Zonder Brokken

Hoe een zilveren labrador genaamd Abby mijn ogen opende en een revolutie startte

ELENA NOTTE

Zonder Brokken
Hoe een zilveren labrador genaamd Abby mijn ogen opende en een revolutie startte

© 2026 Elena Notte
Alle rechten voorbehouden.

ISBN 9789403877525

Uitgeverij Movimentrix

Dit boek deelt mijn ervaring en kennis en vervangt geen advies van je dierenarts.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor Abby, die me alles heeft geleerd.

Voor elke hond die het verdient om te floreren.

Voor ieder mens die vergeten is dat hij of zij deel uitmaakt van de natuur.

Wij zijn allemaal één.



Abby, acht weken. Het begin van alles.

Inhoud

	Voorwoord	7
1.	Waarom Abby (en jouw hond) beter verdient	13
2.	De lichaamstaal van jouw hond ontcijferen	27
3.	De industriële voedselval	45
4.	Orthomoleculaire voeding voor labradors (en alle andere rassen)	71
5.	Supplementen die echt werken	113
6.	Beweging als medicijn	139
7.	Craniosacrale therapie en fascia-release voor jouw hond	151
8.	De vaccinatievraag	171
9.	Natuurlijke genezing van veelvoorkomende gezondheidsproblemen bij labradors	191
10.	De vitaliteitsrevolutie	219

Voorwoord

Door Abby

Ik was de laatste.

De kleinste. De over het hoofd geziene. De puppy die niemand wilde hebben.

Mijn moeder kon me niet voeden, veertien puppy's waren er en ik was te klein om te vechten voor wat ik nodig had. Dus gaven mensen me flesvoeding, hielden me warm en zorgden ervoor dat ik kon blijven ademen.

Ik heb het overleefd. Maar net.

Toen, op een dag, knielde een vrouw neer en keek me aan. Ze keek écht naar me. Niet met medelijden. Maar met iets anders. Erkenning, misschien. Of hoop.

Ze tilde me op en zei na korte tijd: *"We nemen haar mee."*

Ik wist het toen nog niet, maar ze redde me.

Wat ik ook niet wist: ik stond op het punt haar te redden.
We kozen elkaar.

⁂

De eerste twee jaar bij mijn familie waren goed. Ik had de ruimte om rond te rennen op de boerderij. Ik had kinderen die van me

hielden. Ik had warmte, eten en veiligheid, dingen waar ik in die eerste kwetsbare weken zo hard voor had gevochten.

Maar er was iets mis.

Mijn oren deden pijn. Altijd. Een hete, jeukende, aanhoudende pijn waardoor ik mijn hoofd schudde tot ik duizelig werd.

Mijn huid brandde. Ik beet om 2 uur 's nachts op mijn poten, wanhopig op zoek naar verlichting die nooit kwam.

Ik was zo moe. Zo'n vermoeidheid die tot in je botten doordringt en waardoor elke beweging zwaar aanvoelt.

Ik begreep niet wat er met me gebeurde. Ik wist alleen dat er iets in me niet goed functioneerde.

⁂

Mijn mens, mijn zielsvriendin, degene die voor mij koos toen niemand anders dat deed, nam me mee naar dokters. Ze gaven me medicijnen. Druppels. Shampoos. Pillen. Injecties.

Niets hielp. Echt niet. Althans niet voor lang.

Ik zag de bezorgdheid in haar ogen. De hulpeloosheid. Het schuldgevoel.

Ze hield van me. Dat wist ik. Maar liefde maakte me niet beter.

Toen, op een dag, hield ze op met de richtlijnen die haar opgelegd werden.

Ze luisterde niet langer naar wat het systeem haar vertelde dat "waarheid" was.

Ze accepteerde niet langer dat "het nu eenmaal zo is".

Ze vertrouwde er niet meer op dat iemand anders mijn lichaam beter kende dan ikzelf.

En ze begon andere vragen te stellen.

⁂

Wat er daarna gebeurde, veranderde ons beider leven.

