



Wat je dier je wil zeggen

Symptomen, signalen en natuurlijke
ondersteuning volgens de Vijf
Elementen

HOLISTISCH DIERENARTS LIESELOT

Wie neemt je mee?

**IK BEN LIESELOT, HOLISTISCH DIERENARTS MET EEN HART EN
ZIEL VOOR PAARDEN, HONDEN EN KATTEN.**

In mijn praktijk kijk ik niet alleen naar symptomen, maar naar het totaalplaatje – naar wie het dier is, wat het vertelt via gedrag en lichaam, en waar het uit evenwicht is geraakt.

De Vijf Elementenleer helpt mij elke dag om beter te begrijpen wat een dier nodig heeft, en vooral: hoe we op een zachte, natuurlijke manier kunnen ondersteunen.



**MET DIT E-BOOK WIL IK DIE INZICHTEN MET JOU DELEN.
OMDAT JIJ ALS EIGENAAR ZÓVEEL MEER KUNT BETEKENEN –
GEWOON VIA WAT JE ELKE DAG GEEFT: AANDACHT, VOEDING,
ZORG.**

Met veel liefde geschreven,

Lieselot

Een woordje uitleg

**ALS HOLISTISCH DIERENARTS ZIE IK DAGELIJKS HOE
DIEREN MET HUN LICHAAM, GEDRAG EN ENERGIE
LATEN ZIEN DAT ER IETS UIT BALANS IS.
DIE SIGNALLEN ZIJN ZELDEN WILLEKEURIG. ZE
VERTELLEN EEN VERHAAL – ALS JE LEERT LUISTEREN.**

In dit e-book maak je kennis met de Vijf Elementen uit de Traditionele Chinese Geneeskunde als praktische leidraad om disbalans bij je hond, kat of paard te herkennen.

Je leert welke symptomen wijzen op een exces (overschot) of deficiëntie (tekort) binnen elk element, en hoe je daarop kunt inspelen met voeding en kruiden die de balans helpen herstellen.

De Vijf Elementenleer is een rijke, veelzijdige benadering die verder reikt dan wat je hier leest. In dit e-book focus ik bewust op voeding en kruiden, omdat dit twee krachtige manieren zijn waarop jij als eigenaar zélf impact kunt hebben – elke dag opnieuw, op een natuurlijke en respectvolle manier.

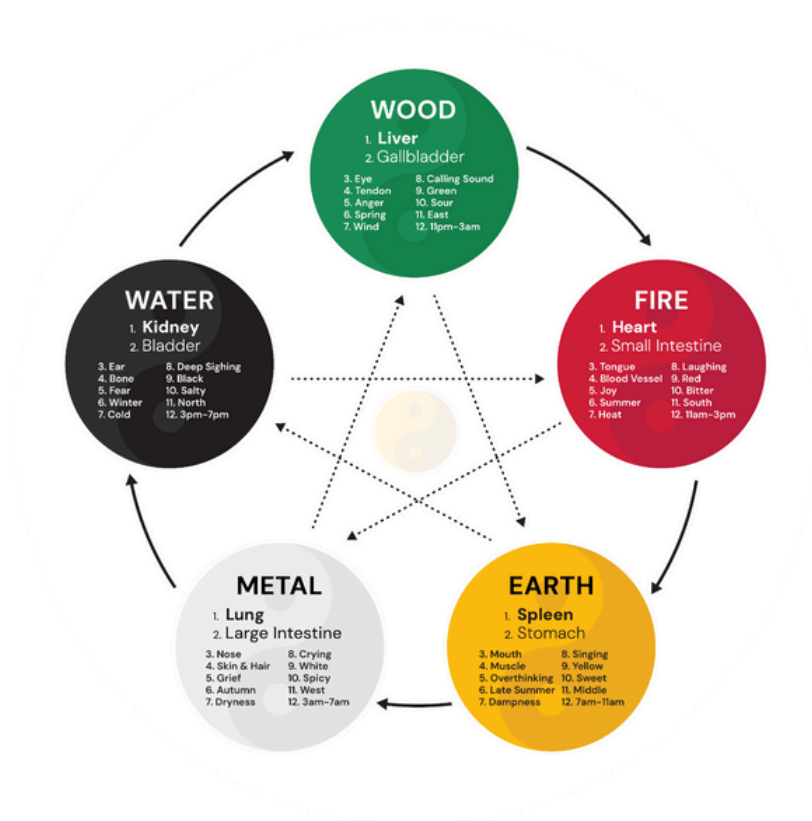
Het begint bij begrijpen. Want alleen als je weet wat je dier je wil zeggen, kun je gericht en liefdevol ondersteunen.

