



IRENE ROL is eigenaar van NML Health. Samen met een groep dierenartsen en dierspecialisten werkt ze aan het bevorderen van de gezondheid van dieren op een natuurlijke en veilige manier met behulp van natuurlijke producten.

Weerstand verhogen

Als paardenbezitter merk ik al aan het begin van de herfst dat de **omslag in weersomstandigheden** terug te zien is in de **conditie van mijn drielal**. Je hoort over paarden die mok krijgen bij de eerste flinke regenbuien, anderen gaan kuchen of hebben neusuitvloeiing. Je ziet ze soms rillen en helaas zijn er ook oudere paarden die een stuk magerder worden in de winter. **Waar doe je goed aan?**

Ik doe mijn paarden vooral niet al te snel een deken op: IJslanders zijn wat beter bestand tegen de kou. Er is wel een droge inloopstal voor ze en bescherming tegen tocht. Ik ga wat vroeger op de dag rijden en iets minder intensief, zodat ze overdag nog kunnen opdrogen voordat de koude nacht begint. Wat ik vooral wel doe om de weerstand optimaal te houden, is de paarden wat extra's geven: over een mengsel van gedroogde kruiden en luzerne doe ik steevast een scheutje vegetarische omega vetzuren en voeg ik vitaminen en mineralen toe. Dat doe ik al preventief, want de weerstand loopt in het najaar snel terug. Niet alleen door de wisseling van het weer, maar ook door de overschakeling van zomer- naar wintervacht.

Ik vind dat vitaminen- en mineralenpreparaten gedurende langere tijd moeten worden gegeven om effect te hebben. Een eenmalig 'vitamineshot' per injector, zoals vaak wordt aangeraden, heeft weinig effect. Het lichaam heeft de tijd nodig om de weerstand te verhogen of te herstellen van een dip en dient alle vitaminen en mineralen in voldoende mate op te nemen. Dát lukt niet in één dag!

Tijdens mijn opleiding klinische PNI heb ik me verdiept in de werking van vitamines, olie, eiwitten, mineralen en kruiden op het lichaam. Daar heb ik geleerd dat vetzuren uit vegetarische olie of visolie ontstekingsreacties verminderen en belangrijk zijn voor het immuunsysteem. Mijn paarden krijgen daarom een goede mix van vegetarische oliesoorten: lijnzaadolie, pompoenpitolie, tarwekiemolie, teunisbloemolie en borage-olie. Let echter op met enkelvoudige zonnebloemolie: deze bevat teveel Omega-6 ten opzichte van Omega-3 en is daardoor eerder ontstekingsbevorderend dan ontstekingsremmend.

Als er dan echt een weerstandsdip is met een bacteriële- of virusinfectie, denk dan aan een aanvulling van het rantsoen met een supplement met bouwstoffen. Zo is het mineraal

Zink(methionine) essentieel voor de koolhydraat-, eiwit- en vetstofwisseling en de werking van veel enzymen. Zink is onmisbaar voor het immuunsysteem en goed voor wondheling. Uit mijn opleiding nam ik mee dat je moet opletten bij stress. Dat verhoogt namelijk de zinkbehoefte. Ook de vorm waarin je zink suppleert, is van belang: het is de zinkmethionine die door het lichaam het beste wordt opgenomen. Andere vormen worden niet of minder opgenomen door de combinatie met fyttaten uit granen. MSM en L-Lysine zijn andere belangrijke stoffen bij een weerstandsdip. MSM is een organische zwavel die herstel ondersteunt en zorgt voor structuur en elasticiteit van de weefsels. Een tekort leidt tot verstijving van spieren en gewrichten en een afname van de elasticiteit van longweefsel, hart- en bloedvaten. L-Lysine wordt ingezet bij virusinfecties en vermindert de replicatie van herpesvirussen.

Als je paard toch ziek wordt, denk dan ook eens aan de toepassing van kruiden of extracten. Trigonella (fenegriek), Plantago major, Echinacea purpurea en Pau d'arco werken positief in op het immuunsysteem, zowel voor de weerstand als het functioneren van de slijmvliezen (luchtwegen). Kruiden of extracten worden ingezet als er al iets aan de hand is. Ik ben geen voorstander van preventief geven. Als er dan echt wat aan de hand is reageert het lichaam minder alert op die kruiden. Maar het allerbelangrijkste is toch om dagelijks goed naar je paard te kijken: hoe kijkt hij uit zijn ogen, zijn ze schoon, is er neusuitvloeiing, gesnotter of gekuch? Het kan ook zijn dat hij wat slomer is, last heeft van een schimmeltje, parasieten of dunne mest. Ik zie aan mijn eigen drielal snel of ze goed in hun vel zitten en geef ze graag iets extra's om ze goed door de winter te helpen!

Irene