



ZOMER ECZEEM



DE GROENE OS

OERKRACHT UIT DE NATUUR

De Groene Os maakt vanuit een natuurgeneeskundige visie voedings-supplementen en uitwendige verzorgingsproducten voor dieren. Onze producten zijn ontwikkeld om in te werken op de aandoening én op de achterliggende oorzaken. Ze zijn bedoeld voor dierenbezitters die het welzijn van hun dier met natuurlijke middelen willen ondersteunen en daarbij alleen genoeg nemen met de beste kwaliteit.

Zomereceem is bij paarden de meest voorkomende allergische huid-aandoening en veroorzaakt vreselijke jeuk. Een middel ertegen is nog niet gevonden, maar met een combinatie van natuurgeneeskundige middelen en maatregelen wordt het echter een stuk leefbaarder voor je paard. Met dit boekje willen we daar aandacht aan besteden.



DE GROENE OS
OERKRACHT UIT DE NATUUR

INHOUD

Wat is zomereceem?	5
In 6 stappen zomereceem onder controle	6
Do's en don'ts	12
Voeding en voedingssupplementen	16
Het nut van een reinigingskuur	21
DIY-vliegenspray	27





WAT IS ZOMERECZEEM?

Zomereczeem is een overgevoeligheid of allergie voor het speeksel van de culicoïdesmuggen (knutjes). Een andere naam ervoor is staart- en maneneczeem (SME). Het is bij paarden de meest voorkomende allergische huidaandoening en veroorzaakt vreselijke jeuk.



Combinatie middelen en maatregelen

Helaas is hét wondermiddel tegen zomereczeem nog niet gevonden. Er zal altijd per dier gekeken moeten worden waar behoefte aan is en op basis daarvan zul je vervolgens een pakket maatregelen en middelen moeten samenstellen om tot een goed resultaat te komen.

Symptoombestrijding versus holistische aanpak

Veel producten en middelen zijn gericht op symptoombestrijding: het verminderen van de zichtbare klachten zoals jeuk. Een holistische aanpak kan inhouden dat er wordt gekeken naar het hoe en waarom van het ontstaan van de klachten. Vervolgens wordt dan geprobeerd het dier zo te behandelen dat het minder overgevoelig reageert op het allergeen (in dit geval het speeksel van de muggen). Helemaal weggaan zal deze aandoening niet. Helaas laat men nog steeds paarden inslapen door de ernst van zomereczeem. Met een combinatie van maatregelen en middelen wordt het echter een stuk leefbaarder voor je dier.





IN 6 STAPPEN ZOMERECZEEM ONDER CONTROLE

Om zomereczeem bij je paard te voorkomen, moet je op tijd beginnen. Deze aandoening kan namelijk de zomer voor paard en ruiter een stuk minder zonnig maken. In dit artikel geven we je tips om zomereczeem onder controle te krijgen.

Wondermiddel?

Zomereczeem is complex van aard en een wondermiddel ertegen is helaas nog niet gevonden. Daarom is het belangrijk om het zo breed mogelijk aan te pakken. Gebruik dit stappenplan als handvat. Wij kunnen ons goed voorstellen dat je na het lezen van dit boekje veel vragen hebt, aarzel niet om ons advies te vragen. Daar zijn we voor!

1. Zorg dat het voer in orde is

Voeding die past bij de natuurlijke behoefte van het paard is van onschatbare waarde voor de gezondheid. Dat betekent een basis van goede kwaliteit ruwvoer en ruim voldoende vitaminen en mineralen. De antioxidanten in een uitgebalanceerde multivitamine helpen ook om de huid te herstellen.

Overgewicht bij paarden bevordert de ontstekingsgevoeligheid en zomereceem kan daardoor opvlammen. Een reden te meer om overgewicht aan te pakken.

