



LEPO, LUONNON PARAS LÄÄKE

Hevonen on urheilija: lepo on avain menestykseen

Kaikille urheilijoille on tärkeää välillä pitää taukoa ja antaa aikaa palautua. Huippusuoritusten tai kilpailukauden jälkeen heidän täytyy palautua, levätä ja tasapainottaa kehonsa. Tällainen palautumisjakso on tärkeä myös hevoselle, sillä vapaat viikonloput ovat harvassa kilpailukauden aikana nykyään. Tämä on haastavaa, sillä on lähes mahdotonta pitää hevoset parhaimmassa kunnossa koko vuoden. Liian rankka treenaaminen/kilpaileminen johtaa usein väsymykseen ja alentuneeseen suorituskykyyn. Pitämällä taukoa työskentelystä silloin tällöin annat hevoselle mahdollisuuden palautua ja jälleen suorittaa parhaimmillaan lepotauon jälkeen. Itse asiassa toistuvat palautumisjaksot auttavat hevosta suorittamaan huipputasolla pitkällä aikavälillä. Jotta palautumisjaksosta saadaan maksimaalinen hyöty, kannattaa sen aikana kiinnittää huomiota sopivaan ruokintaan sekä kehon palautumista tukeviin lisäravinteisiin (detox-hoito).



Kynttilää ei voi polttaa molemmista päistä

Esimerkiksi oman lomasi aikana on täydellinen hetki antaa hevosesi hengähtää ja antaa sen kehon puhdistautua, jotta se voi henkisesti ja fyysisesti palautua. Fyysisesti tämä tarkoittaa lihaksia, jänteitä, niveliä ja koko sisäistä systeemiä, sillä myös ruoansulatuselimistössä, maksassa ja munuaisissa on runsaasti prosessoitavaa (esim. lääkkeet, lisäravinteet ja täysrehut sekä kehon omat kuona-aineet).

Detox-hoito: prosessoi kertyneitä kuona-aineita

Varsinkin kilpailukaudella hevosen elimistöllä on paljon prosessoitavaa, sillä rankan harjoittelun ja huippusuoritusten aikana keho tuottaa paljon kuona-aineita. Tukemalla maksaa ja munuaisia, voit auttaa hevostasi poistamaan näitä kuona-aineita kehostaan. Detox-hoidon avulla puhdistat ne elimet, jotka ovat tämän koko prosessin liikkeellepaneva voima sekä stimuloit niiden toimintaa. **Tällä tavoin hevosesi palautuu pitkästä kilpailukaudesta ja autat sitä valmistautumaan seuraavaan kauteen.**

Pidä hevosesi liikkeessa detox-kuurin aikana

Kannattaako hevonen pitää tallissa detox-kuurin aikana? Ei todellakaan. On tärkeää, että hevoset liikkuvat. Erityisesti detox-kuurin aikana, on tärkeää, että hevonen saa olla hevonen mahdollisimman paljon. Tee hevosesi kanssa asioita, joista se pitää ja nauttii.

Jokaiselle hevoselle on tärkeää olla ulkona ainakin pari tuntia päivässä. Tämän lisäksi eri hevoset nauttivat eri asioista; joku hevonen saattaa rentoutua eniten, kun sillä tehdään helppoa perustreenia, toinen nauttii eniten maastolenkistä. Palautumisjakson aikana vältä kilpailemista tai kuljettamista vähintään muutaman muutaman viikon ajan. Lepokauden loppua kohti voit hitaasti tehostaa harjoittelua ja osallistua muutamiin kilpailuihin. On kuitenkin tärkeää, että palautumisjakso kestää vähintään noin 6 viikkoa.

Terveellistä puhdistautumista kuidun avulla

Rentoutumisen lisäksi luonnollisella ruokavaliolla on tärkeä rooli hevosen elämässä. Mikään ei ole hevosellesi mukavampaa kuin kuitupitoisen rehun nauttiminen pitkin päivää. Antamalla pääasiassa kuitupitoista rehua saat aikaan vielä parempia tuloksia. Loppujen lopuksi hevosen ruoansulatusjärjestelmällä on paljon käsiteltävää kilpailukauden aikana, kuten suuria määriä sokeria ja tärkkelystäsäilyttäviä rehuja sekä lisäravinteita.

