

HUSDJUR

Nu är fästingsäsongen igång – skydda dina djur!

Temperaturer över femgradersstreckat några dagar i rad är tillräckligt för att fästingarna ska krypa upp ur sin dvala några centimeter under marken. Så hur skyddar vi djuren bäst?

Jag kan bara rekommendera giftfria preparat, vi har väl alla läst och hört om alla misstänkta dödsfall vid användning av fästingtabletten Bravecto? Hela 22 fall i Sverige. Tikar som fått missbildade valpar. Vem vågar ge sin bästa vän denna tablett när det står så här på förpackningen:

”Förvara produkten i originalförpackningen tills den ska användas, så att små barn förhindras från att komma i direktkontakt med läkemedlet. Ät, drick eller rök inte under tiden som läkemedlet hanteras. Tvätta händerna noga med tvål och vatten omedelbart efter användning.”

Ska mitt djur ha det i sin kropp när jag inte ens kan röra tabletten utan att tvätta händerna efteråt! SERIÖST?!

Sen har vi alla gifthalsband och gift-droppar som jag inte heller gillar, men då kan du åtminstone ta av halsbandet, eller tvätta bort dropparna när din hund får kramper eller blir apatisk, men hur blir du av med tabletten i din väns kropp? Det finns bättre alternativ!

FIXODIDA ÄR ETT miljövänligt alternativ som inte skadar vare sig natur, djur eller människor. Trots detta är produkten mycket effektiv mot fästingplågan genom att den aktiva ingrediensen Fulvosyra, helt naturligt stimulerar djurets försvar. Vare sig vattenlekar eller regnoväder påverkar effekten av Fixodida och barnen kan krama djuren hur mycket som helst utan risken att för utsättas för kemikalier och gifter.

Fixodida har utvecklats i USA av Dr. William R. Jackson efter mångårig forskning kring den aktiva ingrediensen, Fulvosyra (Fulvic Acid). I Nordamerika har produkten distribuerats med framgång i över 20 år. Praktiska tester har sedan lanseringen genomförts på många olika djurslag i USA, här bland 3000 tikar hos hunduppfödare.

I Sverige introducerades Fixodida år 2007. Det finns ett stort intresse för ett giftfritt alternativ mot fästingar bland landets djurägare och produkten är idag ett av det ledande på marknaden.

Fixodida är enkelt att dosera och du kan välja mellan pulver och smaksatta tabletter. Pulvret strös eller blandas i djurens mat eller foder. Tabletterna kan ges i samband med mat eller som ett nyttigt foder. Har man flera husdjur kan tabletter vara att föredra eftersom att det gör det enklare att kontrollera intaget för varje enskilt djur! Har du

katt, så ge i tablett form, dom äter det som godis. :)

Djur är individer med olika behov och i vissa fall kan intaget behöva ökas för förstärkt fästingskydd. I fall Fixodida inte givit effekt inom 10 dagar, dubbla då intaget under kommande 10 dagar (Fixodida kan inte överdoseras). När djuret erhållit ett fullgott fästingskydd kan man ofta återgå till det på etiketten rekommenderade intaget utan att skyddet avtar.

Regelbundet intag av produkten kan även stimulera pästillväxten samt motverka dålig andedräkt.

Fixodida bidrar till att reducera fästingplågan. Enstaka fästingar kan fortfarande förekomma. Det är helt normalt, speciellt om din hund eller katt har lång och/eller tjock päls, är under stress eller när djuret vistas i speciellt fästingrika områden. Det är därför en god idé att även fortsättningsvis kontrollera ditt djur för fästingar varje dag.

MAN KAN NÄSTAN tro att jag är sponsrad av Fixodida, men jag kan varmt rekommendera den! Finns i välsorterade djuraffärer och apotek.

Sen finns det en hel del andra giftfria preparat, många är nöjda med sina bärnstenshalsband, vissa vill ha sina gröna halsband.

