

GEMMA KNOWLES
Y
NÚRIA SANTAMARIA

TERAPIAS NATURALES PARA PERROS

ACUPUNTURA, FITOTERAPIA, REIKI, TERAPIA FLORAL,
HOMEOPATÍA...Y OTRAS TERAPIAS PARA MEJORAR LA
SALUD Y EL BIENESTAR DE TU ANIMAL DE COMPAÑÍA

la esfera  de los libros

Índice

Un mensaje de las autoras	17
Agradecimientos	19
Prólogo por Mercè Giménez Genovès	25
Introducción	33

PRIMERA PARTE

1. LOS PILARES DE LA SALUD PARA LOS PERROS (Gemma Knowles)	43
Primer pilar: una alimentación fresca y natural	45
Segundo pilar: el ejercicio moderado	46
Tercer pilar: el entorno físico	48
Cuarto pilar: un entorno emocional equilibrado	51
Quinto pilar: la terapia integral	55
2. «QUE LA COMIDA SEA SU MEDICINA Y LA MEDICINA SEA SU COMIDA» (Gemma Knowles)	57
La dieta básica	58

Huesos, omegas y superalimentos	62
Los probióticos, las bacterias buenas	67
La dieta cetogénica, sus variantes y la inflamación	71
La organoterapia nutricional	82
3. FITOTERAPIA. EL MUNDO DE LAS PLANTAS	
TERAPÉUTICAS PARA PERROS (Núria Santamaria) ..	84
Algunos conceptos científicos sobre fitoterapia	87
Principales principios activos de las plantas medicinales	91
Formas de presentación de las plantas medicinales	96
Nuestras plantas favoritas. La experiencia	
en Canópolis con plantas medicinales	100
<i>Aloe vera</i>	102
<i>Ajo</i>	104
<i>Arnica montana</i>	106
<i>Artemisa annua</i>	107
<i>Cannabis (CBD)</i>	111
<i>Cardo mariano</i>	113
<i>Cúrcuma</i>	115
<i>Espino blanco</i>	119
<i>Espirulina</i>	119
<i>Eufrasia</i>	121
<i>Ginkgo biloba</i>	122
<i>Hammamelis</i>	124
<i>Harpagofito</i>	125
<i>Lavanda</i>	126
<i>Onagra</i>	128
<i>Romero</i>	129
<i>Salvia</i>	131
<i>Tomillo</i>	132
<i>Vinagre de manzana</i>	133
<i>Miel y propóleo</i>	134

4. LOS SECRETOS DEL AGUA Y LA TIERRA	
(Gemma Knowles)	139
La importancia del agua vitalizada	139
La mar salada como terapia	144
La sal de la vida	145
Geoterapia. Los beneficios de la arcilla y el polvo	
de minerales	147
<i>Las arcillas de Pancho</i>	149
<i>Polvo de roca</i>	151
5. TERAPIA FLORAL CON LAS ESENCIAS	
DEL DOCTOR BACH (Gemma Knowles)	153
Un sistema de esencias vibracionales para sanar	
de dentro hacia afuera	153
Cómo se hacen las esencias: esencia madre, <i>stock</i> ,	
personalizada	161
<i>La esencia o tintura madre</i>	163
<i>El método solar</i>	163
<i>El método de ebullición</i>	164
<i>Cómo se realiza una esencia stock</i>	165
<i>Cómo se hace una esencia personalizada</i>	165
Cómo se escogen los remedios	166
<i>La lógica</i>	167
<i>La resonancia (Sympathetic Resonance)</i>	167
<i>Cuáles y cuántas y cuánto tiempo</i>	170
Cómo se administran las mezclas	174
<i>Estados agudos</i>	174
<i>Estados crónicos</i>	176
Las treinta y ocho esencias	177
<i>Las doce sanadoras</i>	177
<i>Las siete ayudantes</i>	178
<i>Las segundas diecinueve</i>	178
Algunas recetas	179

6. LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA, NUESTRA EXPERIENCIA (Núria Santamaria)	181
Fundamentos de una medicina milenaria aplicada	
a los perros	187
<i>El origen de la acupuntura aplicada en animales ...</i>	187
<i>El concepto del yin y del yang</i>	188
<i>La energía o Qi (Chi)</i>	190
<i>Los cinco elementos de la medicina tradicional china</i>	192
<i>Las relaciones entre los cinco reinos</i>	196
<i>Las relaciones entre los cinco elementos</i>	196
<i>El perro según la MTC: elemento fuego</i>	197
<i>Los animales y los cinco reinos o elementos</i>	198
<i>Los meridianos y puntos de acupuntura</i>	200
<i>La zona de especie en el perro</i>	203
<i>Localización de la zona de especie en el perro</i>	203
Las técnicas	204
<i>La acupuntura</i>	204
<i>La moxibustión</i>	210
<i>El masaje terapéutico basado en la MTC</i>	219
<i>Nuestros puntos favoritos</i>	223
7. LA HOMEOPATÍA DEL DOCTOR HAHNEMANN (Núria Santamaria)	229
Introducción	229
Fundamentos de la homeopatía	235
¿Cómo se utiliza la homeopatía?	239
Botiquín homeopático para perros	240
Cómo se dosifica la homeopatía	243
8. REIKI, EL PODER ESTÁ EN TUS MANOS (Gemma Knowles)	246
El método del maestro Usui	246

Los cinco principios del reiki	254
Los cuatro aspectos	255
Los nueve elementos	255
Los símbolos de reiki	257
Reiki presencial y reiki a distancia	262
9. CONECTANDO CON TU PERRO A OTROS NIVELES	
(Gemma Knowles)	267
Recuperando la conexión perdida	268
Descifrar los mensajes	273
Mensajes del más allá	275
La enfermedad como mensajera	276
La intuición y la intención	278
10. OTRAS TERAPIAS INTERESANTES	
(Núria Santamaria)	281
Bioacústica: los sonidos de la naturaleza	
son terapéuticos	281
La terapia craneosacral	283
<i>Fundamentos de la terapia craneosacral</i>	284
<i>La terapia craneosacral y su aplicación en perros</i> ...	285
EFT-Tapping	288
Gemoterapia	290

SEGUNDA PARTE

11. LA BOTICA DE LA ABUELA PARA PERROS	
(Gemma Knowles y Núria Santamaria)	295
Alergias	296
Anemia	299
Artrosis y otros problemas osteoarticulares	300
Cáncer	307
Conjuntivitis y úlceras oculares	314

Diabetes	315
Ehrlichia	317
Epilepsia o síndrome convulsivo	320
Esterilización	324
Eutanasia o muerte natural	328
Hipotiroidismo	329
Leishmaniosis	332
Otitis	335
Parásitos externos	336
<i>Pulgas</i>	338
<i>Garrapatas</i>	338
Problemas de comportamiento	339
<i>Miedos</i>	344
<i>Hiperactividad</i>	345
<i>Agresividad</i>	346
Problemas de piel	349
<i>Picores</i>	350
<i>Eccemas</i>	352
<i>Hongos</i>	353
<i>Llagas y úlceras</i>	355
<i>Sarna</i>	356
<i>Verrugas</i>	357
Problemas del sistema urinario	358
<i>Insuficiencia renal</i>	359
<i>Cistitis</i>	362
<i>Cristales y piedras</i>	363
<i>Incontinencia</i>	365
Problemas digestivos	367
<i>Estreñimiento</i>	368
<i>Diarrea</i>	369
<i>Flatulencia</i>	373
<i>IBD (Irritable Bowel Disease: síndrome de colon</i> <i>irritable) y colon permeable</i>	374