Onbalansen

TEVEEL OF TEKORT?

HOEWEL DE PERSOONLIJKHEID VAN JE HUISDIER LEVENSLANG VASTLIGT, KAN HIJ UIT BALANS RAKEN WAARDOOR BEPAALDE SYMPTOMEN OPTREDEN.

Op de onderstaande pagina's ontdek je of er bij jouw dier binnen zijn dominante element sprake is van een exces (overschot) of deficiëntie (tekort) en leer je hoe je via kleine, praktische aanpassingen in voeding en zorg meer rust, vitaliteit en harmonie kunt brengen.



Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Vuur overschot bij paarden

Onrustig, overgevoelig, snel geprikkeld gedrag

Overmatig zweten zonder inspanning

Rode slijmvliezen (vooral tong en ogen)

Snelle hartslag, oppervlakkige ademhaling

Moeilijk tot rust komen

Verminderde eetlust ondanks honger

Sterke dorst, voorkeur voor koud water

Frequent urineren in kleine hoeveelheden of
donkergele urine

Neiging tot "exploderen" of ongecontroleerd
gedrag zonder duidelijke reden

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Vuur overschot bij honden, katten

Rusteloosheid, overdreven nachtelijke activiteit
of wakker schrikken

Snelle hartslag, hijgen zonder inspanning

Overmatig likken aan voorpoten (obsessief)

Hyperreactiviteit op prikkels

Rode tong en ogen

Sterk territoriaal of bezitterig gedrag

Overdreven sociaal (aandacht zoeken)

Onrust bij alleen zijn

Luid vocaliseren bij opwindning

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Vuur tekort bij paarden

Timide of teruggetrokken gedrag, gebrek aan enthousiasme

Lichte depressieve indruk, afwezige blik

Zwakke of onregelmatige hartslag

Lichte hartruis of aritmie (hoorbaar bij auscultatie)

Bleke tong of bleke slijmvliezen

Moeite om warm te blijven, vooral 's nachts

Lichte slaap of vaak wakker schrikken

Lichte spiertrillingen bij rust

Lage stressweerstand, overreageren op kleine prikkels maar zonder agressie

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Vuur tekort bij honden, katten

Lichte depressie, lusteloosheid

Flauwe hartslag of onregelmatig ritme

Bleke tong, bleek tandvlees

Moeite om warm te blijven, koude neus en
oortoppen

Moeilijk tot rust komen, oppervlakkige slaap

Verminderde connectie met baasje

Verminderde reactie op spel

Verminderde interesse in sociale interactie

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Vuur balans brengen bij paarden	via
Kruiden	Passiebloem, valeriaan
Voeding	• Koelende planten zoals munt, kamille of rozenblaadjes • Lichte, vochtrijke groenten (bijv. komkommer in kleine hoeveelheden)
Vermijd	Luzerne in grote hoeveelheden (te verhittend bij overmaat)

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Vuur balans brengen bij honden, katten	via
Kruiden	Kamille, passiebloem (kalmerend)
Voeding	• Voeding met koelende eigenschappen: kalkoen, witvis, mungbonen (geweekt en gepureerd) • Licht verteerbare voeding, kleinere porties • Verse bessen (antioxidant en kalmerend)
Vermijd	Rood vlees in grote hoeveelheden of te veel gedroogde snacks (verhittend)