Ze leerde naar mijn lichaam luisteren, echt luisteren. Voelen waar mijn pijn zat. Opmerken wat me slechter maakte en wat me beter maakte. Vertrouwen op de taal die ik al die tijd al sprak, maar die zij nooit eerder had leren horen.

Ze veranderde mijn voeding. Niet in iets duurs en "wetenschappelijk samengesteld". Maar in iets anders. Echt *e*ten dat naar eten rook. Eten dat mijn voorouders zouden herkennen.

Ze raakte me aan, niet alleen om me te aaien, maar om de plekken te vinden waar mijn lichaam vastzat en me te helpen om los te laten.

Ze trok alles in twijfel. De voeding. De medicijnen. De protocollen. De verklaringen als "dit is normaal voor labradors".

Ze hield zich niet langer aan de regels van het systeem. En ze begon mij te volgen.

⁂

Binnen een paar weken voelde ik me anders.

Binnen enkele maanden voelde ik me *in leven*.

De oorontstekingen verdwenen. De jeuk verdween. De vermoeidheid trok weg als ochtendmist die optrekt.

Ik kon weer rennen, echt rennen, met plezier in plaats van het alleen maar op de automatische piloot te doen.

Ik kon met de kinderen spelen zonder dat ik midden in het spel hoefde te gaan liggen.

Ik zat gewoon eindelijk comfortabel in mijn eigen lichaam.

Mijn mens heeft me niet genezen. Ze heeft geëlimineerd wat mijn lichaam kapotmaakte.

En tijdens dat proces leerde ze iets dat alles veranderde:

Dezelfde systemen die mij in de steek lieten, lieten haar ook in de steek. Ze lieten ons allemaal in de steek.

⁂

Dit boek gaat eigenlijk niet over mij.

Ja, mijn verhaal staat hier. Mijn transformatie. Mijn genezing. De reis van die verwaarloosde puppy naar de sterke, vitale hond die ik vandaag ben.

Maar dit boek gaat over iets groters.

Het gaat erom wat er gebeurt als je stopt met het vertrouwen in systemen die profiteren van je ziekte.

Wanneer je stopt met het onderdrukken van symptomen en begint met dieper te graven in het waarom.

Bedenk dat lichamen, van mensen of honden, een bepaalde wijsheid bezitten, namelijk een zelfgenezend vermogen dat geen enkele expert kan negeren.

Wanneer je weer zelf durft te kiezen en zelf begint na te denken.

Wanneer je stopt met volgen en begint met vragen stellen.

⁂

Mijn mens heeft dit boek vanwege mij geschreven. Maar het is niet alleen *voor* mij.

Het is voor jou.

Voor iedereen die iemand van wie ze houden ziet lijden en zich machteloos voelt.

Voor iedereen die te horen heeft gekregen “zo is het nu eenmaal” en diep van binnen weet dat dat niet waar kan zijn.

Voor iedereen die het zat is om symptomen te bestrijden in plaats van aan zijn of haar gezondheid te werken.

Voor iedereen die klaar is om te stoppen met volgen en te beginnen met nadenken.

Voor iedereen die vergeten is dat ze deel uitmaken van de natuur.

⁂

Ik weet niet of honden een doel kunnen hebben. Maar als wij dat wel kunnen, dan was dit misschien wel het mijne:

Zo ziek zijn dat mijn baasje alles in twijfel moest trekken.

Om op een manier te genezen die liet zien dat het ook anders kan.

Om haar, en nu ook jou, te leren dat **“echte genezing komt niet voort uit het volgen van anderen, maar uit het luisteren.”**

Aan je lichaam. Aan de natuur. Aan de waarheid.

Naar de stille stem vanbinnen die het beter weet dan welke autoriteit dan ook.

⁂

Ik was de laatste puppy. De kleinste. Degene die niemand wilde hebben.

Maar ik werd de leraar die mijn mens het meest nodig had.

En nu, via deze pagina’s, kan ik dat misschien ook voor jou zijn.

⁂

Welkom bij de revolutie.

Het begint met vragen stellen. Het groeit met moed. Het verandert alles.

Laten we beginnen.