Zomereceem kan samenhangen met metabool syndroom (insuline-resistentie (IRS) of stofwisselingssyndroom). Behalve zomereceem kan een paard met metabool syndroom ook last hebben van overgewicht, vetophoping rond de staart en manenkam, verminderde prestaties, hormonale verstoringen en gevoelig zijn voor hoeftevangenheid en de ziekte van Cushing. Vermoed je metabool syndroom bij je paard? Neem dan contact op met je dierenarts.

2. Drainagekuur

Het paardenlichaam komt op allerlei manieren in contact met belastende stoffen. Denk hierbij aan resten bestrijdingsmiddelen in het voer, onzuiverheden in het drinkwater en verontreinigde lucht. Maar ook ontstekingsprocessen in het lichaam vormen belastende stoffen. Al deze stoffen worden afvalstoffen genoemd en door het lichaam opgeslagen in de lever, lymfe en het bindweefsel.

Een teveel aan afvalstoffen is nooit wenselijk, maar bij paarden met zomereceem al helemaal niet. Deze afvalstoffen maken je paard namelijk extra aantrekkelijk voor de culicoïdesmugjes en ook nog eens de huid extra gevoelig.



Ondersteun het lichaam in het reinigingsproces door tweemaal per jaar - in de vroege lente en in de herfst - een drainagekuur te geven. Dit bevordert de afvoer van afvalstoffen en geeft een boost aan de stofwisseling. Hierdoor wordt de huid minder gevoelig en blijft de weerstand op peil.

3. Ondersteun de darmen en het darmherstel

Je hebt het vast wel eens zien staan op een van de vele zoete yoghurt-drankjes: weerstand begint in de darmen. De essentie klopt, maar helaas is het naar binnenwerken van een drankje met één of twee bacteriestammen niet de pasklare oplossing.

De darmen worden bekleed door een slijmvlies. Dit slijmvlies lijkt in opbouw erg op de huid en andere (slijm)vliezen in het lichaam, zoals die in de luchtwegen, oren en blaas. De darmen staan hiermee in nauw contact. Als het slijmvlies van de darmen niet in orde is, kan dat problemen opleveren met de huid.

In de darmen leven miljarden bacteriën, gisten, schimmels en zelfs wormen. Bij gezonde dieren hebben gunstige organismen ruim de overhand. Deze nuttige bacteriën helpen met de vertering van het voedsel. Hun stofwisselingsproducten verzorgen het slijmvlies van de darmwand en daarmee de andere slijmvliezen in het lichaam en de huid.

De darmen vormen een belangrijke barrièrefunctie. Stoffen die het lichaam nodig heeft passeren de darmwand om te worden opgenomen. Schadelijke stoffen worden tegengehouden en dringen daardoor niet de bloedbaan binnen. Bij paarden met zomereceem (en veel andere huidklachten) kan deze barrièrefunctie wel wat ondersteuning gebruiken. Probiotica en een plantaardige olie die rijk is aan gamma-linoleenzuur kunnen hierbij helpen.

4. Eczeemdeken en stalmanagement

Ook kan er wat gedaan worden om de mugjes het leven moeilijk te maken. Een eczeemdeken kan hier goed bij helpen. Het is belangrijk om te beginnen voordat de mugjes actief zijn. Als je paard al gestoken is, heeft hij al jeuk en gaat waarschijnlijk je dure deken aan flarden.

In weersomstandigheden met veel wind zijn de mugjes minder actief. Bij milde klachten wil het ook wel helpen om je paard tijdens de schemering op stal te zetten.

Vaak is het niet voldoende om alleen op een eczeemdeken en het stalmanagement te vertrouwen, maar moet zomereceem ook van binnenuit worden aangepakt. Er hoeft namelijk maar één mugje door de verdedigingslinies heen te komen en het circus begint weer. Daarom is het belangrijk het immuunsysteem te helpen de prikkels te reguleren.



5. Verminder de reactie op een prikkel van buitenaf

Als de mugjes eenmaal aanwezig zijn kan een middel met het kruid *Scutellaria baicalensis* van binnenuit de huid en slijmvliezen verzachten. Daarnaast reguleert dit kruid de immuunreacties op prikkels van buitenaf.

