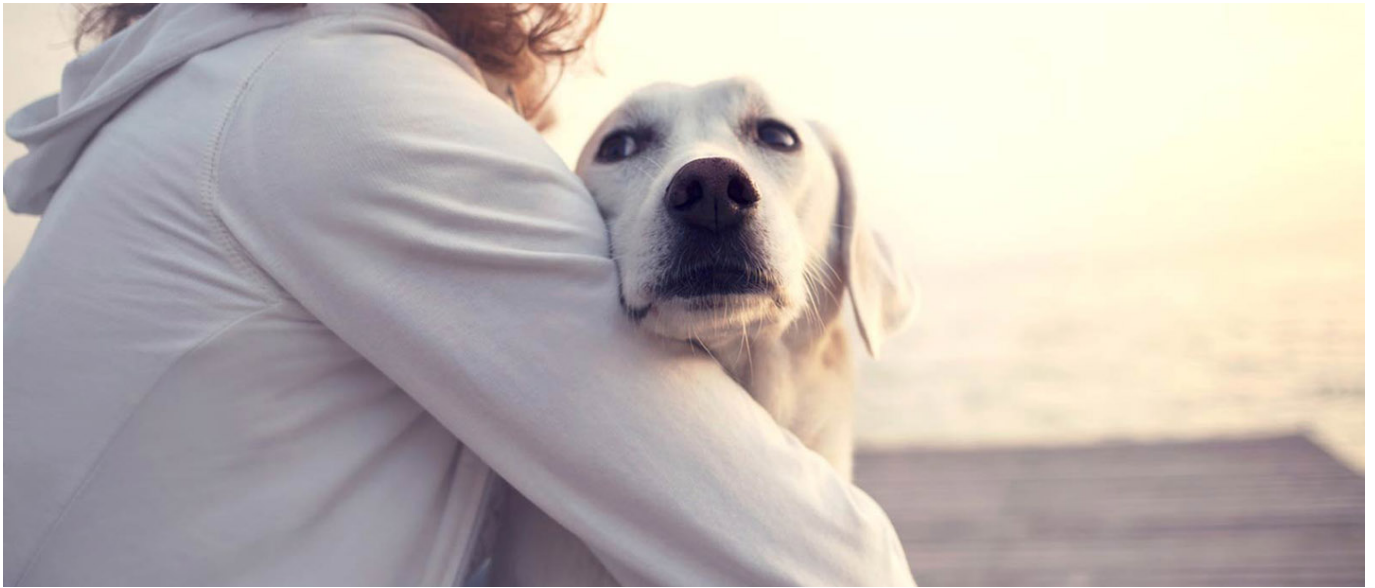


BENEFICIILE ÎMPĂRTĂȘIRII VIEȚII CU UN CÂINE
Placeholder for the "Legături" field



BENEFICIILE ÎMPĂRTĂȘIRII VIEȚII CU UN CÂINE

V-ați întrebat vreodată cum ați putea explica altora relația pe care o aveți cu câinele vostru? Nu mai este cazul, deoarece această relație specială a fost recunoscută oficial de Asociația americană a medicilor veterinari (AVMA), în 2006 ca „o relație reciprocă benefică și dinamică între oameni și alte animale, care este influențată de comportamente esențiale sănătății și stării generale de bine a amândurora.” Este cât se poate de simplu!

După adopția unui câine, oamenii încep să observe un număr de îmbunătățiri în viața de zi cu zi; declară mai puține dureri de cap sau răceli și au, în general, o dispoziție mai bună. Este doar o senzație sau este realitate? Pentru a explora și dezvălui adevăratele beneficii ale relației cu câinele vostru, [Centrul WALTHAM pentru Alimentația Animalelor de companie \(open in new tab\)](#) a realizat studii științifice, care au dus la multe publicații privind legătura dintre câini și beneficiile pentru sănătate.



DE CE POSESIA UNUI CÂINE ESTE BUNĂ PENTRU VOI?