— Abby, zilveren labrador, leraar, revolutionair

⁂

P.S. Mijn mens wil dat ik je dit vertel: ik ben nu zes jaar oud. Ik ren elke ochtend op het strand. Ik waad in de zee (pootje baden – alleen tot mijn buik, want ik ben bang om te zwemmen en dat is oké). Ik ben gezond. Sterk. Vitaal. Ik bloei op.

Niet omdat ze een wondermiddel heeft gevonden.

Ze geloofde lang wat haar verteld werd. Ik liet haar zien dat het anders kon.

Jij kunt dat ook.

HOOFDSTUK 1

Waarom Abby (en jouw hond) beter verdient

Het ontwaken: Hoe industrieel hondenvoer en traditionele diergeneeskunde onze trouwste viervoeters in de steek laten

---

Ze was de laatste.

Toen we die lentedag, midden in de COVID-19-pandemie, bij de stal van de hobbyfokker aankwamen, waren alle andere puppy's uit het nest al weg. Veertien zilveren labradorpuppy's waren er geboren, en dertien hadden al hun gezinnen gevonden.

Alleen Abby was overgebleven.

Ze was zeven weken oud, de kleinste van het nest, degene die haar moeder moeite had om te accepteren. Terwijl haar broertjes en zusjes één voor één gekozen waren, werd Abby over het hoofd gezien. Te klein. Het kleintje. Degene die extra zorg en flesvoeding nodig had in die eerste cruciale dagen.

Maar toen ik knielde en ze op die veel te grote puppy-pootjes naar me toe waggelde, brak er iets open in mijn borst.

Ze had ons nodig. En op de een of andere manier denk ik dat wij haar net zo hard nodig hadden.

De puppy die ons koos

De wereld had in 2020 zijn richting verloren. Mijn drie kinderen zaten thuis, probeerden zich een weg te banen door deze bizarre nieuwe wereld van afstandsonderwijs en misten hun vrienden verschrikkelijk. Ons gezin zocht zijn ritme, probeerde een soort van normaliteit te creëren terwijl niets meer normaal voelde.

We woonden toen op een boerderij, omringd door dieren en eindeloze ruimte, wat een zegen bleek tijdens de lockdown. We zijn naar de puppy's gaan kijken om de kinderen iets te geven om naar uit te kijken, een kortstondige ontsnapping uit de zwaarte van die dagen.

Ik was niet van plan een puppy mee naar huis te nemen. We hadden al genoeg om voor te zorgen.

Maar daar was Abby. Die bezorgde puppyogen, toen nog zilverblauw, die me aankeken. Dat mollige lijfje dat zo hard had gevochten om te overleven in haar eerste weken. Iets aan haar raakte elk moederinstinct dat ik in me had.

Als moeder van drie herken ik dat gevoel: die felle, onmiddellijke zekerheid dat dit kleine wezen je bescherming nodig heeft, je warmte, je liefde. Het maakt niet uit of je "klaar" bent of dat de timing "perfect" is.

Sommige dingen kiezen jou gewoon.

Ik keek naar mijn man. Hij keek naar de gezichten van onze kinderen, die al begonnen te stralen terwijl ze voorzichtig haar zachte puppyvacht aaiden.

We wisten het allemaal.

"We nemen haar," zei ik.

Het begin van alles

Abby kwam naar huis op onze boerderij en vond meteen haar plekje. Ze was eerst klein en onzeker, maar de kinderen waren zo zacht met haar. Ze gingen in het gras zitten en lieten haar over zich heen klauteren. Ze droegen haar rond (voorzichtig, altijd zo voorzichtig) en stelden haar voor aan de andere dieren.

Ze was eerst heel behoedzaam bij de kippen, daarna gefascineerd. Ze leerde vlug dat de stalkatten geen zin hadden in spelen. Ze ontdekte dat zonnige plekjes op de keukenvloer volmaakt waren voor een dutje.

En langzaam groeide haar zelfvertrouwen. Ze werd sterker.