6. Verzorg de huid

Als de huid eenmaal gevoelig is, is een uitwendig verzorgingsmiddel wel zo fijn. Kriebel is namelijk heel vervelend en plekjes op de huid kunnen de mugjes juist aantrekken. De Groene Os heeft verschillende middelen die op de huid gebruikt kunnen worden.

En wat niet gaat werken

Paard naar de kust verplaatsen

‘Vroeger’ werd nog weleens het advies gegeven om het paard naar de kust te verhuizen. Helaas, ook aan de kust kunnen paarden er verschrikkelijk last van hebben. Een weide waar het flink waait kan wel helpen. De mugjes vliegen namelijk niet zo goed. Misschien je paddock toch maar op het strand bouwen...

Geheel op vliegenspray vertrouwen

Geen enkele vliegenspray is zo sterk dat je er alle mugjes mee tegenhoudt. Mocht er een middel zijn dat in de buurt komt, dan staat het waarschijnlijk bol van de gifstoffen. De vraag is of je dat op je paard

wilt hebben, zeker als je denkt aan de belastende afvalstoffen. Wil je graag een natuurlijke vliegenspray? Wij hebben een DIY-recept voor je. Deze vind je verderop in dit boekje.

Focussen op het niet kunnen schuren

Je paard heeft kriebel en schuurt aan alles wat hij kan vinden: de stal, paaltjes, de waterbak etc. Je kunt dan je best doen om alles af te zetten met bijvoorbeeld schrikdraad, maar je paard zoekt waarschijnlijk gewoon iets nieuws en de kriebel blijft hetzelfde. Eigenlijk is dit best sneu. Focus daarom op het aanpakken van de kriebel en niet op het barricaderen van objecten in stal en wei.





DO'S EN DON'TS

Do's

Zorg voor een juiste diagnose

Zomereceem is een veelvoorkomend probleem, maar de symptomen die je voor zomereceem aanziet, kunnen ook een heel andere oorzaak hebben. Als er dan een behandeling tegen zomereceem wordt gestart, heeft dat natuurlijk geen effect. Zorg daarom voor een duidelijke diagnose van de dierenarts en ga bij jeuk aan staart, manen en buik niet meteen uit van zomereceem. Andere mogelijkheden zijn bijvoorbeeld: ringworm, regenschurft, luizen, mijten en allergische reacties (zoals bijvoorbeeld op mijten en pollen).

Ga voor een totaalaanpak

Is de diagnose zomereceem gesteld, pak het dan breed aan en kies voor een holistische aanpak. Bij ernstige klachten is het belangrijk om samen te werken met een holistische dierenarts of therapeut.

Bescherm je paard tegen insecten

Voor paarden die echt allergisch zijn, betekent dit vaak dat ze een eczeemdeken op moeten. Begin hier vroeg genoeg mee, anders heeft het paard al jeuk en heb je kans dat de dure deken binnen no time stuk gebeten is. Een eczeemdeken heeft ook nadelen. De huid en vacht

staan minder bloot aan de weersinvloeden zoals regen en zon. Deze natuurlijke invloeden kunnen namelijk een heilzame invloed hebben. Gebruik een eczeemdeken dus alleen als het echt nodig is. Gebruik aanvullend of bij milde klachten een natuurlijke vliegenspray. Kies geen chemische bestrijdingsmiddelen, deze zijn ook voor je paard niet bepaald gezond. Achterin dit boekje staat een beproefd recept om zelf natuurlijke vliegenspray te maken.

De wind is je vriend

De mugjes die de allergische reactie veroorzaken, zijn heel slechte vliegiers. Als de wind een beetje te sterk wordt, kunnen ze al niet meer goed vliegen en zullen ze dus niet gaan zwermen. Hier kun je gebruik van maken. Als je paard gedeeltelijk op stal staat, kun je een ventilator bevestigen zodat de mugjes de stal nog meer zullen vermijden. Kies ook een weiland uit waar een flinke bries staat.