<i>Parásitos internos</i>	378
<i>Úlceras</i>	379
<i>Reflujo</i>	379
<i>Vómitos</i>	380
<i>Pancreatitis</i>	382
<i>Insuficiencia pancreática</i>	384
Problemas hepáticos	385
Sarro	389
Soplo cardíaco	391
Tos	392
Vacunas y virus	393
Vejez	397
Epílogo. <i>Los perros y la teoría del terreno</i> (Gemma Knowles)	399
Bibliografía	403
Otras fuentes consultadas	406

Un mensaje de las autoras

El libro que sostienes es una compilación del uso de remedios y terapias naturales que hemos utilizado desde 1998 para el cuidado de la salud y bienestar de los animales de Canópolis, refugio de la Fundación Trifolium, en el parque natural del Garraf, Barcelona. Toda la información está basada en nuestros conocimientos y experiencia. Ahora la compartimos contigo sin el propósito de que esto sustituya la atención veterinaria que puede ser necesaria, en cualquier caso. Te recomendamos que busques profesionales que puedan ayudarte desde un enfoque holístico para poder ofrecerle a tu animal un tratamiento integrativo.

A modo de ayuda y orientación mencionamos algunos de nuestros productos comerciales favoritos para que puedas tener una idea y referencia de partida. En ningún caso hemos recibido retribución económica por la mención de estos. Sencillamente son productos que utilizamos regularmente y los consideramos eficaces.

Además, todos los beneficios que genere la venta de este libro se destinarán íntegramente al cuidado de los animales de Canópolis que gestiona la Fundación Trifolium.

Prólogo

Terapias naturales para animales... Qué desconocidas eran hace diez o veinte años..., y, al mismo tiempo, qué apasionante y revelador es utilizarlas de forma integrada... y observar que, gracias a ellas, combinadas coherente y eficazmente con la medicina clásica, los animales se mantienen en mejor salud y mejoran sus problemas físicos y emocionales.

Estás ante un libro lleno de sabiduría antigua de plantas de toda la vida, y de conocimiento acerca de las terapias naturales más utilizadas en perros y gatos, creado por dos mujeres expertas, estudiosas, implementadoras y perseverantes que han conseguido hacer que este tipo de herramientas aporten bienestar a cientos de animales en uno de los refugios más representativos de España, Canópolis.

Como veterinaria y apasionada del bienestar natural animal, admiro a Trifolium y a Gemma por su tarea imparable y constante para proteger a los animales más desvalidos, cuidarlos y encontrarles un hogar. Una labor sólida que ya va por los más de veinte años desde su creación del proyecto.

Cuando veo o escribo a Gemma o a Núrria, siempre les agradezco su forma de trabajar imparable, y les digo que hacen falta pilares como Trifolium, que sean referencia para otros refugios y protectoras, tanto por su mirada integradora que ahorra dinero en facturas veterinarias y da bienestar a los perros y gatos (y más compañeros animales que habitan en Canópolis) como por la labor tan necesaria de concienciación a la adopción. También son inspiración valiosa para personas que desean convivir con su animal o tropa animal cuidándolos de forma natural y holística.

Me da mucha alegría que Gemma y Núrria se hayan unido en este libro para sintetizar la labor que viven día tras día en Canópolis, refugio gestionado por la Fundación Trifolium, y nos expliquen qué herramientas naturales les han sido vitales durante estas más de dos décadas para poder proseguir con el cuidado de tantísimos animales (actualmente hay más de ciento cincuenta entre perros, gatos y algún cerdo) que viven en dicho refugio. No voy a profundizar ahora en la historia de este enorme refugio que integra medicina convencional con terapias naturales y alimentación natural, porque estoy segura de que a lo largo del libro lo irás vislumbrando, pues el trabajo de Gemma y Núrria se lee constantemente entre líneas en todos los proyectos de divulgación que crean.

Solo quiero decirte que el tipo de gestión en este completo refugio, y todo lo que están obteniendo por y para sus habitantes, solo se puede conseguir gracias a una inmensa coordinación, tesón y un equipo bien cohesionado y formado. De eso se fue encargando Gemma, fundadora, desde el principio de los tiempos, y me consta que actualmente también Núrria tiene esta importante misión. Juntas, y con su equipo, están logrando que un refugio sea al mismo tiempo lugar de recuperación del equilibrio mental y físico de los animales, y plataforma de adopción para que estos animales encuentren a sus padrinos y familias. Además, es espacio de formación de múltiples cursos acerca del bienestar para perros

y gatos..., y se aprende mucho estando allí... ¡Hay tantos animales por ver y con quienes convivir instantes preciosos!

Como madrina de uno de los compañeros caninos que habitan en Canópolis, me consta la sensibilidad con la que llevan toda esta labor. Esta sensibilidad, junto con la efectividad para conseguir fondos y adoptantes, sirve de ejemplo para otros refugios que podrían aprender de la forma de gestión de Canópolis para el uso integrado de las terapias naturales junto con los cuidados «clásicos» veterinarios, y de la alimentación real, para alcanzar un equilibrio mental y físico en los animales. Con estas herramientas de equilibrio en un refugio, se crea un clima que hace que a los habitantes caninos y felinos les pueda ser más posible conocerse con humanos que lleguen a convertirse en sus familias adoptantes.

Pero hay más: Gemma no solo es una impulsora que da voz a las terapias naturales y la alimentación natural, sino que es una incansable profesora de dichas terapias en la Fundación Trifolium. La labor de sus cursos y eventos benéficos va más allá de difundir conocimiento a todo el que quiera saber más acerca de la medicina china y de los remedios naturales en perros, gatos y demás especies cercanas al humano. Ella aprendió directamente de Marita Casasola, referente de la acupuntura para animales en España, y no para nunca de seguir aprendiendo: eso hace que aporte gran valor en sus formaciones, junto a su equipo.

Conocí a Gemma hace un poco más de diez años gracias a la empresa de suplementos naturales donde yo trabajaba como veterinaria formadora para veterinarios clínicos y educadores, y enseguida vimos que nos unían nuestras inquietudes por las terapias para perros y gatos, y autores del mundo veterinario natural, como Belfield, y Dogs naturally, entre otros... En aquel entonces no había tanta afición por las terapias naturales para animales, eran muy poco reconocidas en España, y había una información muy escasa en nuestro idioma. Sobre este tema quiero hacer un

inciso: si lo comparamos con aquellos momentos, el interés de las terapias naturales actualmente es creciente y cada vez más amplio en España, al menos a nivel de difusión y de reconocimiento entre profesionales animales y familiares de perros y gatos. También la educación canina y felina amable está viviendo un proceso similar y en paralelo, pues es una disciplina que va bastante unida, a mi entender, a las terapias naturales, dando una visión más holística a la convivencia del humano con otras especies. Es verdad que nos gustaría que más parte de la población profesional y no profesional normalizase el uso de estas herramientas. Es verdad que más gente tiene que darse cuenta de que pueden integrarse con la medicina convencional fácilmente, impulsando la mejoría de los animales tratados si se utilizan con buen conocimiento. Pero diez años después de haber iniciado la labor de difusión de estas herramientas para perros y gatos, tengo que insistir en que las terapias son mucho más conocidas y bien utilizadas que cuando empecé..., y, al mismo tiempo, aún nos queda mucho por hacer. Una cosa no quita la otra. Hay muchas personas en el mundo, y debemos seguir informando, por el bien de los animales. Aún tenemos que seguir trabajando duro en nuestra labor que empezamos hace años, claro está..., pero ahora estamos mejor acompañadas: hay muchísimos más profesionales que se han sumado a esta misión efectiva y divulgativa y le dan voz a esta forma de ayudar a los animales.