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Aarde overschot bij paarden

Traagheid met neiging tot obesitas

Overeten of obsessie met voedsel

Slechte adem (halitose)

Verminderde eetlust

Opgeblazen buik zonder koliek

Plakkerige mest of winderigheid

Zware ledematen, vochtretentie of oedeem

Slechte spierdefinitie ondanks voeding

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Aarde overschot bij honden, katten

Lusteloosheid

Overgewicht of neiging tot vetophoping

Vochtige huidplooien of hotspots

Plakkerige ontlasting, gasvorming

Overdreven gericht op voedsel

Neiging tot luiheid direct na eten

Slechte vachtconditie

Vochtretentie of lichte oedeem

Traag herstel van wondjes

Slijmvorming in keel of neus

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Aarde tekort bij paarden

Chronische vermoeidheid

Spieratrofie

Zwakke vertering, slechte opname van
nutriënten

Verminderde eetlust

Bleke tong met tandafdrukken

Neiging tot zorgen maken (obsessief gedrag)

Lichte anemie

Losse mest of diarree

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Aarde tekort bij honden, katten

Chronische diarree of zachte ontlasting,
winderigheid, rommelende buik

Vermagering ondanks normale eetlust,
afwezige eetlust of kieskeurigheid

Lage spiermassa

Doffe vacht

Snel moe bij inspanning

Neiging tot piekeren (jankt gemakkelijk)

Bleek tandvlees, tong met tandafdrukken

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Aarde balans brengen bij paarden	via
Kruiden	Gember, venkelzaad
Voeding	• Warm gekiemd lijnzaadsljm (ter ondersteuning van Maag/Milt) • Wortelgroenten (zoals pastinaak, wortel) • Geweekt hooi (beter verteerbaar)
Vermijd	Te veel koud of nat voer (verergert slijm)

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Aarde balans brengen bij honden, katten	via
Kruiden	Gemberpoeder in microhoeveelheden (bevordert vertering)
Voeding	• Versterk Milt met gekookte wortelgroenten: pompoeen, pastinaak, wortel • Wortelgroenten Gebruik warm, gekookt voedsel met goede verteerbaarheid (vb. kip met rijst en wortel) • Licht gefermenteerde voeding zoals yoghurt (als het verdragen wordt)
Vermijd	Rauwe voeding bij spijsverteringszwakte

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Metaal overschot bij paarden

Chronisch hoesten

Oppervlakkige ademhaling, gespannen flanken
bij ademhaling

Droge neus of overvloedige loopneus

Gevoelig voor stof of pollen

Benauwdheid bij inspanning

Sterk territoriaal gedrag

Hyperactieve reactie op aanraking op de
borstkas, overgevoelig op de huid op de rug

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Metaal overschot bij honden, katten

Hardnekkig blaffen of miauwen bij prikkels

Droge hoest of piepende ademhaling

Loopneus of niezen zonder infectie

Geïrriteerde huid op de rug, droge huid of
korstvorming

Overgevoelig voor aanraking borst/rug

Voorkeur voor koele plekken

Ademnood bij opwindning

Neiging tot zelfmutilatie (likgranuloom)

Slechte geur via huid of adem

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Metaal tekort bij paarden

Lage weerstand tegen luchtweginfecties
(terugkerende verkoudheden)

Chronisch zacht hoesten

Kortademigheid bij minimale inspanning

Dunne huid, gevoelig voor letsels

Spontane transpiratie

Triest of rouwig gedrag, gebrek aan
zelfbescherming of assertiviteit

Zwakke van de stem (zacht gehinnik)

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Metaal tekort bij honden, katten

Chronisch zachte hoest

Slechte geur uit bek zonder tandsteen

Weinig uithoudingsvermogen

Dunne huid, snel wondjes, trage wondgenezing

Lage weerstand (vaak ziek)