Zweten

Af en toe even goed zweten is gezond voor de huid. De warmte en de geur van het zweet maken je paard echter ook extra aantrekkelijk voor allerlei irritante insecten. Spons je paard na het werk goed af met een emmer lauw water met een flinke scheut van je zelfgemaakte vliegenspray. Laat je paard hierna lekker in het zand rollen. Deze combinatie geeft een goede bescherming tegen vervelende insecten.



Behandel de huid

Als de huid toch is aangedaan moet deze behandeld worden. Een open, geïrriteerde huid trekt namelijk meer mugjes aan, waardoor nog meer jeuk ontstaat. Hierdoor belandt je dier dus in een vicieuze cirkel.

Vraag ons gerust om advies!

Don'ts

Het negeren van kleine problemen

Als je paard opeens jeuk heeft en begint te schuren is het nooit verstandig om dit te negeren. Zomereczeem begint meestal vanaf het tweede levensjaar, maar kan ook op oudere leeftijd ontstaan. Zoals al eerder aangegeven kan er van alles aan de hand zijn. Maar kom wel in actie en wacht niet tot de problemen groter worden. Laat je paard dus vooral nakijken door een dierenarts.

Het overmatig gebruik van antibiotica en corticosteroïden

Zomereczeem kan ontstaan door verschillende factoren waarbij erfelijkheid een grote rol speelt. Daarnaast wordt duidelijk dat dieren die op jonge leeftijd zomereczeem ontwikkelen vaak zijn behandeld met veel antibiotica of dat hun moeder veel antibiotica heeft toegediend gekregen. Dit kan te maken hebben met de verstoring in de darmen die antibiotica teweeg kunnen brengen.

Antibiotica doden bacteriën en dus ook de nuttige darmflora. Als antibiotica nodig zijn, zorg er daarna dan altijd voor dat de darmflora weer goed kan herstellen door het gebruik van probiotica en andere ondersteunende middelen. Ook corticosteroïden kunnen erg nuttig zijn om in te zetten als het nodig is. Wees er echter altijd terughoudend mee als het niet echt nodig is. Deze medicijnen kunnen bij gevoelige paarden namelijk hoeftbevangenheid in de hand werken. De sobere paarden zijn hier gevoeliger voor en hebben vaak last van meerdere problemen. Zo komen hoeftbevangenheid, overgewicht, zomereceem en insulineresistentie vaak samen voor.

Een weide bij bos en water

Beschutting van bomen en water om eitjes in te leggen zijn ideaal voor de culicoïdesmuggen. Kies voor je eczeemgevoelige paard dus een andere weide uit.

Buiten laten in de schemering

Culicoïdesmuggen zijn het meest actief 's ochtends en 's avonds in de schemering. Ze houden namelijk niet van felle zon. In de schemering zwermen ze uit om zich te voeden en voort te planten. Zorg dat je eczeemgevoelige paard dan binnen staat, het liefst met een ventilator.





VOEDING EN VOEDINGS-SUPPLEMENTEN

We schreven in het vorige hoofdstuk over een stappenplan en de do's en dont's bij zomereczeem. In dit hoofdstuk willen we dieper ingaan op de invloed van voeding en supplementen in de strijd tegen zomereczeem. Steeds meer paardeneigenaren merken dat voeding invloed heeft op de symptomen van zomereczeem.

Verminder overgewicht

Overgewicht verergert de symptomen van zomereczeem omdat het ontstekingsreacties in de hand werkt. Het verminderen van overgewicht is dan ook een belangrijk onderdeel in de aanpak. Als paarden moeten afvallen, zal dit altijd geleidelijk moeten gebeuren. Een crashdieet kan voor te zware paarden levensgevaarlijk zijn omdat er dan hyperlipemie (een teveel aan vet in het bloed) kan ontstaan.