Vă prezentăm 8 beneficii uimitoare ale posesiei unui câine: ^{1 2 3}

- **Ați crescut cu un câine alături:** ceea ce e un avantaj! Posesia unui câine în copilărie reduce posibilitatea apariției unor alergii și a astmului, îmbunătățind, prin urmare, sistemul imunitar de la o vârstă fragedă. Și dacă asta nu e de ajuns, studiile arată că copiii între 5 și 8 ani, care cresc cu un câine, se duc la școală în medie cu 3 săptămâni mai mult decât copiii fără câini acasă⁴.
- **Cu toții știm că exercițiile fizice regulate îmbunătățesc starea generală de sănătate:** și a mai fost demonstrat că plimbatul câinelui vă permite să îndepliniți și chiar să depășiți nivelul recomandat de exercițiu fizic, contribuind astfel la sănătatea voastră. De fapt, timpul de mers crește cu 30 de minute pe săptămână. Și să nu uităm de impactul pozitiv pe care mersul îl are asupra stării de spirit și a condiției fizice! Așa că ieșiți afară și plimbați-vă câinele; de plăcere, pentru condiția fizică sau pentru sănătate.
- **Reducerea riscului de complicații cardiovasculare:** Prezența unui câine reduce semnificativ tensiunea arterială și nivelurile colesterolului, astfel încât posesorii de câini care suferă un atac de cord descoperă că rata de supraviețuire, un an mai târziu, crește cu 22%, în comparație cu persoanele care nu dețin un câine. Așa că faceți-vă timp să mângâiați, să îmbrățișați și să-l îngrijiți pe prietenul vostru care vă alină durerile!
- **Câinele este antrenorul vostru personal anti-stres :** Contactul fizic cu câinele vostru vă ajută enorm să reduceți nivelul stresului și tensiunea arterială. În plus, contactul fizic cu câinele vostru trezește, în mod natural, senzații de plăcere și sănătate. Terapia personalizată de relaxare nu a fost niciodată mai aproape ca acum!
- **Mai multă încredere :** indiferent de poziția și situația voastră, sentimentul pe care îl simțiți când aveți grijă de prietenul vostru loial este plăcut, alinător și vă oferă încredere în propriile puteri. Este minunat să vă simțiți util!
- **Vă simțiți bine în preajma altor oameni :** prin interacțiunile cu alți oameni veți observa impactul pozitiv pe care câinele îl are asupra relațiilor voastre sociale. Adesea, contactul cu străinii devine mai ușor, conversațiile încep spontan, iar zâmbitul pare mai natural. Și dacă locuiți singur, prietenul vostru social patruped vă va ajuta, cu siguranță, să legați prietenii cu alți posesori de câine!

- **Păstrarea legăturii cu generațiile în vârstă** : Prezența câinilor în mijlocul persoanelor în vârstă ajută enorm la lupta contra depresiei, în special când contactele cu familia și prietenii se răresc din ce în ce mai mult.
- **Terapia canină este din ce în ce mai recomandată** : ca o modalitate de a ajuta, în special, persoanele care suferă de boli mintale, autism sau Alzheimer. Și să nu uităm de munca minunată pe care câinii-ghid o realizează pentru persoanele cu handicap sau cu deficiențe vizuale. În concluzie, prietenii noștri canini posedă o varietate de calități, fiecare mai valoroasă decât cealaltă.

Ce ziceți de aceste avantaje? Câinele contribuie în mod direct la calitatea vieții voastre și la cea a celor apropiați și dragi. Singura condiție pentru toate aceste beneficii reciproce: fericirea și împlinirea câinelui vostru! Fie că este vorba de o dieta sănătoasă, socializare și exercițiu fizic sau educare prin joacă, îngrijirea câinelui vă va ajuta pe amândoi să vă bucurați și să îmbogățiți această relație unică.

1 Centrul WALTHAM pentru Alimentația Animalelor de companie.
<https://www.waltham.com/waltham-research/hai-research/>

2 WALTHAM® carte de buzunar despre interacțiunile om-animal. Ianuarie 2012. Editură: Beyond Design Solutions Ltd, Editor: James A. Serpell, Sandra McCune. DOI: 10.13140/2.1.1417.9528

3 Chien Santé. Martie-Aprilie 2015. Supliment la "Chiens 2000 spécial Chiots et Vetlife".

4 McNicholas, J. et al. (2004). Proc. al celei de-a 10-a conferințe IAHAIO

[VEZI TOATE ARTICOLELE POPULARE](#)

[DE UNDE POȚI SĂ CUMPERI](#)

Source URL:

<https://www.perfectfit.ro/caine/eu-si-cainele-meu/beneficiile-pentru-sanatate-ale-posesiei-unei-caine>