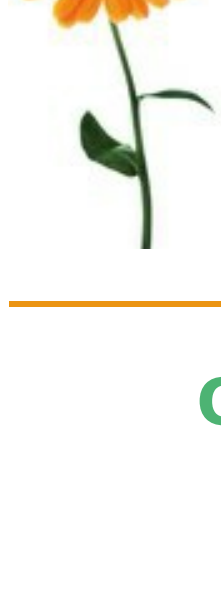


Nieuwsbrief lente 2020



Behandel Natuurlijk veterinaire natuurgeneeskunde

Onderwerpen in deze nieuwsbrief

- * Angst bij dieren
- * De praktijk tijdens de Corona-tijd
- * Spagyriek
- * Natuurgeneeskunde in de lammertijd



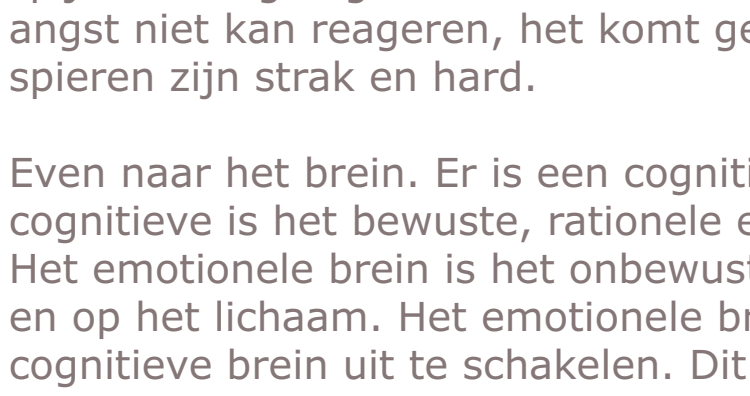
Het is een onstuimige periode voor ons allemaal. We zijn in de ban van het Coronavirus. Of we nu willen of niet, we worden er allemaal in min of meerdere mate mee geconfronteerd. En die confrontatie gaat gepaard met emoties. Voornamelijk angst, maar ook misschien wel irritatie of woede.

Ikzelf merkte vooral de eerste paar dagen dat ik geïrriteerd en boos was. Onbegrip en verwijten, het was moeilijk om bij mezelf te blijven. Positief te blijven en niet te (ver)oordelen. Ieder maakt zijn eigen keuzes vanuit zijn eigen ervaringen en inzichten. Voor mij een les om nog meer bij mezelf te blijven en proberen op een liefdevolle en respectvolle manier ook open te staan voor de mening en acties van anderen.

Eigenlijk wilde ik een nieuwsbrief maken waarin ik ver weg bleef van het onderwerp Corona, maar nu voelt dat toch niet helemaal goed. Het is er nu eenmaal en de angst is er ook, en ik wil graag een bijdrage leveren zodat een ieder de angst kan omzetten in vertrouwen en liefde. Voor jezelf en voor elkaar. En dan nu de link naar de dieren...dieren zitten in ons energieveld en zijn uitermate gevoelig voor onze stemmingen en emoties. In elk consult neem ik de emoties van een dier onder de loep, en vaak overheerst angst. Net zoals nu bij een heel groot deel van de bevolking. En onze dieren worden daarin ook meegezogen. Zo werkt dat nu eenmaal als je samenleeft. Niks mis mee, maar wel goed om het je te realiseren. In deze nieuwsbrief de emotie angst bij dieren uitgelicht. Daarnaast ook nog enkele tips die je wellicht kunnen helpen om in vertrouwen deze periode door te komen, want daarmee help je niet alleen jezelf maar ook de dieren om je heen.

Angst bij dieren

Angst is een emotie. Lang werd gedacht dat dieren geen emoties hadden. Met het gevolg; respectloze trainingsmethoden, fokkerij, huisvesting etc. Gelukkig is er inmiddels wetenschappelijk vastgesteld dat dieren weldegelijk emoties hebben.