Snelle versus langzame koolhydraten

De ene soort suiker (of koolhydraat) is de andere niet. De lange vezels van ruwvoer bestaan uit complexe koolhydraten waar het spijsverteringsstelsel flink voor aan de slag moet (dat is positief!). Suikers uit melasse (dat vaak als bindende stof in krachtvoer wordt gebruikt), granen of fruit zijn snelle koolhydraten. Deze eenvoudige

stoffen worden snel door het lichaam afgebroken en geven dan een piek in de bloedsuikerspiegel.

Een teveel aan deze snelle koolhydraten kan tot overgewicht leiden en is belastend voor het lichaam. Voor een paard met zomereceem is dit precies wat je niet wilt, want het lichaam reageert dan nog heftiger met jeuk en ontstekingen in de huid.

Heeft je paard echt wel zo veel krachtvoer nodig?

Krachtvoer past eigenlijk niet goed bij de natuurlijke voedingsbehoeften van het paard. Het is in feite geconcentreerd fastfood en dit kan sowieso al problemen geven bij paarden met allergische reacties.

Ruwvoer zou de pilaar van het voerbeleid voor je paard moeten zijn. De rest is aanvullend. Een andere handige richtlijn is dat ten minste 70% van de totale energieopname uit een goede kwaliteit ruwvoer moet bestaan.

Of een paard daarnaast nog krachtvoer nodig heeft, verschilt per paard. Paarden die hoog in de sport lopen en intensief worden getraind, hebben vaak wel behoefte aan krachtvoer.

De meeste mensen overschatten echter de energie die hun recreatiepaard verbruikt met een paar keer rijden in de week. Die paarden, en zeker de sobere rassen, halen genoeg energie uit hooi.



Ook de macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten) en de meeste vitaminen en mineralen zijn daarin meestal voldoende aanwezig. Een ruwvoeranalyse kan hier meer duidelijkheid over geven. Er zijn bedrijven waar je een monster van het hooi naartoe kan sturen, bijvoorbeeld *Hay and Grass Analysis for Horses* (www.horsehayanalysis.eu, de website is in het Engels én Nederlands). Aanvullend kan een multivitamine worden bijgevoerd. Daarmee geef je niet te veel belastende snelle koolhydraten, maar wel extra antioxidanten voor een gezonde huid en een goed werkend immuunsysteem.

Wel of geen vers gras?

Veel paardeneigenaren merken dat hun zomereceempaarden minder klachten hebben als de grasopname beperkt wordt. Dierenartsen en onderzoekers zijn het er echter nog niet helemaal over eens waar dit nu precies door komt. Eerst werden de eiwitten als boosdoener aangewezen, later keek iedereen in de richting van fructaan.

Datzelfde fructaan staat in de belangstelling als veroorzaker van hoofbevangenheid. Fructaan is een suiker dat problemen kan geven. Het wordt door gras aangemaakt en is afhankelijk van verschillende invloeden. Vooral vroeg in het jaar met zonnige dagen en koude nachten zit er 's ochtends vroeg veel fructaan in het gras. Kort gras en gras dat te intensief begraasd wordt bevat relatief meer fructaan.

Het kan goed zijn om weidegang te beperken en je paard op een paddock te houden en onbeperkt ruwvoer uit de slowfeeder aan te bieden. Weidegang beperkt aanbieden heeft niet altijd zin, omdat paarden zich dan in korte tijd kunnen overeten. Schrale, kort gegraasde weides hebben vaak een averechts effect (zoals hierboven beschreven) en verhogen daarbij het risico op zandkoliek. Een graasmasker kan dan eventueel wel uitkomst bieden.

Reinigingskuur om belastende stoffen te helpen afvoeren

We hebben het al een paar keer gehad over belastende stoffen. Een overmaat aan afvalstoffen kan een negatief effect hebben op de stofwisseling en het immuunsysteem en kan daarmee ontstekingen in de hand werken. Het voorjaar en de herfst zijn uitgelezen momenten voor een drainagekuur om het lichaam te ondersteunen bij het natuurlijke reinigingsproces.

