar Strijdtoneel 13
Een Wereld Vol Verborgen Vijanden 17
Het immuunsysteem aan het werk 23
Een Wandeling als Trainingskamp 27
De Balans Tussen Blootstelling en Bescherming 31
Het Leger dat Altijd Waakzaam is 35
Een Onzichtbaar Verhaal tijdens een Simpele Wandeling 39
De Eerste Linies van Bescherming 43
Max en de Vieze Plas 47
De Intelligentie van Immuniteit 51
Adaptieve Immuniteit 53
Antistoffen, De Wapens van Precisie 57
Immuniteit in Balans 61

Hoofdstuk 2
Puppy's Natuurlijke Bescherming 65
Het immuunsysteem van een pup 69
Puppy's Eerste Verdedigingslinie 71
Het Immune Orkest 75
Immuniteit, het samenspel van natuur en kennis 79

Hoofdstuk 3
Wat is titeren? 87
De wetenschap achter Titeren 89
Titeren, meten is begrijpen, niet gissen 91
Het lichaam als levend orkest 93
De wereld als klaslokaal 95
Hoe titeren écht werkt 99
De voordelen van titeren 101
Titeren, luisteren naar het lichaam vóór je iets toevoegt 103
Vooruitblik naar nosoden 107
Titeren internationaal & de toekomst in Europa 109
Maatwerk voor elke hond 113

Hoofdstuk 4

Praktische kennis voor hondeneigenaren 117
Voeding, Beweging, Rust en Kennis als Sleutels tot een Sterk Immuunsysteem 121

Hoofdstuk 5

Nosoden, het natuurlijke alternatief voor vaccinaties 125
De Holistische Ondersteuning van Immuniteit 127
Nosoden en natuurlijke immuniteitsondersteuning 131
Dr. Todd Cooney, een alternatieve benadering van immuniteit 135
Podcast Dr. Judy Morgan (holistisch dierenartsen) en Dr. Todd Cooney (homeopatisch dierenarts) 139
Nosoden, een veilige oefening voor het immuunsysteem 143
Hoe nosoden het immuunsysteem trainen 145
Vaccin vs. Nosode; Het immuunsysteem trainen 147
Praktische toepassing van Nosodes 149
Een geïntegreerd pad voor bescherming 151
Bewuste keuzes maken: een gids voor hondenbezitters 155
Immuniteit in Actie 159
Een pad van vertrouwen en verbinding 163
Immuniteit als Dynamisch Meesterwerk 165

Hoofdstuk 6

Vaccineren, Het Klassieke Pad 169
Het schema: routine versus noodzaak 171
Het dilemma, standaard of maatwerk? 175
De wetenschap achter vaccinaties 177
De Onzichtbare Last van Stapeling 179
Wat is vaccinosis? 183
Slotwoord 185

Appendix

Immuniteit bij Honden 187
Vergelijking op één oogopslag 189
Ingrediënten van veelgebruikte hondenvaccins 190
Toelichting op de ingrediënten 191

Introductie

Luisteren naar het lichaam van je hond

Er waait een stille revolutie door de wereld van hondenwelzijn. We bewegen van haast naar aandacht, van gewoonte naar bewustzijn, van “blind vertrouwen” naar echt begrijpen. Steeds meer hondenmensen stellen zichzelf vragen die ooit taboe waren:

- *Moet élke vaccinatie wel?*
- *Waarom reageert mijn hond soms zo heftig na een prik?*
- *Kan zijn lichaam dit niet zelf?*

Dit boek is geboren uit die nieuwsgierigheid, uit liefde voor honden en diep respect voor hun natuurlijke intelligentie want een hond is geen systeem dat je periodiek moet “bijvullen”. Hij is een levend, zelflerend wezen dat voortdurend observeert, leert en zich aanpast.

Wat als we opnieuw leren luisteren naar wat zijn lichaam vertelt? Wat als wetenschap en natuur elkaar niet tegenspreken, maar aanvullen?

Je ontdekt in dit boek wat titeren écht inhoudt, hoe immuniteit en geheugen-B-cellen samenwerken, wat nosoden doen en hoe je subtiele signalen van overbelasting herkent. Geen pleidooi tegen vaccinatie, maar een uitnodiging tot nuance, bewustzijn en vertrouwen.