In mijn consulten neem ik de emoties van het dier onder de loep en opvallend is dat angst meestal een grote rol speelt bij dieren. Verlatingsangst, angst voor andere honden, angst voor harde geluiden en noem maar op. Angst werkt belemmerend, verstikkend en bij een heftige angst is er ook geen "ingang" meer, dat wil zeggen, ze zijn niet bereikbaar meer.

Dit maakt de omgang en het omzetten naar ander gedrag heel lastig. Je voelt je als eigenaar dan hulpeloos, want je wilt zo graag helpen, maar hoe? Laten we angst even wat uitdiepen.

Fysieke gevolgen van angst

Bij angst produceren de bijnieren extra cortisol met het gevolg dat de lever glucose gaat aanmaken. Hierdoor is het dier in staat om te vluchten of aan te vallen. Op zich handig natuurlijk, maar als het te vaak gebeurt kunnen de bijnieren uitgeput raken. Bovendien duurt het lang voordat de cortisol afgevoerd wordt waardoor een dier nog lang "aan" staat en ook sneller in de angst terug schiet.

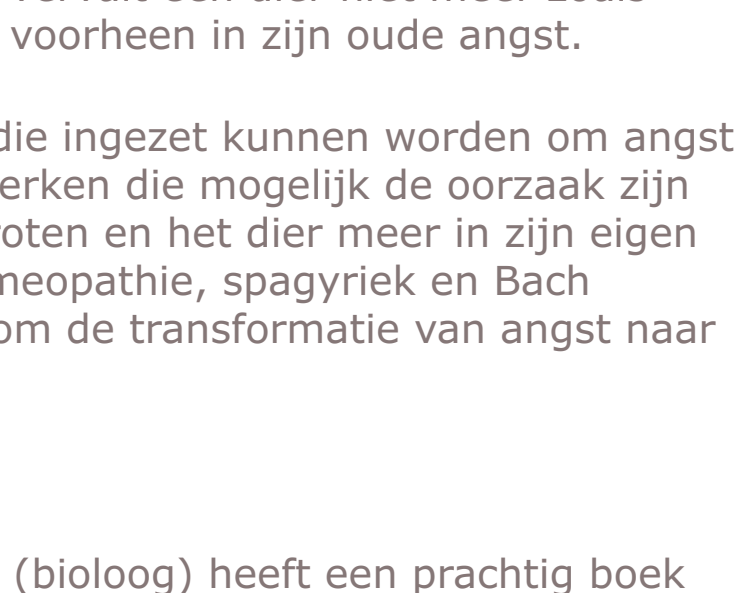
Het lichaam staat in overlevingsstand. De ademhaling en hartslag versnellen, al het bloed gaat naar de spieren zodat er snel gevlucht of aangevallen kan worden. Handig! Andere organen krijgen tijdelijk minder bloed zoals de spijsverteringsorganen en de hersenen. Dit verklaart waarom een dier tijdens angst niet kan reageren, het komt gewoon niet aan. Ze zijn gespannen, alle spieren zijn strak en hard.

Even naar het brein. Er is een cognitief en een emotioneel brein. Het cognitieve is het bewuste, rationele en naar de buitenwereld gerichte brein. Het emotionele brein is het onbewuste brein wat vooral gericht is op overleven en op het lichaam. Het emotionele brein heeft het vermogen om het cognitieve brein uit te schakelen. Dit betekent dat als een dier in een emotie zit zoals angst, het cognitieve brein en dus het vermogen om gedrag te sturen, rationeel te denken, uitgeschakeld is. Het dier is gericht op overleven en de reflexen en het instinctieve handelen nemen het over. Wat bijvoorbeeld resulteert in vluchten of aanvallen. Je dier is dus niet bereikbaar, kan commando's niet opvolgen. Niet vanuit onwil, maar vanuit onkunde. Zaak is dus om hem eerst weer uit zijn emotie te krijgen, weer in het hier en nu.

Ja maar, dieren leven toch in het hier en nu?