Zorg voor de darmen

De huid is een afspiegeling van de gezondheid van de darmen. Ondersteun daarom de darmgezondheid door regelmatig een probioticumkuur te geven. Hoe vaak dat nodig is, verschilt per paard. Er zijn bepaalde factoren waardoor de darmflora verstoord raakt, zoals diarree en gebruik van medicijnen (zoals antibiotica en ontwormingsmiddelen). Voor een optimaal resultaat kun je het beste het probioticum een tot twee maanden achter elkaar geven.



Voor het verminderen van zomereczeem is het sterk aan te raden om extra vetzuren te geven. Inname van de stof gamma-linoleenzuur (GLA) uit bijvoorbeeld teunisbloem helpt de darmwand en huid te herstellen en vermindert ontstekingsreacties.

Extra vitaminen en mineralen

Ruim voldoende vitaminen en mineralen zijn extra belangrijk bij allergische huidklachten. Stoffen als vitamine C en vitamine E zijn nodig voor het herstel van de huid en een gezond immuunsysteem. Een multivitamine speciaal voor paarden is perfect om te gebruiken naast een dieet dat gebaseerd is op ruwvoer met een kleine aanvulling van krachtvoer.

Kruiden om histamine te remmen

Histamine is het stofje in het lichaam dat betrokken is bij de vervelende klachten die horen bij een allergische reactie. Het verwijdt de bloedvaatjes, zorgt voor jeuk, roodheid en een ontstekingsreactie. Als histamine op een natuurlijke manier wordt geremd, kunnen deze symptomen verminderen. Een kruid dat hier veel voor wordt gebruikt is *Scutellaria baicalensis*. Dit middel biedt ondersteuning, maar kan het beste met bovenstaande maatregelen gecombineerd worden.

HET NUT VAN EEN REINIGINGSKUUR

Reinigen, het wordt vaak geadviseerd bij zomereczeem.
Maar wat wordt daar nou eigenlijk mee bedoeld?
En wanneer en waarom is het nuttig?

Natuur

De natuur is onderhevig aan seizoenen. Deze seizoenen hebben bepaalde 'thema's' voor mens en dier. In de lente komt alle flora en fauna tot groei en bloei en komen er weer meer voedingsstoffen beschikbaar. De zomer biedt kansen om alle jonge dieren veilig te laten groeien. In de herfst kunnen dieren hun laatste reserves aanvullen waarmee ze voorbereid zijn op de winter. In de winter teren dieren in op hun reserves.

Sobere voeding

Bij in het wild levende dieren zorgt de zeer sobere voeding aan het eind van de winter voor een soort 'vastenperiode'. Het lichaam gaat op zijn eigen reserves (of voedselvoorraad) interen, waarbij de in de (bind) weefsels opgeslagen afvalstoffen vrijkomen en het lichaam verlaten. Op deze manier vindt dus een natuurlijke reiniging plaats.



Reinigende kruiden

Aan het einde van een periode van sobere voeding - rond begin maart - gaan voorjaarskruiden zoals paardenbloemen, berkenscheutjes en brandnetels weer groeien. Ook heermoes en duizendblad komen weer op. Deze vroege voorjaarsgroeiers zijn vaak rijk aan allerlei mineralen en zorgen voor een diuretisch (vochtafdrijvend) effect en voor het geleidelijk aansterken van het lichaam. Door deze kruiden wordt het lichaam gestimuleerd om de afvalstoffen, die zich gedurende de winterperiode hebben opgestapeld, uit te scheiden.

De rui

Deze periode vormt ook de start van de rui. De meeste dieren ruien twee keer per jaar. Een keer in het voorjaar en een keer in het najaar. Tijdens de rui wordt de vacht verwisseld voor de komende twee seizoenen. De rui vraagt extra energie, maar kan ook worden gezien als een soort extra lichaamsreiniging. Als een dier problemen heeft om door de rui heen te komen, kan extra ondersteuning door middel van reinigende kruiden heel goed helpen.