Luister naar het lichaam van je hond. Observeer, voel, begrijp. Niet vanuit angst, maar vanuit respect voor zijn eigen veerkracht want écht welzijn begint bij luisteren, niet bij ingrijpen.

Liefs,

Ingrid van Dam
Holistisch hondencoach Dogsview.nl

Hoofdstuk 1

Een onzichtbaar strijdtoneel

Het is vroeg in de ochtend. De wereld lijkt nog maar net wakker. De zon filtert zacht door het bladerdak, haar eerste stralen raken het gras dat nog glinstert van de dauw. Jij en je hond lopen samen, de stilte is tastbaar, en elke ademhaling vult je longen met frisse lucht en het kruidige aroma van vochtige aarde. De wereld is rustig, maar diep vanbinnen, onder de vacht van je hond, speelt zich iets veel groters af. Terwijl jij ontspant, is het lichaam van je pup druk aan het werk, een meesterlijk samenspel van cellen, signalen en energie, allemaal in dienst van één doel: evenwicht bewaren in een wereld vol leven.

Immuniteit. het woord klinkt klinisch, bijna abstract, maar in werkelijkheid is het pure levenskracht. Het is de stille samenwerking van miljoenen cellen die voortdurend communiceren, leren en reageren op wat er van buiten én van binnen gebeurt. Elke snuffel aan een grasspriet, elke druppel water, elk contact met een andere hond is een ontmoeting met nieuwe informatie. Waar wij enkel een wandeling zien, ervaart het lichaam van je hond een complex uitwisselingsproces. Zijn immuunsysteem is geen geïsoleerd leger dat alleen vecht tegen indringers; het is een levende, bewuste gemeenschap die meebeweegt met zijn ervaringen, emoties en omgeving.

Wetenschappelijk gezien bestaat dit systeem uit lagen van bescherming, een aangeboren verdediging die razendsnel reageert en een adaptieve kracht die leert, onthoudt en zich verfijnt. Maar dat is slechts de helft van het verhaal. Holistisch bekeken is immuniteit niet enkel biologie, het is een dynamische relatie tussen lichaam, geest en energie. Het is niet alleen de reactie op bacteriën of virussen, maar ook op emoties, stress, voeding, omgeving, zelfs op de energie van de mens naast hem. De cellen van je hond luisteren, letterlijk, naar zijn binnenwereld. Wanneer hij ontspannen is, veilig en verbonden met jou, beweegt zijn zenuwstelsel in harmonie. Die rust vertaalt zich in een immuunsysteem dat helder onderscheid maakt tussen wat

moet worden aangevallen en wat met zachtheid kan worden getolereerd.

In die zin is immuniteit ook intelligentie, een vorm van lichamelijk bewustzijn. Een systeem dat niet alleen verdedigt, maar vooral afstemt want het lichaam van je hond is geen machine, het is een ecosysteem: een netwerk van triljoenen micro-organismen, energievelden en signalen die samenwerken in een fragiele, maar briljante balans.

De darmen vormen de poortwachters van dit systeem, een microkosmos waarin bacteriën, gisten en enzymen samenleven in een dans die invloed heeft op zijn stemming, gedrag en weerstand. Wetenschap noemt dit de darm-hersen-as, maar in wezen is het een energetisch gesprek tussen binnen en buiten, tussen voelen en reageren.

Wanneer jouw hond de wereld verkent, leert zijn lichaam voortdurend. Elke nieuwe geur activeert zenuwbanen, stimuleert hersengebieden en traint zijn immuunsysteem. Het is een voortdurende dialoog tussen waarneming en bescherming. De grasspriet waar hij aan ruikt, de lucht die hij inademt, het water dat hij drinkt, ze dragen allemaal onzichtbare informatie. Niet elke prikkel is een dreiging; veel ervan zijn juist leermomenten. Zijn lichaam leert om te onderscheiden, om tolerant te zijn, om niet op alles te reageren met aanval. En dat onderscheid is de kern van echte immuniteit: weten wat losgelaten kan worden en wat aandacht vraagt.

