

MILYEN ELŐNYÖKKEL JÁR, HA ÉLETEDET KUTYÁVAL OSZTOD MEG?

Placeholder for the "Links" field



MILYEN ELŐNYÖKKEL JÁR, HA ÉLETEDET KUTYÁVAL OSZTOD MEG?

MEGOSZTÁS

- [Download \(opens in new window\)](#)
- [<?xml version="1.0" encoding="UTF-8"?> Email \(opens in new window\)](mailto:info@perfectfit.com)
- [Εκτύπωση \(opens in same window\)](#)

Elgondolkodtál már azon, hogyan tudnád megmagyarázni másoknak, milyen kötődés van közöttetek a kutyáddal? Nem kell tovább ezen gondolkodnod, mivel ezt a különleges kötődést az Amerikai Állatorvosi Társaság (American Veterinary Medical Association/AVMA) 2006-ban az alábbiak szerint határozta meg: „kölcönösen előnyös és dinamikus kapcsolat emberek és állatok között, amelyet mindkét fél egészsége és jóléte szempontjából fontos viselkedésformák befolyásolnak”. Ilyen egyszerű!

Egy kutya örökbe fogadását követően az emberek általában számos fejlődést tapasztalnak a mindennapi életükben; kevesebb fejfájásról és megfázásról, és általában jobb közérzetről számolnak be. Ez igaz, vagy csak úgy érezzük? Az ember és a kutya közötti kapcsolat valódi előnyeinek felderítése érdekében a [WALTHAM Centre for Pet Nutrition \(Kisállat-táplálási központ\)\(open in new tab\)](#) tudományos tanulmányokat végzett, amelynek eredményeként számos, a kutyák és az egészségügyi előnyök közötti összefüggésről szóló publikáció készült.



MIÉRT TESZ JÓT A KUTYA AZ EMBERNEK?

A kutyatartásnak az alábbi 8 nagyszerű előnye van az életünkre:^{1 2 3}

- **Szóval, kutya mellett nőttél fel :** ez hatalmas pluszt jelent! Ha egy gyerek kutya mellett nő fel, az csökkenti az allergiák és asztma kialakulásának valószínűségét, mivel már igen korán, közvetlenül erősíti a gyermek immunrendszerét. És ha ez még nem lenne elég, a tanulmányok során megállapították, hogy kutya mellett felnövő 5-8 éves gyerekek általánosságban 3 héttel kevesebbet hiányoznak az iskolából, mint azok, akiknek nincs kutyájuk⁴.
- **Mindenki tudja, hogy a rendszeres testmozgás jó hatással van az egészségre :** és kimutatták, hogy a kutyasétáltatás elegendő vagy meghaladja az ajánlott mozgásmennyiséget, amely hozzájárul az általános jólétünkhöz. Valójában heti több, mint 30 perccel növeli a megtett séta időtartamát. És ne feledd, hogy a sétának számos pozitív hatása van a lelki és fizikai állapotunkra! Szóval, mozdulj ki és sétálj a kutyáddal; az ő öröme, fittségének megőrzése és a saját egészséged érdekében.
- **Szív- és érrendszeri problémák kockázatának csökkentése :** A kutyatartás olyan szintre csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet, hogy a szívinfarktust szenvedett kutyatulajdonosok túlélési aránya egy évvel később 22%-kal nagyobb, mint a kutyával nem rendelkező betegeké. Szóval simogasd, ölelgesd és gondoskodj „nyugtató hatású” barátodról!
- **A kutya, mint stresszoldó :** A kutyával való fizikai kontaktus hosszú távon csökkenti a stresszt és az artériás nyomást. Sőt a négylábú barátoddal való fizikai kontaktus természetes módon örömet és jó érzést vált ki. A személyre szabott relaxáló terápia még soha sem volt ilyen közel!
- **Jobb önbecsülés :** legyél bárki, és legyen a helyzeted bármilyen, hűséges társaid gondozásának érzése szívmengető, megnyugtató és önbizalomépítő érzés. Nagyszerű érzés, hogy szükség van rád!
- **Jó kapcsolat másokkal :** másokkal való találkozások során is megfigyelhető, hogy a kutya pozitív hatással van a társadalmi kapcsolatokra. Az idegenekkel való kapcsolatfelvétel gyakran könnyebb, a beszélgetések sokkal spontánabb módon indulnak és a mosolygás sokkal természetesebb ilyen helyzetekben. És ha esetleg egyedül élnél, az igen barátságos négylábú barátod kétségkívül segít új barátságokat

kötni más sétálókkal!

- **Kapcsolattartás az idősebbekkel :** A kutyák jelenléte az idősök környezetében hosszú utat tett meg a depresszió elleni küzdelemben, főleg olyan esetekben, amikor a család és a barátok egyre kevesebben vannak vagy túlságosan messze laknak.
- **A kutyás terápia egyre inkább ajánlott :** kifejezetten mentális betegségben szenvedők, autisták vagy Alzheimer-kóros betegek esetén. És persze ne feledjük a segítő kutyák nagyon fontos szerepét, akik mozgáskorlátozott vagy látássérült embereknek segítenek. Szóval igen, kutya barátainknak több előnyös tulajdonsága van, mint rossz.

És hogyan érhetjük el ezeket az előnyöket? A kutya teljes mértékben hozzájárul az gazdi és közeli hozzátartozói életminőségéhez. A fenti előnyök egyetlen feltétele: a kutyád boldogsága és elégedettsége! Legyen szó egészséges ételekről, szocializációról és testmozgásról vagy játékos nevelésről, a kutyád jólétéről való gondoskodás segít abban, hogy mindketten jól érezzétek magatokat ebben a különleges kapcsolatban és egyúttal fejlődhesetek is általa.

- ¹ [A WALTHAM Centre for Pet Nutrition \(Kisállat-táplálási központ\).](#)
- ² WALTHAM® emberi és állati interakciókról szóló zsebkönyv. 2012. január Kiadó: Beyond Design Solutions Ltd, Szerkesztő: James A. Serpell, Sandra McCune. DOI: 10.13140/2.1.1417.9528
- ³ Chien Santé. 2015. március-április A „Chiens 2000 spécial Chiots et Vetlife” kiegészítése.
- ⁴ McNicholas, J. et al. (2004). 10. IAHAIO konferencia proc.

[ÖSSZES NÉPSZERŰ CIKK MEGTEKINTÉSE](#)

HOL VÁSÁROLHATÓ PERFECT FIT™ AZ ÖN KÖRNYÉKÉN

[HOL TUDOM MEGVENNI](#)

Source URL:

<https://www.perfectfit.hu/az-elet-kutyakkal/en-es-a-haziallatom/milyen-elonyokkal-jar-ha-eletedet-kutyaval-osztod-meg>