Dat wordt inderdaad vaak gezegd ja, en ikacht dat ook. Maar mijn ervaring leert dat het niet zo is bij de meeste dieren die met ons samenleven. Om te verduidelijken enkele voorbeelden: een hond die heel angstig is voor andere honden, durft in het park niet zelf de bocht om te gaan zonder dat het baasje erbij is, omdat hij niet weet of er een hond om de bocht is. Een paard met verlatingsangst, vertoont bij de allereerste signalen dat het buurpaard wat eraan staat, mogelijk even van stal gaat, al heftige paniek. Omdat hij weet wat er *kan* gaan gebeuren.

Dieren die helemaal in het hier en nu leven, zijn niet bezig met wat er misschien gaat gebeuren. Ze handelen voornamelijk naar wat er op dat moment gebeurt. Stel je voor dat een antilope in de natuur continue denkt, oei...als er maar geen leeuw achter die boom ligt. Ze zou er een maagzweer van krijgen. Natuurlijk zijn ze alert, maar ze zitten niet in hun hoofd, ze leven in het hier en nu.



Angst belonen?

Er werd gedacht dat je angst kunt belonen. Vandaar dat er werd gezegd dat je bijvoorbeeld honden met vuurwerkangst zeker niet moest aaien, omdat dit de angst zou bevestigen. Angst is een emotie en een emotie kun je niet op deze manier belonen. Je dier ondersteunen en vertrouwen geven is daarom gelukkig nu het algemene advies bij vuurwerkangst. Angst kun je wel versterken als je je dier in zijn angstige momenten niet op de juiste manier begeleidt. Als je bijvoorbeeld boos of geïrriteerd wordt op een angstig dier, geeft dit extra stress. Het kan ook voor extra onzekerheid zorgen en het vergroot de afstand tussen jou en je dier. Daarom is een goede begeleiding bij angst heel belangrijk.

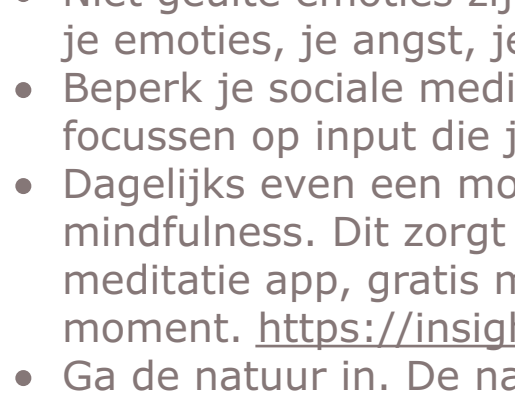
Uit de angst en in het nu

Door in het hier en nu te zijn, kom je uit je hoofd en doven emoties zoals angst uit. Het hier en nu, is een natuurlijke staat van zijn. Dit is niet alleen zo bij ons mensen, maar werkt op dezelfde manier bij dieren. Door op het moment dat je dier heel hoog in zijn angst zit, zelf in het hier en nu te komen, trek je je dier als het ware mee in jouw stilte, in jouw liefde, in het hier en nu. Dan is er geen ruimte meer voor angst. Je dier kan ontspannen. Hoe mooi is dat! Ik heb dit zelf al meerdere malen ervaren door een combinatie toe te passen van meditatie en de Trust Technique.



De Trust Technique is een mooie en makkelijk toepasbare methode om in het hier en nu te komen met je dier. In deze heftige tijd brengt het mij rust en ontspanning. Liefde boven angst. Angsten loslaten. En als deze angsten losgelaten zijn kan er nieuw gedrag aangeleerd worden, vervalt een dier niet meer zoals voorheen in zijn oude angst.

Daarnaast zijn er ook andere therapieën die ingezet kunnen worden om angst te verminderen en oude trauma's te verwerken die mogelijk de oorzaak zijn van de angst, het zelfvertrouwen te vergroten en het dier meer in zijn eigen kracht te laten staan. Aromatherapie, homeopathie, spagyriek en Bach bloesems zijn een hele mooie aanvulling om de transformatie van angst naar rust en vertrouwen in te zetten.



Leestip

Frans de Waal (bioloog) heeft een prachtig boek geschreven over emoties bij dieren (chimpansees): *Mama's laatste omhelzing*.

Een innerlijke aanrader is het boek: *Het innerlijke leven van dieren* geschreven door Peter Wollheben. Het boek gaat over gedrag en emoties van boerderijdieren en dieren in de natuur.