Te sterke reacties kunnen zich vertalen in allergieën of ontstekingen, te zwakke in vatbaarheid voor ziekte. Maar precies daartussen (in dat subtiele midden) bevindt zich gezondheid. Niet de afwezigheid van prikkels, maar de vaardigheid om ermee te dansen. Holistisch gezien is dat het hart van vitaliteit (een flexibel systeem) dat niet verstart, maar meebeweegt, leert, groeit.

Dat geldt niet alleen voor het lichaam, maar ook voor de geest.

- Een hond die emotioneel wordt onderdrukt, die angst of spanning vasthoudt, bouwt spanning op die zich vertaalt in fysieke reacties.
- Stresshormonen zoals cortisol beïnvloeden het immuunsysteem rechtstreeks, maken het trager, minder alert.

Rust, vreugde, aanraking en verbinding juist signalen sturen die het versterken. In elke aanraking, elk zacht woord, elk moment van echte aanwezigheid tussen jou en je hond, ligt heling. Wanneer jij kalm bent, voelt hij dat in zijn zenuwstelsel. Jullie energieën synchroniseren, een proces dat ook wetenschappelijk onderbouwd wordt door onderzoek naar hartcoherentie en spiegelneuronen. Jouw emotionele staat beïnvloedt letterlijk de biochemie van zijn lichaam. Daarom is liefde geen bijzaak, maar een werkzame kracht binnen immuniteit. De natuur ondersteunt dit proces op elk niveau. Zonlicht stimuleert de aanmaak van vitamine D, essentieel voor het reguleren van afweermechanismen. Beweging activeert lymfestroom, waardoor afvalstoffen worden afgevoerd en cellen beter functioneren. Verse lucht prikkelt het zenuwstelsel, herstelt ritmes en brengt het lichaam in balans. Zelfs de ritmische herhaling van lopen (de cadans van jullie samen) heeft een neurologisch kalmerend effect. Alles wat zijn zintuigen voedt, voedt ook zijn immuunsysteem.

Vanuit een holistische visie is immuniteit geen strijd, maar een dans. Geen oorlog tegen vijanden, maar een voortdurend proces van samenwerking, afstemming en wederzijds begrip tussen lichaam en omgeving. Elke dag, elke wandeling, elke ervaring draagt bij aan de verfijning van dat systeem. En het wonder is: jouw hond weet intuïtief hoe dat moet. Hij zoekt het zonlicht op als hij energie nodig heeft, gras als zijn spijsvertering uit balans is, rust als zijn lichaam herstelt. Zijn instinct is de natuurlijke gids van zijn immuniteit, en jouw rol is niet om die te beheersen, maar om hem te ondersteunen, te observeren, te vertrouwen. Dus terwijl jij in het park loopt, in dat zachte ochtendlicht, gebeurt er iets dat je niet kunt zien maar wel

kunt voelen. Onder zijn huid, in elke cel, vindt een dans plaats tussen aanval en acceptatie, tussen actie en rust, tussen weten en leren. Het is de levenskracht van de natuur zelf, die door hem heen beweegt, net zo subtiel als de wind, net zo krachtig als de zon. En misschien is dat wel de ware betekenis van immuniteit: een fluisterend evenwicht waarin lichaam, geest en omgeving samen een symfonie vormen die gezondheid heet.

Een wereld vol verborgen vijanden

De ochtend is fris en stil. De zon kruipt aarzelend tussen de bomen door en laat gouden vlekken dansen over het gras. Jij voelt de rust van het moment, de zachte ritmiek van je stappen naast die van je hond. Het lijkt eenvoudig, een wandeling door het park, wat frisse lucht, even samen ademhalen. Maar terwijl jij geniet van de stilte, stapt je hond een wereld binnen die voor ons onzichtbaar blijft. Elke grasspriet, elke korrel aarde, elk blaadje dat knispert onder zijn poten, vormt een toegangspoort tot een immens universum van leven. Een wereld vol microscopische wezens die dansen, botsen, groeien, sterven, en op subtiele wijze de gezondheid van je hond beïnvloeden. Wat voor het menselijk oog slechts natuur lijkt, is in werkelijkheid een oneindig web van interacties. Bacteriën, virussen, parasieten en schimmels bevolken elk stukje aarde, elk waterdruppeltje, elk zuchtje wind. Terwijl je hond zijn neus laat glijden over het gras, maakt hij contact met miljoenen micro-organismen. Sommigen zijn onschuldig of zelfs nuttig; ze stimuleren en trainen zijn immuunsysteem. Anderen kunnen in theorie ziekteverwekkend zijn, maar slechts een fractie daarvan vindt werkelijk toegang. De rest wordt geneutraliseerd door het complexe, briljante systeem dat in stilte zijn lichaam beschermt.