De uitscheidingsorganen die betrokken zijn bij de reinigingsprocessen in het lichaam

Darmen

Het spijsverteringstelsel zorgt voor de vertering en opname van voedsel en voedingsstoffen. Hierbij kunnen rottings- en gistingsprocessen om de hoek komen kijken (en dit is niet per se negatief!) die slakken veroorzaken. Dit zijn resten verteerd voedsel die aan het darmlumen (de holtes in de darm) blijven plakken. Door deze slakken kan de opname van voedingsstoffen minder goed verlopen.

Lever

De lever is waarschijnlijk het bekendste reinigende orgaan. De lever heeft zeer veel functies, zoals de synthese van bepaalde hormonen, de afbraak van allerlei stoffen (zowel lichaamseigen als lichaamsvreemd) en de vetvertering.

Nieren

De nieren voeren verschillende wateroplosbare reststoffen af zoals creatine (onderdeel van de spierstofwisseling) en ureum (onderdeel van de eiwitstofwisseling).

Cellulair

De cellen in het lichaam hebben een eigen stofwisseling en een eigen minireinigingsproces.



Het reinigingsproces bevorderen

Er zijn verschillende manieren om een reinigingsproces te bevorderen. We kunnen het beste kijken naar de orgaangroepen om te zien wat de verschillen zijn en wanneer welke middelen kunnen helpen.

Darmen

Wanneer: de darmen zouden nooit vergeten mogen worden bij een reinigingskuur. Het reinigen van de darmen is een voorwaarde voor een effectieve reiniging van de rest van het lichaam. Gezonde darmen zorgen bovendien voor een gezond immuunsysteem én voor een goede opname van voedingsstoffen en dus ook van eventuele supplementen.

Middelen: psylliumvezels hebben een reinigend effect op de darmen en helpen om slakken te verwijderen. Chlorella (een zoetwateralg) is in staat om zware metalen en andere schadelijke stoffen in de darmen aan zich te binden en op die manier af te voeren. Groene leem is ook een goede darmreiniger, maar kan bij gevoelige dieren wel obstipatie veroorzaken.

Lever

Wanneer: bij obstipatie, slechte vetvertering, huidklachten, misselijkheid, hormonale disbalans en een slechte ruiperiode.

Middelen: met stip op 1: bittere kruiden (bijvoorbeeld paardebloem, engelwortel) en mariadistel. Bittere kruiden bevorderen de leverwerking en galstroom. Mariadistel heeft daarnaast ook een leverbeschermende en -regenerende werking.

Nieren

Wanneer: bij klachten aan het bewegingsapparaat zoals artritis, artrose en spierstijfheid. Ook peesblessures hebben baat bij reinigende nierkruiden.

Middelen: typische nierkruiden zijn brandnetel, heermoes, berk en guldenroede.

Cellulair

Wanneer: bij een slechte huid/vacht, slechte weerstand, slechte ruiperiode. Voor een algehele ondersteuning.

Middelen: MSM (methylsulfonylmethaan) en B-vitamines.

Andere maatregelen die nodig zijn om het reinigingsproces in het lichaam te ondersteunen: zorgen voor voldoende opname van vers, schoon drinkwater én zorgen voor ontspanning. Reinigen kost eerst energie voordat het wat oplevert. Daarnaast zorgt stress voor extra afvalstoffen. Stress is namelijk zeer vervuילend voor het lichaam doordat de verschillende stresshormonen ook weer moeten worden afgebroken en dat is niet handig tijdens het reinigingsproces.



Het is altijd belangrijk om negatieve stress bij je dier te voorkomen, maar nu al helemaal. Zorg dus dat je dier het eventjes rustig aan kan doen.

Wanneer niet?

Er zijn ook redenen om niet extra te willen reinigen. Zoals al gezegd kost het energie! Dat je dier een goede basisgezondheid heeft, is een voorwaarde om extra te gaan reinigen.