De praktijk tijdens de Corona-tijd

Omdat ik het belangrijk vind om dier en eigenaar ook in deze periode te ondersteunen, blijft ik mijn werkzaamheden uitvoeren. Wel neem ik extra maatregelen in acht.

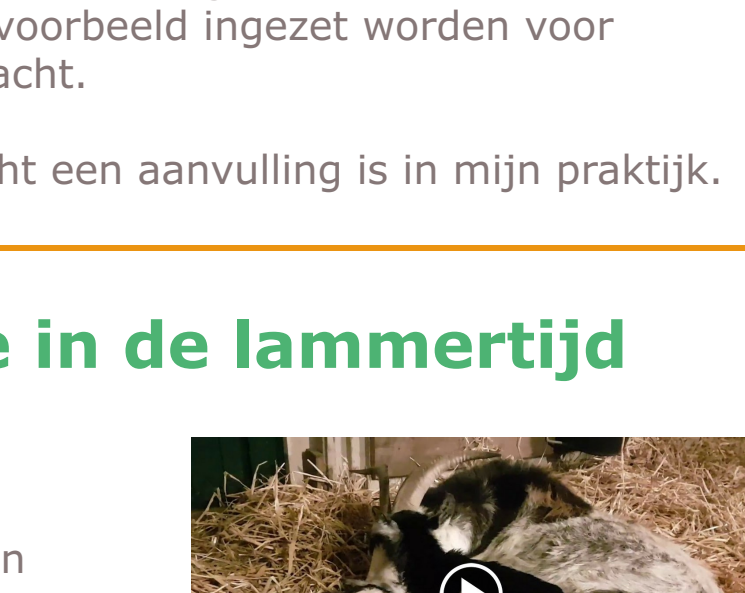
De maatregelen:

- Ik neem de dag van het ingeplande consult telefonisch contact op om te informeren hoe het gaat met de gezondheid van de eigenaar en ook van de eventuele huisgenoten. Pas als we allemaal een goed gevoel hebben dat we veilig het consult door kunnen laten gaan, laten we het consult plaatsvinden.
- Bij het consult, aan huis of op stal, is er maar één eigenaar aanwezig.
- Vlak voor het consult wassen we beide onze handen.
- We houden minimaal 1½ meter afstand tijdens het consult.
- Voor vertrek was ik weer mijn handen bij de klant thuis.
- Per dag bezoek ik maar één klant.

Ik denk dat we op deze manier veilig kunnen werken aan de gezondheid van je dier zonder zelf een gezondheidsrisico te nemen.

Algemene tips

Natuurlijk doen we ons best door de geadviseerde maatregelen op te volgen om zo de verspreiding van het virus zo veel mogelijk te beperken. Maar wat minstens zo belangrijk is, is zorgen dat wijzelf gezond genoeg zijn om het virus aan te kunnen. Dit kunnen we doen door ons immuunsysteem te optimaliseren.



Meestal ligt de focus op het fysieke lichaam maar vergeet niet het mentale, energetische en emotionele lichaam. Alles is tenslotte met elkaar verbonden. Stress en angst ondermijnt ons eigen immuunsysteem, wat we juist zo hard nodig hebben op dit moment. Hierbij wat tips die je misschien kunnen helpen.

- Niet geuite emoties zijn als een belasting voor ons lichaam, dus praat over je emoties, je angst, je verdriet. Uit ze; schreeuw, stamp, lach en gil.
- Beperk je sociale media momenten. Kies bewust wat je leest, en probeer te focussen op input die je voedt i.p.v. leegzuigt of angstig maakt.
- Dagelijks even een momentje stilte voor jezelf, even mediteren of mindfulness. Dit zorgt voor rust en stilte in je hoofd. Ik gebruik zelf deze meditatie app, gratis meditaties voor elk moment. <https://insighttimer.com/>
- Ga de natuur in. De natuur werkt helend, brengt je weer bij jezelf. Het zorgt voor ademruimte, letterlijk en figuurlijk.
- Zorg voor voldoende nachtrust, dan kan je lichaam herstellen, opladen en het helpt je om gezond en vitaal te blijven.
- Kies voor gezonde producten die je lichaam voeden en het zelf genezend vermogen activeren zoals verse groenten, fruit en kruiden (liefst biologisch). Drink voldoende water en beperk het gebruik van suiker.
- Lief zijn voor jezelf. Vraag niet teveel van jezelf. Doe vooral ook dingen waar je vrolijk van wordt, een dansje, even wegzakken op de bank met een goed boek of gewoon even lekker niksen.