Zwakke miauw of blaf

Neiging tot eenzaamheid, rouw

Doffe neus, grauwe vacht

Gespannen of stijve ademhaling

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Metaal balans brengen bij paarden	via
Kruiden	Tijm, zoethoutwortel
Voeding	• Lichte slijmvormende voeding zoals geweekt lijnzaad (bij droge hoest) • Perensap (verdund) als vochthersteller bij luchtweginfecties • Gekookte haver (bij deficiëntie)
Vermijd	Droog, oud hooi of stoffig stro

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Metaal balans brengen bij honden, katten	via
Kruiden	Tijm (bij hoest), zoethout (expectorans, bij katten met voorzichtigheid)
Voeding	• Licht slijmvlies- ondersteunende voeding: lijnzaad, zoete aardappel • Voedsel met witte kleur ondersteunt het Metaal: bloemkool, rijst, peer (geprakt) • Omega 3 via visolie voor huid/longen
Vermijd	Droogvoer alleen, geef altijd vochtige componenten

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Water overschot bij paarden

Angstreacties met vluchten

Stijve of krampachtige lendenen, hevige reactie
bij aanraking van nieren of lenden

Problemen met de blaas (frequent urineren)

Sterke rugspanning, rugproblemen zonder
orthopedische oorzaak

Te vroege seksuele rijping

Abnormaal vasthouden van urine, donkere,
geconcentreerde urine

Bewegingsonrust of paniek in nieuwe situaties

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Water overschot bij honden, katten

Schrikreacties of angstig vluchten, angst voor
harde geluiden

Kramp in rug of staartbasis, rug overgevoelig bij
aanraking

Blaasontstekingen, incontinentie, blaasgruis of
problemen om urine te concentreren

Nachtelijke onrust

Lichtgevoeligheid, vergroting pupillen

Vroege puberteit

Koude staart of lage rug

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Water tekort bij paarden

Chronische rugzwakte, zwakke achterhand

Urine-incontinentie

Vroegtijdige veroudering

Vertraagd herstel na ziekte

Doffe vacht, haaruitval op lenden

Gebrek aan wilskracht, snel opgeven

Trage reflexen

Koude ledematen

Zwakke in botten of tanden

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Water tekort bij honden, katten

Zwakke in achterhand of lage rug

Incontinentie bij rust

Vroegtijdige veroudering

Koude oren, neus of poten

Trillende achterpoten

Verminderde vitaliteit, chronisch moe gedrag

Snel schrikken zonder reden

Zwakke botten of gebitsproblemen

Slechte vacht op lenden

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Water balans brengen bij paarden	via
Kruiden	Heermoes, brandnetel (mineraalrijk, goed voor botten)
Voeding	• Zwarte sesam (gemalen, calciumrijk) • Zeewier • Warme slobbermaaltijden in de winter (geweekt, verwarmend)
Vermijd	Koud water direct na arbeid of in koude seizoenen

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Water balans brengen bij honden, katten	via
Kruiden	Brandnetel (mineraalrijk), heermoes (botondersteuning)
Voeding	• Voedsel met tonifiërende eigenschappen: zwarte sesam, sardines (rijk aan calcium) • Gelatine/soepbottenbouillon voor nier- en bindweefselondersteuning • Gebruik warme voeding, vooral in koude maanden (vb. warme bouillon over voeding)
Vermijd	Koud water of koude voeding rechtstreeks uit de koelkast

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Hout overschot bij paarden

Agressief of dominant gedrag, overmatig
steigeren of bokken

Spietrillingen of spasmen, harde, gespannen
spieren (vooral nek en schouders)

Headshaking

Roodheid in ogen

Sterke hoeven met verhoogde temperatuur

Problemen met pezen en ligamenten

Neiging tot 'exploderen' bij frustratie

Onregelmatige hengstigheid bij merries

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Hout overschot bij honden, katten