Onder zijn huid schuilt een onophoudelijke symfonie van activiteit. Cellen communiceren in een taal van chemische signalen, hormonen en elektrische impulsen. Neutrofielen en macrofagen patrouilleren als wachters in zijn bloedbaan. Ze herkennen indringers aan patronen in hun celwanden en reageren binnen seconden. Zodra ze iets ongewoons detecteren, sturen ze boodschappen uit (kleine moleculaire roepjes) die andere cellen waarschuwen. Dit is de aangeboren immuniteit, het oeroude verdedigingsmechanisme dat al bestaat sinds de eerste levensvormen op aarde. Het is snel, krachtig, maar niet kieskeurig: het valt aan wat vreemd lijkt, en maakt ruimte voor het meer geraffineerde systeem dat daarna in actie komt.

Het adaptieve immuunsysteem, dat van de *T-cellen en B-cellen, werkt trager maar met ongekende precisie. Deze cellen leren. Ze

slaan informatie op, creëren geheugen. Elke ontmoeting met een bacterie of virus maakt hen slimmer. Als het lichaam dezelfde vijand later opnieuw ontmoet, herkent het de indringer onmiddellijk. De aanval is dan kort, efficiënt en vaak onzichtbaar. Wat wij gezondheid noemen, is in feite een voortdurende dialoog tussen herkenning, tolerantie en actie.

***T-cellen en B-cellen** zijn als de intelligente strategen van het immuunsysteem, ze vormen samen het geheugen en de wijsheid van het lichaam.

***B-cellen** produceren antistoffen, kleine eiwitten die zich specifiek hechten aan binnendringers zoals virussen of bacteriën. Ze markeren deze indringers, zodat andere afweercellen weten wat ze moeten uitschakelen. Elke B-cel leert van eerdere ontmoetingen, waardoor het lichaam bij een volgende blootstelling sneller en preciezer reageert.

***T-cellen** werken op een andere, maar even briljante manier. Sommige T-cellen sporen besmette cellen op en vernietigen ze rechtstreeks. Andere T-cellen sturen het immuunsysteem aan, ze geven als het ware de bevelen en houden het evenwicht tussen actie en rust. Ze herkennen patronen, herinneren oude 'vijanden' en voorkomen dat het lichaam overreageert op onschuldige prikkels. Samen zorgen T- en B-cellen voor een verfijnd evenwicht tussen verdedigen en tolereren. Ze zijn niet alleen de soldaten van het lichaam, maar ook de denkers, het levende bewijs dat het immuunsysteem niet zomaar reageert, maar leert, onthoudt en evolueert.

Wetenschappelijk gezien is dit een dans van ongelooflijke complexiteit. In elke seconde voeren duizenden cellen biochemische gesprekken. Hun gedrag wordt beïnvloed door genen, hormonen, voeding, maar ook door emoties, prikkels en omgevingsenergie. Dat is waar het holistische perspectief het verschil maakt: het ziet het lichaam niet als een geïsoleerde machine, maar als een levend ecosysteem dat in voortdurende uitwisseling staat met de wereld om zich heen. Wanneer je hond door het park loopt, reageert zijn lichaam niet alleen op bacteriën of virussen. Hij reageert op licht, geluid, geuren, aanraking, temperatuur. Alles wat hij waarneemt,

activeert zenuwbanen, neurotransmitters en hormonale signalen die in verbinding staan met zijn immuunsysteem. De wetenschap noemt dit de *****psycho-neuro-immunologische as, de lijn die emoties, hersenactiviteit en afweerreacties met elkaar verbindt.

- Een angstige of gestreste hond heeft een verhoogde cortisolspiegel, wat de immuniteit tijdelijk kan verzwakken.
- Een ontspannen, nieuwsgierige hond daarentegen activeert zijn *parasympathisch zenuwstelsel, waardoor zijn afweer efficiënter functioneert.