Die pandemie-maanden die zo zwaar aanvoelden en zo geïsoleerd, werden lichter met Abby erbij. De kinderen hadden een reden om elke dag naar buiten te gaan. We hadden iets puur en eenvoudig om ons op te richten wanneer het nieuws te veel werd. Abby gaf niet om besmettingscijfers of afgelaste plannen of hoe lang dit nog zou duren.

Ze wilde gewoon bij ons zijn. Spelen. Liefhebben en bemind worden.

Tegen de tijd dat de wereld weer begon open te gaan, was Abby geen breekbare zeven weken oude puppy meer. Ze was een slungelige, uitgelaten puberlabrador die de kinderen overal volgde, sokken stal met alarmerende regelmaat, en de kunst van onschuldig kijken tot perfectie had gebracht wanneer ze betrapt werd op iets waarvan ze heel goed wist dat het niet mocht.

Ze werd het kloppend hart van ons thuis.

We hielden van haar met alles wat we hadden.

Wanneer liefde niet genoeg is

Tegen de tijd dat Abby twee jaar oud was, was ze een prachtige, volwassen labrador. Haar zilveren vacht glansde in het zonlicht wanneer ze over onze boerderij rende. Ze had die klassieke labradorpersoonlijkheid: gek, gefixeerd op eten, eindeloos optimistisch. Ze kon mijn tienerdochter zelfs op haar allerergste dagen aan het lachen krijgen. Ze begroette mijn man bij de deur alsof hij terugkwam uit de oorlog, niet gewoon van het controleren van de dieren.

Maar er klopte iets niet.

Het begon met krabben. Abby maakte ons wakker om twee uur 's nachts, kauwend op haar poten met een wanhopige intensiteit. Haar achterpoot bonkend tegen de vloer terwijl ze probeerde bij een jeukende plek aan haar zij te komen. Ik stond op, bekeek haar in het schemerige licht, en vond niets. Geen vlooien, geen duidelijke verwonding, alleen rode, geïrriteerde huid.

Toen kwamen de oorinfecties. De ene na de andere. We gingen naar de dierenarts, kregen druppels, maakten haar oren religieus schoon. Twee weken later begon dat vertrouwde hoofdschudden opnieuw. Daarbij kwam de geur terug. Die gistige, onmiskenbare geur die betekende dat er weer een infectie aan het broeien was.

Haar energie begon weg te zakken. De hond die vroeger met pure blijdschap over de velden racete, ging in de schaduw liggen, onwillig om te bewegen. Haar ogen zagen er moe uit.

Ik bracht haar naar de dierenarts. Meerdere keren.

"Het zijn allergieën," zeiden ze. "Heel gewoon bij labradors."

We probeerden het voorgeschreven voer. De antihistaminica. De medicinale shampoos. De steroïde-injecties wanneer het echt erg werd.

Niets hielp voor lang.

Elke oplossing was tijdelijk. De symptomen kwamen een paar weken tot rust, om dan met volle kracht terug te komen. De rekeningen van de dierenarts stapelden zich op. De medicijnflesjes verzamelden zich op onze plank. Abby's staart kwispelde een beetje minder.

En ik voelde me machteloos.

Deze hond die de laatste puppy was, de over het hoofd geziene, degene die ons het meest nodig had en die we beloofd hadden te beschermen, leed, en ik wist niet hoe ik haar moest helpen.

De vraag die alles veranderde

Op een avond zat ik aan mijn bureau een cliëntendossier door te nemen. Ik ben orthomoleculair therapeut (kPNI) en craniosacraal therapeut*. Ik help mensen hun lichaam te genezen door de onderliggende oorzaken aan te pakken, niet door alleen symptomen te behandelen. Deze specifieke cliënte worstelde al maanden met chronische ontstekingen, spijsverteringsproblemen en huidklachten die gewone artsen niet konden verklaren.

Terwijl ik notities maakte over het schrappen van bewerkte voeding uit haar dieet en het ondersteunen van haar natuurlijke genezingskracht, kwam Abby naar me toe strompelen. Ze legde haar kop in mijn schoot, keek naar me op met die okerbruine ogen, en ging verder met het likken van haar geïrriteerde poot.

De ironie trof me als een mokerslag.