Agressief of territoriaal gedrag

Spijertrillingen of stijfheid

Overmatig blaffen/miauwen bij frustratie, reactief
bij aanraking of borstelbeurt

Overgevoelig aan geluid

Epileptische aanvallen

Roodheid rond ogen

Hyperactiviteit na eten

Grommen of bijten bij beperking

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Hout tekort bij paarden

Gebrek aan assertiviteit of initiatief

Slappe, zwakke spieren, trage
spiersamentrekkingen

Brok in de keel-gevoel bij eten

Sloomheid zonder duidelijke oorzaak, minder
uithouding bij arbeid

Verminderde glans in de ogen of droge ogen

Zwakke hoeven

Licht timide of vermijgend gedrag

Verstoorde peesreflexen, zwakke pezen

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Hout tekort bij honden, katten

Lage frustratiedrempel, maar zonder uitbarsting

Spierzwakte of spieratrofie

Traag bewegen zonder orthopedische oorzaak

Flauwe miauw of zwak blaffen

Droge ogen, doffe blik

Tendens tot peesproblemen bij minimale belasting

Onzeker of timide gedrag

Lichte tremoren bij rust

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Hout balans brengen bij paarden	via
Kruiden	Mariadistel, paardenbloemblad (mild leverondersteunend)
Voeding	• Groene planten met bittere of zure smaak (zoals brandnetel, weegbree) • Kleine hoeveelheden appelciderazijn in het drinkwater (zuur → levervriendelijk)
Vermijd	Zetmeelrijke of suikerrijke voeding

Extra

ONBALANS: TEVEEL
OF TEKORT?

Hout balans brengen bij honden, katten	via
Kruiden	Mariadistel, paardenbloemblad (leverondersteunend)
Voeding	• Gebruik groene groenten (broccoli, courgette) licht gestoomd • Toevoegen van zure smaken: kleine hoeveelheid appelazijn in drinkwater (indien verdraagbaar) • Chlorella of spirulina (voor milde ontgiftig)
Vermijd	Commercieel voer rijk aan additieven of suikers



**JE VOELT DAT JE DIER MÉÉR IS DAN ZIJN
GEDRAG OF SYMPTOMEN.
ACHTER ELK SIGNAAL SCHUILT EEN VERHAAL –
VAN ENERGIE, EMOTIE EN INNERLIJK
EVENWICHT.**

De vijf elementen uit de Traditionele Chinese Geneeskunde bieden een diepe, holistische kijk op wie je dier werkelijk is.

In de online cursus Vijf Elementenleer bij Dieren ontdek je hoe elk type dier op zijn eigen manier uit balans kan raken – én hoe jij dat op een natuurlijke manier kunt bijsturen.

Je leert:

- Hoe je de vijf elementen herkent in karakter, gedrag en lichaamstaal
- Welke voeding, kruiden, etherische oliën, acupressuurpunten,... passen bij elk type dier
 - Hoe je subtiele signalen leest vóór ze klachten worden
 - En hoe je jouw hond, kat of paard langdurig in zijn kracht houdt

De cursus is opgebouwd uit meer dan 340 pagina's aan helder gestructureerde tekst, aangevuld met korte, gerichte videofragmenten die de theorie verdiepen zonder te overweldigen.

Je hoeft geen voorkennis te hebben – alleen een open blik en de wens om je dier op een diepere laag te begrijpen en te ondersteunen.

Wil jij met meer vertrouwen inspelen op wat jouw dier écht nodig heeft – fysiek, mentaal en energetisch?
Dan is deze cursus een waardevolle gids op jouw pad.

👉 [[Start hier de cursus](#)] en leer afstemmen, verdiepen en ondersteunen met alles wat de natuur te bieden heeft.



Herken je bij je dier signalen van onbalans – een teveel of juist een tekort – en wil je graag ondersteunen op een natuurlijke manier?

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken. Op mijn website vind je een overzicht van alles waarmee ik jou en je dier kan helpen, afgestemd op wat écht nodig is.

👉 Neem gerust een kijkje en voel wat bij jullie past.



@holistischdierenartslieselot



@dierenartslieselot



www.dierenartslieselot.be