Andere redenen om geen reinigingskuur te geven kunnen zijn:

- vlak na een operatie of bevalling
- tijdens de dracht of lactatie
- bij (chronische) aandoeningen
- in stressvolle periodes
- bij ondergewicht
- bij medicijngebruik

Veel reinigende stoffen hebben een interactie met medicijnen. Dit geldt voor bijna alle bittere kruiden omdat deze via de lever werken.

De meeste medicijnen worden ook door de lever gemetaboliseerd en afgebroken. Medicijnen kunnen dan in combinatie met deze kruiden anders werkzaam zijn. In een aantal gevallen kan mariadistel nog wel worden ingezet. Gebruikt je dier medicijnen of twijfel je of een product geschikt is voor je dier? Wij kunnen je hierover advies geven.

DIY-VLIEGENSPRAY

Sommige dingen moet je niet ingewikkelder maken dan ze zijn. Zo is insectenspray voor paarden makkelijk zelf te maken. Volkomen natuurlijk en het werkt!



Wat heb je nodig?

- kruidnagelen
- witte natuurazijn
- ½ liter water
- pannetje met deksel
- zeef
- koffiefilter
- sprayflacon van 1 liter (bijvoorbeeld een plantenspuit)
- etherische olie (bijvoorbeeld 5 druppels citroengrasolie, 5 druppels eucalyptusolie en 5 druppels theeboomolie)

Hoe maak je het?

- doe een flinke hand kruidnagelen in ½ liter water en breng het aan de kook
- zet het vuur laag en laat dit mengsel 20 minuten met de deksel op de pan zachtjes trekken
- zet het vuur uit en laat alles goed afkoelen



- zeef het mengsel en vang het water op
- filter vervolgens het kruidnagelwater door een koffiefilter om de fijne stukjes er uit te halen
- giet het kruidnagelwater in de sprayflacon en vul af met witte natuurazijn
- voeg eventueel 15 druppels etherische olie toe (citroengras, eucalyptus en theeboom zijn hiervoor zeer geschikt)
- goed schudden en klaar is je vliegenspray!

Hoe gebruik je het?

Gebruik de spray op de plaatsen waar je paard doorgaans zweeft, zoals de hals, flanken en bij de liezen en oksels. Vermijd de ogen, neus en mond. Test het middel vooraf op een klein stukje vacht om eventuele overgevoeligheden uit te sluiten.

Deze homemade vliegenspray werkt net zo goed en net zo lang als de dure vliegenspray uit de winkel! Aan dit mengsel kan weinig bederven. Als er na het vliegenseizoen nog wat overblijft, zet het dan koel en donker weg voor volgend jaar.

De eigenschappen van de ingrediënten

Kruidnagel

Kruidnagelen zijn de gedroogde, nog gesloten bloemknoppen van de kruidnagelboom (*Syzygium aromaticum*). Kruidnagelen in een sinaasappel steken en in huis neerleggen is echt een grootmoeders recept om vliegen uit huis te weren. Vliegen houden niet van de geur, maar ook wespen en dazen (horzels) blijven er liever bij uit de buurt.

Etherische olie

Etherische oliën worden ook wel aromatische of essentiële oliën genoemd. Het zijn vluchtige, niet-vette oliën gewonnen uit verschillende delen van een plant, zoals de bloesem, de vrucht, de schil of het hout.

Citroengras

Een effectieve verdrijver van mugjes.

Eucalyptus

Werkt verkoelend op de huid en verdrijft allerlei insecten, zoals vliegen en muggen.

Theeboom

Staat bekend om haar antiseptische eigenschappen. Daarnaast hebben vliegen een hekel aan deze geur.



AANTEKENINGEN



De Groene Os
Rozenstraat 149-151
2011 LT Haarlem
023-534 8469

info@degroeneos.nl
www.degroeneos.nl

Volg ons op Facebook
www.facebook.com/degroeneos



DE GROENE OS

OERKRACHT UIT DE NATUUR