Tanto Gemma como yo hemos visto, en paralelo, este desarrollo de las herramientas holísticas para animales. Cuando le pedí en 2010 que participase en la revista *Veternatur*, Gemma, al ser pionera en este tema desde hacía años, no dudó ni un segundo en ponerse manos a la obra, y por ello le estoy profundamente agradecida. Ella siempre apoyó la revista, que en aquel tiempo fue un revulsivo para muchos profesionales del mundo animal que preferían leer en español. También fue un gran impulso para personas emprendedoras, que vieron que sus deseos de trabajar de forma

holística por y para los animales podían hacerse realidad. Al igual que Gemma, muchos de los pioneros de las terapias naturales del mundo animal se sumaron para escribir maravillosos artículos en esos números de *Veternatur*, la revista online que abrió tantos ojos hacia la medicina integrativa veterinaria y la educación amable, y aportó esperanza a los que sabían que el camino era natural.

En aquella época ya vislumbramos la pasión de Gemma por dejar por escrito sus años de conocimiento: recuerdo su dossier «La botica de la abuela», que para mí fue precioso saber que existía. Ese «sencillo» pero bien sintetizado dossier estaba sirviendo para que las familias humano caninas y humano felinas conocieran remedios sencillos tales como el uso de la miel, las flores de Bach, o plantas sencillas como el tomillo, para ayudar a las leves dolencias de sus compañeros de cuatro patas.

Y de ahí, si continuamos con el sendero de Gemma hacia la redacción de libros prácticos para los amantes de perros y gatos, veremos que su inquietud por aportar salud natural a todos los habitantes de Canópolis la llevó a implementar la alimentación natural y el uso de suplementos naturales en este refugio de referencia a los pocos años de ser creado. Y de su experiencia alimentando a decenas de perros durante años, surgió su idea de hacer un libro para que los familiares de perros y gatos se atrevieran a desafiar el plato de pienso, y empezasen a poner comida real en la dieta de sus compañeros caninos y felinos. Esto, en un momento en que aún había pocos libros que dejaran claro, en nuestro idioma, que el pienso no siempre es la mejor elección (de hecho, tanto Gemma como yo somos del parecer de que el pienso nunca es la mejor elección como dieta de base). Me consta que este libro ha abierto muchos ojos, y ha hecho que muchas personas, amistades y alumnas que compartimos me digan que su perro es más feliz y está más sano desde que come comida real gracias a las recetas de Gemma..., y que el libro *Cocina sana para tu perro* les abrió el camino hacia la alimentación saludable para su perro.

Si eres de los que aún le está dando pienso a tu perro, no te voy a culpabilizar, porque muchos hemos pasado por esa fase inicial de falta de conocimientos y poca dedicación a «buscar algo más, algo mejor». Pero lo que sí te voy a decir es que 1) leas el libro de Gemma Knowles *Cocina sana para tu perro*, y 2) sepas que actualmente hasta existen veterinarios que se están organizando de manera internacional para alzar la voz y dejar claro que la comida real (por lógica aplastante y por biología), si es adecuada a la especie con la que vives (perro, gato), no es solo mejor, sino que es necesaria para el mantenimiento de la salud de nuestros compañeros de cuatro patas (lee acerca de la Raw Feeding Veterinary Society). Y no solo hay veterinarios en el movimiento hacia la alimentación con comida real adecuada a la especie, sino que cada vez hay más familias multiespecie, nutricionistas animales, empresas de comida para perros y gatos y educadores caninos y felinos que, viendo los resultados, abogan totalmente por este tipo de nutrición, lógica y más coherente con cada especie.

Y ahora estamos ante otro libro muy necesario y que alguien experto, como sus dos autoras, tenía que escribir. Por suerte, cada vez hay más publicaciones en español de profesionales del mundo animal que hablan acerca del uso de las terapias naturales de forma clara. Estoy segura de que el libro que tienes entre manos te va a empujar a conocer a fondo los beneficios de las terapias holísticas, y te ayudará a encontrar buenas soluciones para tu perro o tu gato. Y si eres profesional animal, te impulsará a abrir tu abanico de conocimientos hacia esta parte que cada vez más profesionales conocen. En algunos casos podrás implementar tú misma lo que propone la autora, y en otros casos podrás saber lo suficiente como para saber encontrar al profesional natural adecuado para que tu compañero animal viva mejor.

Desde mi punto de vista, también plenamente implicada en un proyecto de divulgación de las terapias naturales para animales, siento que cuantos más seamos los que nutrimos el conocimiento

de terapias naturales para animales, y más disciplinas del mundo animal se interconecten, mejor vivirán los perros y gatos que nos rodean, y sus humanos se sentirán más plenos viendo que aportan salud real a sus compañeros.

Así que ve a la siguiente página y empieza a nutrirte, por y para los cuatro patas.

Mercè Giménez Genovès
Veterinaria, Vida Natural Animal

Introducción

Hola, soy Gemma.
Hola, y yo soy Núria.

GEMMA:

El libro que ahora tienes en tus manos es un sueño hecho realidad que empezó hace muchos años. En 1997 yo sostenía un libro parecido a este que me cambiaría la vida y la de mis animales. Este libro se llamaba *Natural Remedies for Dogs and Cats* y lo escribió Diane Stein. Era entonces un trabajo pionero escrito por una mujer que criaba huskies y se había formado en diversas terapias naturales, así como en nutrición natural para perros y gatos. Esta obra me abrió los ojos para poder ver que la alimentación industrial a base de piensos podría ser el origen de muchas de las enfermedades que hoy padecen nuestros animales de compañía, y delante de mí se desplegó un mundo nuevo de plantas medicinales y técnicas naturales para mantener a mis

animales sanos, así como evitar muchas dolencias y enfermedades crónicas.

Al no poder compartir el libro entonces, ya que solo se editaba en inglés, decidí estudiar, y aprender mucho, para luego ponerme a dar charlas y cursos, y compartir toda esta información que llegaba a mis manos. Soñaba y sabía que un día en el futuro escribiría yo un libro parecido en castellano para que los dueños de animales de compañía del mundo hispanoparlante pudieran disfrutar de una experiencia similar a la mía, ofreciendo una obra de referencia para que puedas hoy dar un giro hacia lo natural por el bien de tus queridos amigos de cuatro patas. En la actualidad ya se han traducido algunos libros muy buenos de autores anglosajones, que, sin duda, ya están haciendo esta función. Pero este libro es diferente...

