



Kedvenceink segítenek egészségünk megőrzésében

Kedvenceink segítenek egészségünk megőrzésében

Megosztás

- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [E-mail \(opens in new window\)](#)

Egy olyan kedvencről való gondoskodás, mint például egy macska, a legegészségesebb dolog a világon. Most nézzünk néhány példát azokra a pozitív hatásokra, amelyeket a cica nyújthat számunkra.

Gyakran próbálnak rávenni minket arra, hogy különböző dolgokat tegyünk az egészségünk érdekében, némelyik ezek közül elég bonyolult és drága. Azonban az egyik legegészségesebb dolog, amit tehetünk, az nagyon egyszerű, hagyományos, és kellemes: gondoskodhatunk egy cicáról.

Az ember már évezredek óta élvezi az állatok társaságát. Nemrégiben kutatással foglalkozó tudósok megpróbálták feltárni, hogy létezik-e valamilyen konkrét, egészségre gyakorolt pozitív hatása a macskáknak a gazdájukra, és ha igen, akkor az miben nyilvánul meg.

A kutatás kimutatta, hogy a kisállatok, mint például a macskák nem csak azért hasznosak, mert fenntartják a gazdi egészségét, hanem bizonyos egészségügyi problémák enyhítésében is segítenek.

A kisállatok enyhítik a bennünk lévő stresszt.

Egy kisállat, például egy macska simogatása, vagy egyszerűen csak az, hogy halakat nézeget az ember egy akváriumban, segít az ellazulásban. Egyszerűen egy kisállattal lenni elképesztően nyugtató hatású. Az ellazulás, amit érzünk, a lassabb szívveréssel, vagy a vérnyomás csökkenésével mérhető.

A kutatás kimutatta, hogy ez a csökkenés különösen olyan embereknél figyelhető meg, akik amúgy magas vérnyomástól szenvednek. Egy kisállat, mondjuk egy macska tartása okozta vérnyomáscsökkenés ugyanaz, mint amit azzal érhetünk el, hogy alacsony sótartalmú

diétára térünk át, vagy nem fogyasztunk alkoholt.

Azt is kimutatták, hogy a kisállat tartása csökkenti az asztma veszélyét, és abban is segít, hogy megbirkózzunk élettársunk elvesztésével.

A kisállatok segítenek megőrizni szíve egészségét!

A kisállat-tulajdonosok nagyobb valószínűséggel élnek túl egy szívinfarktust. De vajon mi ennek az oka?

Nos, amikor a kisállatok segítenek nekünk ellazulni, akkor csökken a vérnyomásunk. Gyakorlatilag a kutatás azt mutatta ki, hogy a kisállat tartása jobb a magas vérnyomás csökkentésére, mint a gyógyszerek.

Amikor Erika Friedmann amerikai kutató a szívinfarktuson átesetteket tanulmányozta, azt találta, hogy a kisállat-tulajdonosok nagyobb eséllyel éltek túl a szívinfarktust, mint akik nem tartottak kisállatot. És mivel a kutya gazdik mellett a macska gazdik és más kisállatok gazdijai is a túlélés jobb esélyeit mutatták, ez a különbség nem származhatott abból a többletmozgásból, amelyre általában a kutya gazdik kényszerülnek. Az emberek, akik egyedül élnek, vagy akik szomorúak, kisebb eséllyel élnek túl egy szívinfarktust, tehát egy kisállat jelenléte egyszerűen a társaság miatt nyújt támaszt.

A kisállatok aktívan tartják az idősebbeket!

Egy több mint ezer emberen végzett kanadai tanulmány során Dr. Parminda Raina kimutatta, hogy a kisállatot tartó idősebbek könnyebben birkóznak meg a napi tevékenységek végzésével, mint a kisállat nélkül élők.

Egy másik kutatási projekt azt tárta fel, hogy egy lakónegyedben élő idősebb emberek azon csoportja, akiknek törpepapagájt adtak, hatékonyabban tudott szembe nézni az öregedési folyamat egyéb velejáróival is.

A gyerekek és a kisállatok

A legtöbb kisgyerek szeret kisállatot tartani, és a tudósok ennek előnyeit is felfedezték.

Azok a gyerekek, akiknek kisállatuk van, hajlamosak a nagyobb önbizalomra, szociálisabbak, és kevésbé önzőek, mint a nem-gazdi gyerekek. Egy németországi tanulmány szerint a szülők kilencven százaléka gondolja úgy, hogy kutyájuk nevelési szerepet játszik a kisgyerekük életében, és javítja a gyermek életminőségét. A tanulmány szerint a megkérdezett gyerekek nyolcvan százaléka úgy gondolja, hogy a kutyájuk a legjobb barátjuk és bizalmasuk.

A kamaszoknak szintén előnyük származik abból, hogy kisállatokkal töltik az idejüket. A nagyvárosokban élő fiatalok között végzett tanulmány azt mutatta, hogy a kutyát tartók magabiztosabbak az életben, és jobb a kapcsolatuk a felnőttekkel. Ebből arra lehet következtetni, hogy a kutyáknak nagy szerepük lehet a fiatalkori bűnözés megelőzésében, és terápiaként is a munkanélküli és a céltalan fiatalok számára.

A londoni Great Ormond Street Gyermekkorházban a kisállatok heti látogatásai segítettek a gyerekeknek abban, hogy legyőzzék a hosszú kórházi lét és kellemetlen orvosi kezelések okozta depressziót.

Egy kutya jelenléte egy olyan osztályban, amelybe komoly tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek jártak, serkentette a gyerekek érdeklődését, és javította figyelmi képességeiket. A kisállatok fokozzák az általános jóllétünket!

Széles körben elfogadott, hogy a kisállatok társaságul szolgálnak, és általában elősegítik a

jóllét érzésének kialakulását.

Egy kisállat a szociális kapcsolatokat is beolajozza. A séta a kutyával (vagy adott esetben a macskával) a parkban, vagy az állatorvos meglátogatása lehetőséget ad arra, hogy másokkal találkozzunk és beszélgessünk. A tanulmányok kimutatták, hogy a kutyájukat sétáltató embereknek sokkal pozitívabban megélt találkozósaik vannak, mint az egyedül sétálóknak.

Egy kisállat tartása azt is jelenti, hogy ki kell mozdulni otthonról, el kell menni például eledelt venni, és mozogni is kell. A kisállat gondozásával együtt járó napi teendők végzése, és a róla való gondoskodás kétségtelenül értelmet ad sok egyedül élő ember életének, ezáltal segít távoltartani a depressziót és a magányosságot

[Vissza a felnőtt cikkekhez](#)

Source URL:

<https://www.whiskas.hu/felnott/egeszseg/kedvenceink-segitenek-egeszsegunk-megorzeseben>