Zorg goed voor jezelf, vertrouw op jezelf, wees lief voor jezelf

Spagyriek



Begin maart heb ik een interessante bijscholing gevolgd over spagyriek. Spagyriek is een holistische geneeswijze en eigenlijk is het een combinatie tussen homeopathie, celzouttherapie, aromatherapie, kruidentherapie en Bach Bloesemtherapie. Je begrijpt het vast wel, ik werd er direct enthousiast over. Het stond al eens tijdje op mijn lijstje om me er eens in te verdiepen en toen de kans voorbij kwam om deze bijscholing te volgen, heb ik die met beide handen aangepakt.

Spagyriek is gemaakt van geneeskrachtige planten of bomen van biologische afkomst. Deze geneeskrachtige plant of boom heeft een alchemistisch proces ondergaan van gisting, distillatie en verassing.

Met als gevolg een heel zuiver en natuurlijk product zonder verontreiniging of belasting. Voor het middel, ook wel essence genoemd, wordt niet alleen de wortel of de bloem gebruikt. Alle drie de geleidingen worden gebruikt in de essence. De wortel, de stengel, het blad en de bloem. Deze corresponderen met onze drie geleidingen; de geeste, het lichaam en de ziel. De werking reikt ver en werkt diep in op ons fysieke, mentale, emotionele en spirituele lichaam. De spagyriek heeft tijdens het bereidingsproces een transformatie ondergaan en zal ook de transformatie in gang zetten bij de gebruiker. Hoe mooi is dat!

Er zijn ruim 100 spagyriekessences, gemaakt van verschillende geneeskrachtige planten en bomen met elk hun eigen specifieke werking op de verschillende niveaus. Je kunt heel specifiek een spagyriekessence inzetten op het totaalbeeld van jouw dier. Ook zijn er samengestelde middelen met diverse essences in één. Deze kunnen bijvoorbeeld ingezet worden voor orgaanondersteuning of een specifieke klacht.

Een heel mooie zuivere therapie welke echt een aanvulling is in mijn praktijk.

Natuurgeneeskunde in de lammertijd

De lammertijd is volop bezig bij MAK Blokweer waar ik werkzaam ben als teamleider Kijkboerderij. We ondersteunen moeders en lammeren waar nodig met natuurgeneeskunde.

Lees meer over natuurgeneeskunde tijdens de lammertijd in deze blog: <https://www.behandelnatuurlijk.nl/een-goede-start/#more-1146>

uw dier natuurlijk behandeld

Beroepsvereniging
Behandel Natuurlijk is aangesloten bij de beroepsvereniging BCND en werkt volgens de BCND-voorwaarden.

vereniging van beroepsbeoefenaars van complementaire en natuurgeneeskunde voor dieren

Contact

Behandel Natuurlijk
06-53898106
Info@behandelnatuurlijk.nl
www.behandelnatuurlijk.nl

KvK 66248949
Sijbekarspel, Noord Holland

Wil je weten wat natuurgeneeskunde voor jouw dier kan betekenen? Neem dan contact op voor meer informatie of maak een afspraak voor een consult op maat.

Ideeën?

Heb jij ideeën voor de volgende nieuwsbrief?

Over welk onderwerp zou je graag meer willen weten?

Ik hoor het graag van je.

Stuur een mail naar: info@behandelnatuurlijk.nl.

Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief zal komende zomer verschijnen.

Behandel Natuurlijk veterinaire natuurgeneeskunde

Facebook Website LinkedIn

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@behandelnatuurlijk.nl toe aan uw adresboek.