Hästen badar jag i ett schampo, sedan underhåller jag med spray och tjärsalva runt dom omtåliga delarna, håller flugor och knott borta med!

Tjärsalva är bra att ha i sitt "djurapotek" där även fästingplockaren "kofoten" ska ligga. :) Den lämnar inte kvar några delar av fästingen och klämmer inte åt den, vilket minskar risken för infektion. Säljs i tvåpack, en för små fästingar och en för större.

En gång så klippte jag ner en Newfoundland-hund, den hade 52 fästingar! Utan "kofoten" hade det varit jobbigt kan jag säga!

Med önskan om en helt underbar vår önskar jag er. :)

YVETTE SCHÖNEMANN

Zoohörnet Mölnlycke



TRÄNING & HÄLSA

Hitta tillbaka till träningen



När det blir ofrivilligt avbrott i träningen på grund av skada eller sjukdom kan det ibland kännas tuftt att komma tillbaka. Man känner sig matt och orkeslös och vet inte riktigt hur motivationen skall finnas igen. Det viktigaste är att börja i lagom takt så kroppen hinner känna igen sig och att inte förta sig så man skadar sig och får än längre uppehåll.

Har man haft förkylning eller influensa med feber så kan en tredagarsregel utan halsont eller feber vara bra att följa och kanske även någon ytter-

på så sätt höja motivationen. Man kan notera i sin almanacka sina träningspass och hur man presterade för att ge sig själv en klapp på axeln och för att registrera att träningen faktiskt blev gjord. Så man inte hoppade över den för att man kände sig omotiverad eller tyckte det var meningslöst för att man inte kunde köra på sitt vanliga sätt.

MAN HAR HÖRT många säga att man kan börja styrketräna hårt ganska tidigt, men att man bör vänta med konditionsträning. Detta stämmer inte helt enligt forskning som gjorts. Tvärtom kan det till och med vara lättare att överbelasta kroppen vid styrketräning, eftersom man inte får någon direkt pulsökning. Ta det därför lugnt med båda motionsformerna och dra ned på tempot ordentligt vid uppstart efter sjukdom. Man får ingen effekt av träningen när man är sjuk menar forskning. Så går man och grämer sig över att tappa form och kondition så bör man tänka om. Träning vid sjukdom ökar inte din fysiska kapacitet, det försämrar den snarare.

Sen får vi inte glömma att bra mat har visat sig stärka immunförsvaret och hjälper till att hindra infektioner. Ytterligare tips blir då att alltid försöka äta näringsrika måltider för att förhindra och även hjälpa till att komma tillbaka snabbare efter sjukdom.

ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare, Active Landvetter



» Har man haft förkylning eller influensa med feber så kan en tredagarsregel utan halsont eller feber vara bra att följa «

ligare dag om man fortfarande känner sig halvdan. Att sedan börja med lågintensiva pass och hålla sig från hårda pass är att föredra. Men man känner ju naturligtvis själv sin kropp bäst och får bedöma hur mycket man kan ta i utifrån dagsformen.

ATT MAN SEDAN inte direkt är tillbaka där man var innan avbrottet får man försöka leva med och se som en utmaning framför ett misslyckande. Kanske det kan vara just nu man passar på att testa nya träningsformer som man inte är van vid för att liva upp träningen lite extra. Är man den som bara tränar på gymmet och aldrig varit på gruppträning, kanske det blir en ny rolig upplevelse och vice versa. Idag finns så otroligt många olika sätt att träna och utmana sig och man hinner kanske aldrig testa för att man har sin träningsagenda som man inte vill vika från.

Ett tips kan även vara att lägga upp en plan för hur träningen skall trappas upp succesivt tills man når sitt mål för att

FRÅGA YVETTE OM HUSDJUR

Yvette Schönemann driver Zoohörnet Mölnlycke och har både utbildning och erfarenhet av de flesta djurslag. Nu ger hon er läsare möjlighet att ställa de frågor ni undrar över om era fyrbenta vänner där hemma. Maila till yvette@molnlyckezoo.se.

FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.