En 1996, descubrí un refugio de animales abandonados en las colinas del parque natural del Garraf (Barcelona). Por aquel entonces, mi marido y yo habíamos recogido ya varios perros abandonados en los alrededores de Barcelona, donde vivimos. Ya no dábamos abasto en casa y buscábamos buenas protectoras donde llevar a los animales que nos seguíamos encontrando. Mi madre nos mostró el artículo en un periódico local que denunciaba el desahucio de una protectora cerca de nuestra casa que estaba amenazada con su cierre inminente. Como los animales nos apasionan, mi madre pensó que quizás podíamos ayudarles. Ese día nuestro destino cambió y partir de entonces dedicamos nuestra vida y esfuerzos a salvar Canópolis, un refugio en peligro de extinción.

Salvar Canópolis supuso toda una odisea, una historia que contaré en otro momento, pero que, entre otras cosas, significaba aprender a cuidar de ciento ochenta perros y sesenta gatos, muchos sin nombre, sin esterilizar, y sin tratar de muchas enfermedades. Las personas que con buena fe cuidaban entonces de ellos no disponían de los medios necesarios para atenderles debidamente. Se limitaban a darles de comer y darles cobijo. En este contexto, el libro de Diane fue el referente que me ayudó a mejorar la vida de tantos animales.

Este libro a través del que te hablo es diferente a los demás porque se trata de una historia muy personal, de una aventura singular que hoy me permite compartir contigo un montón de remedios, recetas y técnicas modernas y milenarias que fuimos aprendiendo por el camino y que deseo te ayuden a mejorar la vida de los animales de tu entorno. Detrás de cada remedio está la historia de algún animal que padecía y encontró alivio con las esencias de flores, con el reiki, con la acupuntura, con una planta, con una dieta especial o con la mezcla personalizada de varias cosas. En la historia que se esconde tras estas páginas que leerás a continuación, sabes que hay toda una experiencia de muchos años de investigación probando a ver qué funcionaba para ayudar a los cientos de animales que han pasado por nuestras manos. Aunque no conseguimos curarlos a todos, ya que algunos padecían enfermedades muy complicadas, sí que quisimos darles la mejor calidad de vida mientras estuvieron con nosotros. Muchos encontraron nuevos hogares y fueron o son felices y sus dueños llevan la antorcha de Canópolis. Yo espero que puedas hacer lo mismo leyendo y practicando lo que te sugerimos en este libro.

Ahora le paso la palabra a mi gran amiga y compañera de aventuras en este mundo de las terapias naturales. Núria, como yo, cumple un sueño al compartir conmigo la creación de este libro. Juntas hemos andado de la mano en este camino y es un gran placer para mí que ella esté aquí llenando las páginas de este trabajo con su particular sabiduría y experiencia. Núria...

NÚRIA:

Hace ya unos veinte años, en el 2001, conocí Canópolis. Recuerdo que mi amiga Cristina Muñoz me contó que su hermana era cuidadora en una protectora donde los perros vivían en semilibre-

tad, y que era un lugar muy especial que estaba en plena montaña. Me dijo: «Nuri, con lo que te gustan los perros creo que te encantaría ese lugar, un día te tengo que llevar». Y dicho y hecho, un día me encontré conduciendo siguiendo el coche de Cristina por la carretera de curvas que sube el monte del Garraf, y que lleva al refugio. Y mientras conducía con mucho cuidado, porque realmente la carreterita impresiona un poco la primera vez que la subes, iba pensando: «Pero ¿adónde me lleva Cristina? ¿Se habrá perdido? Hasta que llegamos a la puerta del refugio y leí maravillada: «Canópolis, la ciudad de los perros». Nada más entrar, me vi rodeada por al menos treinta perros que se acercaron a la puerta a saludarnos con mucha ilusión y alegría. Fue algo fascinante, tanto el sitio, sus animales, como el entorno natural en el que se encontraba el refugio. Sin duda, ese día cambió mi vida y me vi atrapada por un lugar y unos animales que me cautivaron profundamente. Fue como un flechazo. Aún siento una inmensa emoción cuando lo recuerdo. Y después de veinte años, aún siento cosquillas en la barriga cuando llego a la puerta de Canópolis.

Por aquel entonces, en Canópolis vivían más de doscientos cincuenta perros y al menos cien gatos. Inmediatamente me ofrecí como voluntaria para cualquier cosa que pudieran necesitar, apadriné un perrito y decidí dedicar todo el tiempo posible a ayudar a aquellos animales, ya que faltaban manos para llegar a todo. En esa época, yo no estaba pasando por un buen momento personal/emocional, andaba algo deprimida y los perros de Canópolis fueron el mejor antidepresivo que pude encontrar, sin buscarlo conscientemente. En realidad, durante esos primeros meses de voluntariado sentía que yo no les estaba ayudando a ellos, sino que eran ellos los que me estaban ayudando a mí, y así fue como sanaron mi alma y encauzaron mi camino. Encontré un sentido, más allá del que ya creía haber encontrado. Siempre he pensado que Canópolis no solo es una protectora especial, sino que también es un lugar que está envuelto de un halo de

magia, quizás por sus habitantes, quizás porque está sobre una montaña hecha de cristales de calcita, no sé, pero lo que sí sé es que cuando entro en Canópolis, para mí el tiempo se detiene y es como acceder a otra dimensión. Quizás esto te suene un poco extraño, pero es lo que siento en el momento de escribir estas palabras.

Otra de las cosas que me sorprendieron de Canópolis fue ver que se utilizaban remedios naturales para cuidar a los perros y gatos. En los armarios de la clínica pude ver una buena colección de botes de cristal donde tenían en maceración varias plantas, como la lavanda, el romero o el tomillo. También vi que tenían un microscopio. Qué curioso e interesante me parecía aquel lugar, pues yo hacía tan solo unos años que había acabado la licenciatura de farmacia, y las asignaturas de plantas medicinales, microbiología y toxicología eran mis favoritas.

Pero en aquellos tiempos, mi mentalidad era absolutamente científica y para que yo confiara en un remedio tenía que haber una explicación avalada por la ciencia. Hoy puedo decir que ya no es así, he dejado de ser tan rígida mentalmente y si veo o experimento que algo funciona, pienso que ya llegará el momento en que se pueda demostrar su mecanismo de acción. No voy a anticiparme en esta introducción, ya te iré contando a lo largo de este libro varias de las experiencias que hicieron que me diese cuenta de que las terapias naturales funcionan, y muchas veces dan solución a problemas que la ciencia no es capaz de solucionar. Sí, es así, y lo puedo afirmar contundentemente. El hecho de utilizar terapias complementarias no quiere decir que se tenga que descartar medicina convencional, más bien al contrario, creo que se deberían utilizar siempre de forma integrativa, aprovechando lo mejor de cada una de ellas, con la finalidad común de mejorar el bienestar y la salud de los humanos y de nuestros animales de compañía.