Lisäksi toistuvat kuljetukset sekä pitkät ruokintavälit yhdistettynä stressiin, aiheuttavat usein herkän suolistoflooran epätasapainoa, mikä johtaa häiriintyneeseen suolen toimintaan. Huonosti toimiva suolisto voi aiheuttaa useita terveysongelmia kuten koliikki, haavaumat, löysät ulosteet ja laihtuminen. On muitakin oireita, jotka voivat olla seurausta huonosti toimivasta ruoansulatusjärjestelmästä ja siihen liittyvistä elimistä, kuten maksasta ja munuaisista, esim. huono karva, heikko yleiskunto ja heikentynyt suorituskyky. Hevosen suolistolla on tärkeä rooli immuunijärjestelmässä; siksi heikentynyt suoliston toiminta tekee hevosista alttiimpia taudeille ja vammoille.

Hevosen ruoansulatusjärjestelmä on kehittynyt käsittelemään lähinnä korsirehua, joten kuitupitoinen ruokavalio on välttämätön, jotta suolisto voi levätä ja palautua jonkin aikaa valmistautuakseen seuraavaan kilpailukauteen. Siksi on parasta vaihtaa ruokinta heinäen ja kuitupitoiseen täysrehuun, kuten Cavalor FiberForceen, noin 6 viikon ajaksi. Tämä pitää energiatasot alhaisina, sisältää hyviä sulavia rasvoja ja kuituja samalla rajoittaen sokerin ja tärkkelyksen saantia. Cavalor Fiber Force sisältää kaiken mitä hevosesi tarvitsee, eikä mitään vaikeasti prosessoitavaa. Cavalor FiberForce varmistaa, että ruoansulatusjärjestelmä on tasapainotettu ja valmis seuraavaan kilpailukauteen.

Lisäravinteet tehostamaan detox-kuuria

Rehun sulatus hevosilla tapahtuu paksusuolella mikro-organismien avulla. Näiden tärkeiden mikro-organismien toiminnan edistämiseksi ja ruoansulatuksen tueksi, voi ruokintaan lisätä pre- ja probiootteja, kuten Cavalor Vitaflor 365. Pre- ja probiootit parantavat ja ylläpitävät tervettä ja tasapainoista suolistoflooraa, jolloin paksusuoli toimii optimaalisesti.

Maksa on oma sisäinen detoxin-elin. Maksassa suolistosta imeytyneet sekä hyödylliset että haitalliset aineet käsitellään valtaosin edelleen. Vaikka maksa on keskeisessä asemassa terveyden ja suorituskyvyn kannalta, tämän tärkeän elimen tukeminen jää usein huomiotta. Maksan lepo ja palautuminen ovat välttämättömiä koko kehon "nollaamiseksi" sekä parantavat merkittävästi detox-kauden tuloksia. Jotta maksa saisi levätä, ei ole suositeltavaa antaa tarpeettomia lisäravinteita tai lääkitystä palautumisjakson aikana. Lisäksi yrtit, joita Cavalor Hepato Liq sisältää, edistävät maksan toimintaa, minkä ansiosta se voi toimia täydellä kapasiteetilla seuraavalla kilpailukaudella.

Miten tuet hevosesi palautumista Cavalor-tuotteilla?

Anna aina hevoselle vähintään 50 litraa raikasta vettä päivässä sekä runsaasti heinää. Anna kuuden viikon ajan Cavalor Fiber Forcea tarpeen mukaan. Lisää rehun sekaan 20g Cavalor Vitaflor 365 (2kg purkki kestää reilu 3kk) ja 10ml Cavalor HepatoLiq (250ml pullo kestää 25 pvä) päivittäin.