Ik hielp mensen te genezen door voeding, ontstekingen en holistisch welzijn aan te pakken… terwijl ik mijn eigen hond het equivalent van junkfood voerde en haar symptomen met pillen probeerde te onderdrukken.

Wat was ik in godsnaam aan het doen?

Ik dacht aan mijn cliënte, hoe haar symptomen spectaculair daalden toen we ontstekingsbevorderend voedsel schrapten en haar lichaam de bouwstenen gaven die het nodig had om te genezen. Ik dacht aan de chronische gezondheidsproblemen die ik in mijn praktijk telkens weer zie: ontstekingen, auto-immuunreacties, darmproblematiek, mysterieuze huidaandoeningen.

En ik dacht aan Abby: de chronische oorinfecties (darmgerelateerd?), de jeukende huid (ontsteking?), de lage energie (voedingstekort?), de constante honger ondanks haar overgewicht (bloedsuikerproblemen?).

De patronen waren identiek.

Die nacht kon ik niet slapen. Ik lag daar in het donker, luisterend naar Abby die zichzelf op de vloer naast ons bed lag te krabben, en stelde mezelf een vraag die ons beider leven zou veranderen:

Wat als alles wat ik over menselijke gezondheid weet, ook voor haar geldt?

[*] Orthomoleculair = het lichaam ondersteunen met voedingsstoffen, naast of soms in plaats van medicijnen.

kPNI = begrijpen hoe stress, emoties, voeding en leefstijl je immuunsysteem en gezondheid beïnvloeden.

Craniosacrale therapie = een zachte therapie waarbij je door subtiele aanrakingen blokkades oplost en het lichaam helpt zichzelf te herstellen.

Wat ik ontdekte

Ik begon te onderzoeken met dezelfde intensiteit waarmee ik me in de dossiers van mijn cliënten verdiep. Geen oppervlakkige Google-zoekopdrachten meer (“beste hondenvoer voor labradors”), maar echte verdieping in hondenvoeding, ancestrale voedingsprincipes, de biologie van ontstekingen, en hoe commercieel hondenvoer eigenlijk gemaakt wordt.

Wat ik ontdekte, schokte me tot in mijn kern.

De "premium" brokken waar ik zo trots op was, die mijn dierenarts aanbeval, met "echte kip" als eerste ingrediënt en zonder maïs of tarwe, waren nog steeds fundamenteel bewerkt voedsel. Het was gekookt bij temperaturen die de meeste voedingsstoffen kapotmaakten, daarna bespoten met synthetische vitamines om aan de minimumnormen te voldoen. Het bestond voor 50% uit koolhydraten (die labradors trouwens biologisch gezien helemaal niet nodig hebben) en bevatte ontstekingsbevorderende plantaardige oliën in plaats van de essentiële vetzuren waar haar lichaam om smeekte.

Ik leerde dat de chronische oorinfecties waar Abby mee kampte vaak eveneens te maken hebben met darmgezondheid en ontstekingen zoals bij de mens. Dat de jeukende huid de manier van haar lichaam was om te proberen kwijt te raken wat het intern niet kon verwerken. Dat haar constante honger, ondanks haar overgewicht, kwam doordat ze niet het voedingsrijke eten kreeg dat haar cellen nodig hadden.

In mijn ogen was ze niet zozeer ziek als wel ondervoed.

Niet op een voor de hand liggende manier, ze verhongerde niet. Maar op de manier waarop moderne mensen ondervoed zijn wanneer ze elke dag bewerkt voedsel eten. Genoeg calorieën. Genoeg "voedingsstoffen" op papier. Maar de vitaliteit ontbrak, de biologisch beschikbare voeding, de complexiteit van echt voedsel die lichamen nodig hebben om écht te floreren.