QUÉ PRETENDEMOS CON ESTE LIBRO

GEMMA:

En 2016, La Esfera de los Libros editó mi primer libro. Quizás lo conoces. Se titula *Cocina sana para tu perro*. Fue una idea de Francesc Ribes, quien me propuso escribirlo y me ayudó a publicarlo. Entonces yo dedicaba mucho de mi tiempo a divulgar una mejor alimentación para los animales. Daba charlas y conferencias para animar a las personas a realizar el cambio de la alimentación industrial a base de piensos a una fresca, natural y elaborada en casa con cariño y conciencia. En mi camino, muy pronto aprendí las deficiencias de los piensos y los posibles problemas de salud que causaban su uso habitual. Canópolis se convirtió en mi campo de investigación al poder averiguar en cientos de animales lo que les beneficiaba y lo que no. Ese conocimiento que iba adquiriendo lo empecé a compartir en estos eventos presenciales. Pero Francesc me ofreció llegar a muchas más personas a través de un libro. Así que me lancé a la aventura y de esta salió una obra que ahora se ha vuelto a editar y que en Facebook tiene un grupo con miles de seguidores que se han sumado y se suman a este movimiento hacia lo natural.

Así que lo más normal sería escribir más sobre todo ese conocimiento, y cuando Mónica Liberman de La Esfera de los Libros me propuso un trabajo que recopile la experiencia adquirida sobre el uso de terapias naturales para perros, no lo dudé. Este es el libro que tienes entre las manos. Este es el libro que espero te introduzca a este mundo maravilloso que se despliega ante ti para mejorar la vida de los perros de tu entorno. Me hace mucha ilusión pensar que entre estas páginas puedes encontrar muchas ideas y soluciones a pequeñas y grandes situaciones. Aunque no pretendo en ningún momento sustituir el valioso diagnóstico y tratamiento que ofrezca un buen veterinario(a), sí que busco que puedas tener

a tu alcance información imprescindible para tomar mejores decisiones para tus animales. Con esto quiero decir que mi gran aspiración es que, como yo, vayas adquiriendo cada vez más conocimientos que te permitan tomar responsabilidad sobre la salud de tu perro, pues, en mi opinión, la mejor medicina es la preventiva, y a la vez puedas hacer uso de la medicina integrativa que combina lo convencional y lo natural. Desde mi punto de vista, esta es la medicina de vanguardia y la que deseo para el futuro de los humanos y los animales.

NÚRIA:

Este libro surge de la necesidad de compartir la información y las experiencias que hemos ido acumulando a lo largo de todos estos años para el cuidado natural de los perros. Tanto Gemma como yo recibimos multitud de consultas de personas particulares que tienen perros. En algunos casos, porque quizás tienen inquietud en conocer más sobre el mundo de las terapias naturales. Pero las consultas más frecuentes son porque tienen animales de compañía que sufren por alguna enfermedad y, habiendo ya explorado todas las opciones que les ofrece la veterinaria alopática o convencional, no han conseguido mejorar la calidad de vida de sus mejores amigos.

Si estás leyendo este libro, es muy probable que tengas la inquietud de aprender a mejorar la vida de tu mejor amigo y que sientes un gran amor por él. Aquellos que tenemos la gran suerte de vivir y compartir vida con animales sabemos el gran vínculo que nos puede llegar a unir y el sufrimiento que sentimos cuando ellos no están bien. No hay nada peor que la impotencia de no saber cómo ayudarles. Pues bien, aquí te ofrecemos una puerta para que entres en este maravilloso mundo de las terapias naturales para perros y puedas aprender un poquito más cómo mejorar su salud y bienestar. Y aunque este libro está enfocado a perros, por ser la especie

con la que más experiencia tenemos, la mayoría de los consejos se pueden extrapolar para que los tengas en cuenta en el cuidado de tu propia salud.

Espero que con este trabajo disfrutes, aprendas muchas cosas nuevas y puedas participar más activamente en el bienestar de tu perro, además de mejorar la relación de entendimiento que seguramente ya tienes con él. Pretendemos que sea un punto de partida que te sirva para conocer varias posibilidades y beneficios que puede aportar el cuidado natural de los animales.

Venga, vamos a ello. Tenemos unas ganas tremendas de contarte lo que hemos aprendido en estos años.

PRIMERA PARTE

LOS PILARES DE LA SALUD PARA LOS PERROS

Gemma Knowles



En 2018, Núria y yo organizamos el Natural Healing for Pets Symposium con motivo del vigésimo aniversario de la Fundación Trifolium. Se trataba de un fin de semana con un programa repleto de conferencias impartidas por veterinarios y profesionales expertos en distintas terapias naturales aplicadas en animales para un público presencial y online. Era la culminación de un sueño que Núria y yo teníamos hacía años, como es la publicación de este libro. Sencillamente, después de tantos años de experiencias maravillosas usando terapias naturales en cientos de animales, necesitábamos compartir los conocimientos y dar a conocer a los profesionales con los que habíamos coincidido por el camino y que sostienen ahora el nuevo paradigma de la salud animal en nuestro país. Sentimos que los pilares de la salud de los animales deben tener un enfoque holístico (integral) respecto a lo que significa tener animales sanos, y pretendíamos que el público pudiera acceder a esta nueva forma de pensar. Es decir, la salud no se limita a que tu perro coma un buen pienso y lo lleves una vez al año al veterinario para que le haga una

analítica y le ponga una serie de vacunas. La salud verdadera es mucho más, y creemos que si estás aquí es porque también lo piensas.

En mi discurso de inauguración para el simposio, impactó el silencio en la sala al mencionar un escalofriante dato que la plataforma *The Truth About Pet Cancer* (*La verdad sobre el cáncer en animales de compañía*) sacó a la luz en su serie documental ese mismo año: *Uno de cada dos perros padecerá cáncer durante su vida, dicen las estadísticas en Estados Unidos (dato del 2018)*. Dejé caer el dato así porque quería que entre el público calara la gravedad de una realidad silenciosa que pone en peligro de extinción a nuestro mejor amigo: el *Canis lupus familiaris*. Si el 50% de los perros en Norteamérica van a padecer al menos un cáncer en su vida, eso significa que muy probablemente la especie se encuentre en un grave proceso de declive. Y si es así, sin más demora tenemos la responsabilidad de cambiar los hábitos y cuidados que les prestamos a nuestros animales. El estado de la salud actual de los perros depende de muchas de las prácticas convencionales que hemos creído fundamentales, y que ahora empezamos a ver como una equivocación. Es por ello importante que cambiemos y sepamos en qué nos estamos equivocando y cuáles serían las prácticas más acertadas.

Uno de mis mayores deseos desde que empecé a cuidar perros abandonados en el refugio de Canópolis era que tuvieran una salud ejemplar mientras estuvieran con nosotros. Desde el principio me propuse averiguar cuáles eran las claves de una salud óptima. A medida que iba aprendiendo qué prácticas, remedios, medicinas y trucos eran efectivos, me planteé compartirlos por todos los medios posibles. Para mí es una prioridad que se beneficien el mayor número de animales y, a la vez, pueda ayudar a invertir la tendencia que propone la estadística americana.

Cuando pensamos en un perro sano, nos podemos imaginar un animal lleno de vitalidad, con un pelaje frondoso y brillante, una dentadura blanca, un tono muscular y peso atlético, y una mirada llena de ilusión y alegría. Si bien la mayoría de los perros jóvenes

poseen estas virtudes, es ahora más común ver animales a partir de los dos años, a veces incluso antes, padeciendo de la piel, sobrepeso y problemas articulares. Sin apenas llegar a la madurez, muchos ya están medicados por alguna dolencia o cáncer. Sin embargo, este no tiene por qué ser el panorama que nos toca vivir junto a nuestros canes; no tiene por qué ser la tendencia. Unas simples claves, un cambio de mentalidad y proponerse hacer las cosas de otra manera pueden suponer que tu perro viva una vida larga y sana.