*De **psycho-neuro-immunologische as** is het communicatienetwerk tussen de geest, het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Wat je hond "ervaart, denkt en voelt", vertaalt zich rechtstreeks naar wat er in zijn lichaam gebeurt. Stress, angst of spanning activeren bijvoorbeeld het zenuwstelsel en laten stresshormonen zoals cortisol vrijkomen, stoffen die het immuunsysteem tijdelijk kunnen verzwakken.

Omgekeerd werkt het net zo: rust, veiligheid en positieve sociale interactie (zoals jouw aanwezigheid, aanraking of stem) stimuleren de afgifte van oxytocine en endorfine. Die stoffen kalmeren het zenuwstelsel, verlagen ontstekingsreacties en versterken de natuurlijke afweer. Je kunt het zien als een subtiel gesprek tussen hoofd, hart en lichaam. De psycho-neuro-immunologische as laat zien dat gezondheid niet alleen biologisch is, maar ook emotioneel en energetisch: elke gedachte, elke emotie, elke ervaring beïnvloedt de cellen van binnenuit.

*****Het **parasympathisch zenuwstelsel** is het deel van het lichaam dat ontspanning, herstel en innerlijke rust regelt. Terwijl het sympathisch zenuwstelsel je hond klaarmaakt voor actie (vechten, vluchten of reageren) brengt het parasympathisch systeem kalmte en herstel. Wanneer je hond zich veilig voelt, rustig ademt of tevreden slaapt, vertraagt zijn hartslag, verdiept zijn ademhaling, werkt zijn spijsvertering optimaal en krijgt het immuunsysteem de ruimte om te regenereren. Holistisch gezien is dit de helingstand van het lichaam, het

moment waarop energie wordt gebruikt voor groei, balans en afstemming tussen lichaam, geest en energie.

De wandeling zelf is dus niet alleen beweging, maar biologie in actie. Elke ademhaling brengt nieuwe informatie in zijn longen. Elke geur prikkelt zijn neusslijmvlies, waar gespecialiseerde immuuncellen wachten om onbekende eiwitten te analyseren. Het lijkt een spel, maar het is training, een dagelijkse les in herkenning en zelfregulatie. Zo leert zijn lichaam onderscheid maken tussen wat gevaarlijk is en wat gewoon deel uitmaakt van het leven. Die balans tussen aanval en tolerantie is fragiel. Te sterke reacties kunnen leiden tot allergieën of auto-immuunproblemen, waarbij het lichaam overijverig reageert op onschuldige prikkels. Te zwakke reacties maken hem kwetsbaar voor infecties. Maar meestal, dankzij miljoenen jaren evolutie, vindt zijn lichaam moeiteloos de juiste afstemming. Dat vermogen om in balans te blijven is pure intelligentie, niet mentaal, maar biologisch, energetisch en intuïtief.

Holistisch gezien is dit samenspel van factoren een weerspiegeling van een groter principe: alles in de natuur streeft naar harmonie. De bacteriën in zijn darmen werken samen met zijn immuuncellen om voeding te verteren en energie vrij te maken. De microben op zijn huid vormen een beschermende barrière tegen schimmels en ziekteverwekkers. Zelfs de bodem waarop hij loopt, bevat micro-organismen die, als ze via zijn poten of neus in contact komen met zijn lichaam, zijn immuunsysteem verfijnen. Dit is co-evolutie, het idee dat leven zich niet ontwikkelt in afzondering, maar in voortdurende samenwerking met zijn omgeving. Elke geur die hij volgt, elke aanraking, elke blikuitwisseling met jou beïnvloedt dat systeem. Wanneer je hond zich veilig en verbonden voelt, worden er in zijn hersenen stoffen als oxytocine vrijgemaakt, hetzelfde ‘liefdeshormoon’ dat ook bij mensen een gevoel van geborgenheid en rust creëert. Oxytocine heeft een direct effect op het immuunsysteem, het verlaagt ontstekingsreacties en bevordert herstel.

Wetenschappelijk is dit aangetoond bij zowel honden als mensen. Het betekent dat liefde letterlijk een biologische kracht is. Dus