Toen dacht ik aan alle andere dingen die ons als "normaal" of "noodzakelijk" verkocht werden:

- Jaarlijkse vaccinaties voor alles, ook al duurt de immuniteit van de basisvaccins vaak jarenlang

- Vlo- en tekenmiddelen het hele jaar door, ondanks dat we op een boerderij woonden waar ik haar blootstelling makkelijk in de gaten kon houden
- Steroïde-injecties om symptomen te onderdrukken in plaats van te vragen waarom haar lichaam ontstoken was

Ik was niet tegen diergeneeskunde. Onze dierenarts was een vriendelijk, zorgzaam mens dat oprecht van dieren hield. Maar het systeem, de conventionele benadering van diergezondheid, was gericht op het beheersen van ziekte, niet op het creëren van gezondheid.

Er moest een andere weg zijn.

Abby's transformatie

Ik paste geleidelijk en voorzichtig veranderingen toe, gebruikmakend van zowel mijn voedingskennis als grondig onderzoek naar soortgericht hondenvoer.

Ik schakelde Abby's voeding over van bewerkte brokken naar volwaardige maaltijden. Echt, onbewerkt vlees, gezonde vetten, wat groenten, en doelgerichte supplementen. Ik begon zacht craniosacraal werk met haar te doen, waardoor spanningspatronen in haar lichaam vrijkwamen die zich over maanden van krabben en ongemak hadden opgebouwd. We stopten de automatische jaarlijkse boosters voor de basisvaccins en lieten voortaan eerst haar werkelijke immuniteit meten met een titerbepaling.

Ik behandelde haar zoals ik mijn menselijke cliënten behandel: als een compleet wezen wiens lichaam een aangeboren vermogen heeft om te genezen wanneer het de juiste ondersteuning krijgt.

De veranderingen gebeurden niet van de ene dag op de andere. Dit is geen wonderverhaal. Maar binnen twee weken nam het pootlikken af. Ze leek minder hectisch, minder ongemakkelijk in haar eigen huid.

Binnen een maand begon haar vacht te veranderen. De doffe glans maakte plaats voor een gezonde glans. Ze stopte met enorme plukken te verharen.

Binnen drie maanden hadden we geen enkele oorinfectie gehad. Geen één.

Zes maanden daarna moest ik bijna huilen toen ik haar weer over de velden zag rennen. Ze rende, echt rende, met een vreugde en energie die ik in meer dan een jaar niet had gezien. Haar ogen waren helder. Haar staart stopte nooit met kwispelen. Ze zag eruit als een puppy, ondanks dat ze bijna drie jaar oud was.

Mijn gezin kon zich niet voorstellen haar zelfs maar een dag te moeten missen. En nu, eindelijk, voelde ze zich zo goed als ze ons deed voelen.

Waarom ik dit boek schreef

Abby was de laatste puppy. De kleinste. Degene die extra zorg nodig had. Degene die niemand anders koos.

Maar zij koos ons. En wij kozen haar terug.

We houden van haar met ons hele hart. Op onze boerderij, omringd door al onze dieren, heeft ze haar plek. Ze is verweven in elk deel van onze dagen. Ons 's ochtends begroeten, de buitenactiviteiten van de kinderen in het oog houden, de wacht houden over ons stukje grond, 's avonds naast ons opkrullen.

Maar liefde, zo leerde ik, is niet altijd genoeg. Soms betekent liefde het in vraag stellen van wat ons verteld wordt. Soms betekent het naar het lijden van je hond kijken en moeilijkere vragen stellen dan "welk medicijn moeten we nu proberen?"

Soms betekent liefde dingen anders doen, zelfs wanneer het niet makkelijk of conventioneel is.

Ik schreef dit boek omdat ik weet dat er andere mensen zoals ik zijn, mensen die alles voor hun labrador zouden doen, maar niet weten waar te beginnen. Mensen die hun hond zien krabben of mank zien lopen of hun vonk zien verliezen, en zich machteloos voelen. Mensen die te horen hebben gekregen dat chronische oorinfecties, obesitas, angst en lage energie gewoon "normaal zijn voor een bepaald hondenras".

Ze zijn niet normaal. Ze komen vaak voor, dat wel, maar ze zijn niet onvermijdelijk.

Je houdt al van je hond. Dat staat niet ter discussie. Maar wat als je die liefde kon omzetten in praktische kennis die echt het verschil maakt in de levenskwaliteit van je hond?