De lo que me alegro es de que hayas llegado aquí y estés leyendo estas páginas porque significa que has emprendido ya ese camino y estás dando los pasos necesarios para que tus animales recuperen la salud que se merecen para ser los animales felices que quieres que sean.

Vamos a ver, a partir de nuestra experiencia, cuáles serían esos pilares, esas claves que pueden potenciar la salud de tus perros.

PRIMER PILAR: UNA ALIMENTACIÓN FRESCA Y NATURAL

En mi primer libro, *Cocina sana para tu perro*, detallo el viaje iniciático que supuso llegar a poder escribir un libro que hoy ayuda a muchas personas a coger las riendas de la alimentación y, por lo tanto, de la salud de sus perros. Aquí solo quiero dar una pincelada sobre la alimentación como la gran base de la salud y en el capítulo dedicado a la fitoterapia que escribe Núria salen muchos de los remedios de plantas que pueden añadirse a la comida de los perros como elemento terapéutico y saludable.

Todos los perros bajo mi cuidado comieron pienso en los primeros años. Ellos me demostraron rápidamente lo deficiente que es la alimentación sintética industrial ultraprocesada. La realidad empírica y la investigación me ayudaron a descubrir una verdad desconcertante. Averiguar el origen de los ingredientes, el método de extru-

sión (cocción a altas temperaturas) empleado para elaborar bolitas de pienso y la maquinaria publicitaria que ha convencido a toda una generación de profesionales y usuarios de que la alimentación artificial es lo mejor para los animales de compañía me impulsaron a emprender otro camino. Mientras hacía acopio de la experiencia y lo que iba leyendo en libros y artículos de Estados Unidos, en mis oídos resonaban también las palabras insistentes de mi madre: «Si los perros han comido siempre comida casera, ¿cómo puedes darles eso? ¡No puede ser sano!». Así que en poco tiempo en casa desapareció el pienso y, en Canópolis, que por aquel entonces daba refugio a más de trescientos perros, se ubicaron dos grandes ollas de acero en las que se cocinaban diariamente 150 kilos de comida fresca y natural. El cambio en la salud de los perros fue tan evidente en unas semanas que nunca hemos mirado hacia atrás. Aunque esa receta tradicional que hacíamos al principio ha evolucionado mucho, en Canópolis y en casa hoy se sigue elaborando un cocido semicrudo a base de carnes y verduras con varios ingredientes añadidos por su valor terapéutico (por mencionar algunos: tomillo, ajo, romero, aceite de oliva virgen, etc.). En casa, los perros han sido siempre los conejillos de Indias y todo lo que se probaba en Canópolis se había probado antes en casa. Pasamos del pienso a diario al cocido tradicional con arroz, a la dieta *grain-free* (sin cereales), a la dieta Barf (cruda), y nos hemos quedado con la dieta semicruda sin cereales.

En el siguiente capítulo os contaré más. Aquí solo quería exponer la importancia de una dieta natural como pilar principal para una buena salud. De cajón, ¿verdad? Es que cuando lo pensamos bien, ¡es de lógica!

SEGUNDO PILAR: EL EJERCICIO MODERADO

Hacer ejercicio es, quizás, el más evidente de los principios después de una dieta acertada. Pero hay que saber muy bien qué

ejercicio es el adecuado para cada perro y cada etapa de este. Los cachorros necesitan poca excitación, pero sí necesitan actividad corta y frecuente durante el día. Es decir, que dejar al cachorro solo en casa todo el día aburrido, comiéndose tus zapatos y la tapicería del sofá para luego sacarle a correr una hora no es el ejercicio que le va a ofrecer a ese perro salud a largo plazo; ni física, ni emocional. El cachorro necesita varias salidas al día de aproximadamente unos 15-20 minutos. Tampoco es saludable para un esqueleto en pleno crecimiento que aún no está consolidado tirarle objetos para recuperarlos sin cesar con el objetivo de cansarlo para que esté tranquilo en casa. Francamente, es la receta perfecta para tener un perro con problemas articulares en un futuro próximo.

Por el contrario, si tenemos en cuenta las necesidades de ejercicio de las diferentes razas, para el perro cazador un ejercicio óptimo podría ser un largo paseo a buen ritmo por el bosque. En cambio, ese mismo paseo podría suponerle un programa mortal a un bulldog inglés. ¡Aunque al bulldog a lo mejor le encantaría acompañarte por la ciudad en patinete! Hay algo que tienen las plataformas con ruedas que le fascina a esta raza. Solo tenéis que ver la cantidad de vídeos que abundan en YouTube con bulldogs montandos en patinetes, ¡como si lo hubieran hecho toda su vida!

Otra cosa a tener en cuenta es la edad del animal. Lo que necesitará como ejercicio a los dos años no tiene nada que ver con lo que necesita a los siete, ni a los catorce. Por eso, para mí, es fundamental la palabra «ejercicio moderado». Moderado significa adaptar las necesidades físicas y emocionales del perro a la edad, el tiempo de duración y el tipo de salida que le damos, de manera que su cuerpo recibe lo que necesita, ni mucho más, ni mucho menos.

¿Y cómo sabemos lo que es moderado para nuestro perro en cada etapa?

Ajá, ahí está el secreto.

Verás, es sencillo, pero no es fácil. Se necesita tiempo para averiguarlo y deberás ser paciente contigo mismo, porque depende de tu capacidad para aprender a leer lo que tu animal necesita. Te sugiero que para tener una buena base de conocimiento leas mucho al respecto o mires vídeos de distintos profesionales para que puedas obtener varios puntos de vista y puedas luego decidir por ti mismo. También te recomiendo que leas el capítulo que tenemos sobre la comunicación intuitiva que puedes desarrollar con tu perro. Es quizás una de las herramientas más valiosas que vas a tener a tu alcance, pues te permitirá saber mejor en cada momento qué le ocurre a tu perro, y qué necesita para estar sano y ser feliz. Realmente no hay fórmulas mágicas para saberlo todo, solo pautas y guías. El resto depende de ti.

TERCER PILAR: EL ENTORNO FÍSICO

Ahora ya estamos entrando en aspectos de la salud que quizás no parecen tan relevantes, pero lo son, y mucho. La calidad del entorno en el que vive el perro es algo fundamental para su salud. Al adaptarse a nuestra vida civilizada, el *Canis lupus familiaris* ha tenido que dejar atrás mucho de lo que sería un entorno y una vida natural para su especie. De merodear por los asentamientos humanos entre el Paleolítico y Neolítico, ha pasado a vivir en cercados o atado, y ahora más recientemente se le acepta como un miembro más de la familia para compartir nuestro sofá y todo lo bueno y malo que eso conlleva.