Wat als je je labrador weer met overgave kon zien rennen? Hun vacht zou zien glanzen? Er zeker van zou zijn dat je hun lichaam ondersteunt in plaats van alleen symptomen te onderdrukken?

Daar is dit boek voor.

Wat dit boek wel (en niet) zal doen

Dit boek gaat uitdagen wat de hondenvoedselindustrie en conventionele diergeneeskunde je verteld hebben. Ik ga onderzoek, persoonlijke ervaring en professionele kennis uit mijn jaren als orthomoleculair therapeut (kPNI) en craniosacraal therapeut met je delen.

Wat dit boek wel doet:

- Je leren hoe je de lichaamstaal van je hond leest en tekenen van afnemende gezondheid herkent voordat ze crisissituaties worden
- Je tonen waarom commerciële brokken je hond in de steek laten en wat je in plaats daarvan moet voeren

- Je praktische, soortgerichte voedingsprotocollen geven die je in je eigen tempo kunt toepassen
- Je kennismaken met craniosacrale therapie en technieken voor fasciale release die je thuis met je eigen handen kunt uitvoeren
- Je helpen om geïnformeerde keuzes te maken over vaccins, medicijnen en preventieve zorg
- Genezingsprotocollen bieden voor de meest voorkomende gezondheidsproblemen: oorinfecties, huidproblemen, gewrichtspijn, obesitas en angst

Wat dit boek niet doet:

- Je vertellen om je dierenarts te negeren of medische zorg te vermijden wanneer die nodig is
- Standaardoplossingen bieden (elke hond is uniek)
- Je beschamen voor keuzes die je in het verleden maakte met de informatie die je toen had
- Doen alsof holistische benaderingen altijd gemakkelijk of goedkoop zijn (hoewel ze vaak goedkoper zijn dan eindeloze dierenartsbezoeken en medicijnen)

Ik vraag je niet om me blindelings te geloven. Ik vraag je om een andere benadering te overwegen, namelijk een die je hond behandelt als een compleet wezen met fysieke, emotionele en voedingsbehoeften die diep met elkaar verweven zijn.

Ik vraag je om je hond te zien zoals ik Abby zie: als iemand die niet alleen verdient te overleven, maar te floreren.

De filosofie van de Vitaliteitsmethode

Alles in dit boek rust op vier fundamentele pijlers:

1. Voedsel is informatie

Wat je je hond voert is niet alleen brandstof. Het is biologische informatie die hun cellen vertelt hoe ze moeten functioneren. Elke maaltijd creëert ofwel ontsteking of vermindert het. Bouwt gezondheid op of breekt het af.

2. Het lichaam wil genezen

Het lichaam van je hond heeft een buitengewoon vermogen tot zelfgenezing wanneer je wegneemt wat het blokkeert en geeft wat het daadwerkelijk nodig heeft. Symptomen zijn geen vijanden die je moet onderdrukken. Het zijn boodschappers die je vertellen dat er iets moet veranderen.

3. Alles is verbonden

Je kunt darmgezondheid niet loskoppelen van huidgezondheid, van emotionele gezondheid, van gewrichtsgezondheid. Het lichaam is één geïntegreerd systeem. Wanneer we onderliggende oorzaken aanpakken in plaats van geïsoleerde symptomen, verbetert alles.

4. Jij bent de beste pleitbezorger van je hond

Niemand kent je hond zoals jij. Niet je dierenarts, niet het hondenvoerbedrijf, niet ik. Jij bent degene die de subtiele veranderingen ziet, die merkt wanneer er iets niet klopt, die voor hun welzijn zal opkomen. Vertrouw die kennis.

Dit is de Vitaliteitsmethode: een holistische benadering die de biologie van je hond eert, het aangeboren zelfgenezend vermogen van hun lichaam ondersteunt, en jou in staat stelt om weloverwogen beslissingen over hun zorg te nemen.

Abby's leven nu

Het is drie jaar geleden dat ik veranderde hoe we voor Abby zorgen. Ze is nu zes jaar oud. Volgend jaar telt ze officieel als senior (7+), al zou je dat niet zeggen.