Para un animal, igual que para cualquier otra criatura, el contacto con el aire libre, el sol y la naturaleza es fuente de salud. Ya que ahora la mayoría de los canes viven en las ciudades, deberemos hacer un esfuerzo para que nuestros compañeros de vida tengan acceso a ese contacto que proporciona oxígeno, vitamina D y un sinnúmero de beneficios. Grounding o Earthing nos está demostrando

científicamente que estar un rato pisando la tierra neutraliza la energía estática y toxicidad electromagnética que vamos acumulando con los aparatos y wifis. Los baños de bosque permiten que inhalamos sustancias como los terpenos de los árboles, que actúan sobre nuestro sistema neurovegetativo y sistema nervioso central, así como el sistema inmune a través de estos aceites esenciales volatilizados en el ambiente boscoso. ¿Y qué decir de los paseos y baños en el mar respirando yodo e iones negativos? A nivel energético los beneficios se amplifican aún más, y aunque aún no haya muchos datos científicos al respecto, los antiguos ya sabían cómo el contacto con la naturaleza cura.

Aunque no tengas mucho tiempo, tan solo con que salgas a una terraza y ambos podáis disfrutar del parque, o de sentaros al sol, ya es algo. Pero si puedes, llévate al campo o a la playa el fin de semana y además de pasear, os sentáis en la arena, en la hierba o a los pies de un gran árbol para enraizaros los dos. Sin duda, este camino hacia la salud lo vais a hacer juntos.

Quizás no seamos conscientes de otros factores que afectan a nuestros perros del entorno físico a los que les sometemos. Aunque vivas en el campo y tu perro tenga acceso libre al bosque..., ¿cuánta química, cuántos tóxicos, hay en el entorno que no has considerado? ¿Sabías que muchos productos de limpieza llevan sustancias que alteran el sistema hormonal? ¿Has pensado que su comedero de plástico contiene unos elementos llamados organoclorados o ftalatos que se relacionan con enfermedades autoinmunes e inflamatorias? Por otro lado, ¿sabías que las pastillas, pipetas y collares que les ponemos para prevenir parásitos contienen sustancias neurotóxicas y disruptores endocrinos (DE) que pueden ir teniendo un efecto acumulativo en la vida del animal? ¿Y si, además, le vacunas cada año, y a este coctel de toxinas le añadimos el aluminio y el mercurio (timerosal), excipientes presentes en estos fármacos, que se relacionan con enfermedades neurológicas y degenerativas? Todo esto sin contar con la contaminación que ya tenemos en el aire por

las emisiones de los coches, en el agua por los vertidos de pesticidas, herbicidas y fertilizantes de la agricultura.

¡Madre mía! Sin querer y sin darnos cuenta, con las mejores intenciones de cuidarlos, estamos envenenando a nuestra especie más querida. Sin ir más lejos, los perros están así de enfermos (autoinmunidad, inflamación, cáncer, fallos orgánicos y artrosis, etc.) porque reciben cargas masivas de toxinas de nuestras propias manos, y todo con nuestra mejor intención. ¿Y qué podemos hacer...? Pues te diré que ¡un montón!

No quiero que te sientas culpable por todo esto. Tú, yo y todos hemos hecho en cada momento lo que pensábamos que era lo mejor para ellos y hemos querido creer las voces de nuestros profesionales que también han adoptado las pautas de una industria cuyos objetivos se centraban en la obtención de beneficios económicos a la vez que satisfacían nuestra necesidad de controlar un entorno que considerábamos hostil sin considerar las repercusiones. La industria química es gigante porque ha intentado responder a esas necesidades que como sociedad creíamos básicas para la supervivencia. Pero, ciertamente, el tema se nos ha ido de las manos. Sin embargo, hay mucho que podemos hacer para remediar el entorno que ofrecemos a nuestros animales, y con ello mejoraremos el nuestro. Veamos:

Cómo desintoxico el entorno de mi perro

- Identifica los productos tóxicos en tu hogar y sustitúyelos por otros ecológicos. Yo en casa limpio todo con vinagre, jabón y aceites esenciales. No hace falta mucho más.
- Fortalece el sistema inmune de tu perro. Con una alimentación natural y un estilo de vida saludable atraerá menos parásitos que otros animales sedentarios que comen pienso. Esto disminuye la cantidad de productos que se necesitan

para desparasitar. También encontrarás remedios naturales en este libro que te ayudarán en este aspecto.

- Reduce la cantidad de vacunas que recibe tu perro. Según el doctor Ronald Schultz, de la Universidad de Wisconsin, las vacunas básicas tienen al menos una duración de siete años (www.petwelfarealliance.org). Con lo cual te puedo asegurar que la vacunación anual es completamente innecesaria. Los protocolos y directrices ya están cambiando en otros países para adaptarse a esta nueva información, pero quizás tu veterinario no esté enterado aún.
- Cambia su bebedero y comedero a recipientes hechos con materiales naturales como barro y cristal. Ni el plástico ni el metal son saludables.
- Dale agua filtrada y/o activada a beber cada día (mírate el capítulo 4 para saber cómo activar y revitalizar el agua de tu perro).
- Dale alimento ecológico en la medida de lo posible. ¡Ya lo sé! ¡Es caro! ¡Carísimo! Squeaky Foods ya ofrece carne ecológica certificada para perros que es muy asequible. Es la empresa que nos provee la carne en Canópolis. Visita su web www.squeakyfoods.com

CUARTO PILAR: UN ENTORNO EMOCIONAL EQUILIBRADO

Hay cada vez más evidencias científicas de los efectos del estrés en nuestras vidas. Además de acidificar el pH del organismo, el estrés mantenido desencadena una respuesta hormonal crónica que puede alterar la salud de varios sistemas vitales, como el endocrino, hepático y renal, así como trastocar el equilibrio de la flora intestinal, donde se dice que reside entre el 60 y el 90% del sistema inmune (según la fuente). Si es así para nosotros, para nuestros

compañeros de cuatro patas lo es también. En las clínicas veterinarias abundan perros con cuadros muy parecidos a los nuestros. ¿Será que absorben nuestro estado de ánimo? ¡Sin duda! Aunque parezca incomprendible.

Los perros son esponjas emocionales. Esto lo decía Marita Casasola en sus clases de acupuntura en animales, y lo he podido comprobar una y otra vez, tanto en el refugio (Canópolis) como en casa y en los casos de animales que hemos tratado en estos años. Es más frecuente de lo que parece encontrar animales con estados emocionales y problemas de salud muy semejantes a los de los humanos de su entorno. Los perros son muy perceptivos y receptivos. Se aplican a la observación y a la intuición mucho más que nosotros y saben todo lo que ocurre en su entorno. Si en la vida del humano o en el entorno familiar hay tensiones, el perro lo percibe. Este estará al tanto de todo. Quizás no sepa interpretar el problema exactamente, pero sabe, reconoce y a menudo absorbe las emociones que emanan sus humanos.

Mantener un entorno emocional equilibrado para que este no afecte a la salud de nuestros perros significa que tenemos que hacer un trabajo personal para gestionar nuestras emociones. No es raro ver animales con procesos dermatológicos, comportamientos erráticos, problemas digestivos, etc. porque el entorno familiar está en crisis. Y si no somos conscientes de cómo influyen nuestras emociones en ellos, podemos entrar en un bucle del que no sabremos salir si no encontramos un profesional que sepa relacionar el problema que tiene el animal con el problema de su entorno emocional.

¿Cómo gestionamos nuestras emociones por el bien de nuestro perro? ¡Buff! Estamos en un momento interesante en este aspecto, porque quizás esté toda la humanidad en crisis preguntándose la razón del ser, buscando respuestas, intentando equilibrar responsabilidades y satisfacer anhelos. Si no encontramos maneras de encajar todo esto y adaptarnos a los tiempos que vivimos, nuestro equilibrio emocional se ve afectado. Solicitar ayuda profesional es

de las mejores ideas, y hoy abundan muchos enfoques para dar respuesta a nuestros líos personales: terapia Gestalt, *coaching* profesional o de vida, terapia de familia/de pareja, kinesiología, biodescodificación, *trauma therapy*, constelaciones familiares, respiración holotrópica, yoga, Chi Kung/Qi Gong, meditación/*mindfulness* son tan solo algunas alternativas a nuestro alcance para equilibrarnos. En este aspecto, las soluciones dependen más de lo que hagamos con nosotros mismos que de lo que hagamos o les demos a nuestros perros. Pero, sin duda, tendrá un efecto muy positivo sobre su salud física y emocional. Os animo a probarlo por vosotros mismos.

Tu perro es quizás uno de tus mejores espejos, y cuando te hayas encontrado, reconciliado y perdonado, podrás mirarle otra vez y entonces verás un reflejo completamente distinto. Además de ver su mirada cargada de alegría, percibirás su ilusión de haber sido reconocido y escuchado. De hecho, tu perro intenta llamar tu atención para que hagas ese trabajo interno que significa mirarse por dentro, superar los traumas y creencias infantiles y madurar emocionalmente.

Otros factores que influyen en la salud del perro

Maslow fue un psicólogo de mediados del siglo pasado reconocido por su famosa pirámide o jerarquía de las necesidades humanas (1943). Clemens Schlettwein, mi marido, escribió un artículo en 2018 en la revista *Trifolium- Todo por los animales*, que edita la fundación, trasladando la pirámide de Maslow a las necesidades de los perros. Cuando miramos esta pirámide, podemos observar que los canes también comparten muchas de nuestras necesidades. Si bien en los humanos y animales podemos entender que todos necesitamos alimento, cobijo/refugio, descanso, ejercicio, etc., los perros precisan sentirse seguros, recibir afecto de los suyos, desa-

rrollar amistades en el grupo, ser reconocidos y respetados. Sin embargo, quizás no esté tan claro que necesiten ser creativos o resolver problemas para sentirse realizados. Pero salgamos de la caja y vayamos por partes. Como las demás especies de canes, el *Canis lupus familiaris* es un animal de clan, de grupo y familia. Es territorial y defiende su entorno familiar. Es natural que el perro guarde su casa y a los miembros que considera su familia, y necesita que también se proteja su integridad física y que se le defienda de los peligros que le puedan acechar para que se sienta seguro y demuestre equilibrio emocional. Esto es primordial en las primeras etapas del cachorro, y lo aprenden de su madre y hermanos si se les permite crecer en su entorno natural. Pero si no ha sido posible porque el perro ha sido adquirido antes de tiempo o se encontró abandonado, entonces es un trabajo doble el que debemos hacer las personas que cuidamos de animales mal socializados. Digo mal, porque, en realidad, lo ideal y adecuado para que el perro crezca como un animal emocionalmente sano sería permanecer con su madre y hermanos entre tres y cuatro meses. Es en esta etapa en la que aprende las bases que le permitirán ser un animal equilibrado y, como consecuencia, se sentirá seguro porque sabrá su lugar, sabrá defenderlo con mesura y sabrá que su entorno familiar vigilará por su seguridad también.

Sentir afecto y cariño de los suyos no requiere mucha explicación, como tampoco que se le respete y se le preste atención para ser un animal que se sienta realizado. Pero que entre las necesidades del perro aparezcan la creatividad y la autorrealización es una cuestión debatible entre expertos en comportamiento canino. Para mí, no cabe duda de que un animal que tiene un nivel de inteligencia mental y emocional extraordinario necesita desarrollar esa inteligencia sintiéndose útil en su entorno familiar y desempeñar actividades que le permiten expresar esa inteligencia. Un ejemplo evidente es el de perros pastores y perros rastreadores. Cuando estos llegan a nuestro refugio y no encuentran «su razón de ser»,

os puedo asegurar que se aburren, se deprimen o incluso recurren a «inventarse» actividades no muy deseables para entretenerse. Seguramente, hay personas leyendo estas líneas con perros altamente inteligentes que entienden ahora los comportamientos desagradables o trastadas que cometen sus animales por esta sencilla razón. Así que es imprescindible, como es dar una buena alimentación, reconocer el nivel de inteligencia de tu perro para poder otorgarle el nivel de estimulación mental, así como satisfacer su inteligencia emocional para que su salud sea completa.

QUINTO PILAR: LA TERAPIA INTEGRAL

Sin duda, un buen veterinario/a es nuestro mejor aliado en la vida con nuestros animales. Tener un buen apoyo profesional, sobre todo si se trata de un profesional que se dedica a la medicina veterinaria integrativa (profesional que integra la medicina convencional y la natural), es fundamental para mantener la salud de tu perro. Por lo tanto, te animamos a que busques uno/a, si no lo has encontrado ya.

Sin embargo, hay muchas cosas que tú puedes hacer para ayudar a tu veterinario/a. Poniendo en práctica todos los consejos reunidos en los cinco pilares de la salud que mencionamos, más el uso de terapias y remedios de modo preventivo, ya le facilitas mucho a tu profesional para que su intervención solo tenga que ser mínima y de carácter preventivo también. En la antigua China la prevención era la única medicina. Nos contaba Marita en una de sus clases que los médicos chinos de la Antigüedad se dedicaban a mantener sanos a sus pacientes. Cuando uno de ellos se enfermaba, a ese médico se le colgaba un farolillo rojo en la puerta para que todos lo supieran y se pensarán dos veces acudir a él. Nuestro concepto de la medicina ahora es distinto y los médicos de hoy se dedican principalmente a tratar a los enfermos. Aunque esta sea la

tendencia actual, podemos hacer muchas cosas para evitar esto. Tú puedes ser la persona clave en la historia clínica de tu perro. Tú puedes ser ese referente que decide llevarle a recibir sesiones de terapias naturales que actúan como preventivos para mantener su organismo en un estado óptimo. La acupuntura, el reiki, las flores de Bach y la homeopatía son todas medicinas, métodos y remedios diseñados para que tu animal no enferme. Pero también son curativas si su salud decayera. Además de ofrecerle una buena alimentación natural, le saques al aire libre a socializar y a conectar con la naturaleza, de ofrecerle un entorno saludable en casa, puedes aprender a hacerle masajes, a darle plantas como elementos complementarios en su dieta que favorezcan su desarrollo en distintas etapas de su vida o para afrontar los cambios de estaciones o en la vida cotidiana, etc. Te animamos a que emprendas un camino de formación que te lleve a saber más, y así poder cuidar mejor de tu perro y tomar mejores decisiones por él.

Mientras mantenemos un enfoque holístico, integrativo, en el que consideramos todos los factores, podemos conseguir que nuestro animal se mantenga sano toda su vida. Espero que este libro sea un paso más en tu camino para llevarlo a cabo.