



Animale care fac bine sănătății,

În trecut animalele erau ținute pentru valoarea lor utilitară: pisicile vânau șoareci, iar câinii apărau casele și familiile. Însă, pe măsură ce modul de viață se schimbă, evoluează și comportamentul oamenilor față de animale: utilității exclusive a animalului domestic i se substituie treptat o legătură afectivă, uneori cu efecte terapeutice ale unor animale aflate în contact cu omul, scrie hufingtonpost.fr.

Odată cu dezvoltarea zooterapiei, s-a constatat că relația om/animal poate fi benefică pentru om.

Astfel, câinii, pisicile, caii și chiar delfinii ne pot ajuta să ne simțim mai bine. Primele studii, realizate în 1980, au arătat că, la modul general, numai a fi în contact cu un animal este benefic pentru sănătatea fizică și mentală. Animalul asigură respectul de sine, îndeplinind o parte din nevoile fiziologice și emoționale ale omului, calmându-i anxietatea, reducând stresul și normalizând presiunea arterială. În plus, cine are un animal prezintă un risc redus de astm, rinită și alergii. Veritabil catalizator, animalul liniștește persoanele depresive, favorizează transferul de afecțiune în familie și comunicarea. O persoană care își scoate câinele la plimbare poate ieși astfel din izolare, iar animalul îi stimulează

mobilitatea și concentrarea. Dintre animalele considerate „terapeutice”, cel mai bun este câinele. Printre calitățile sale se numără firea ascultătoare, fidelitatea, sensibilitatea, capacitatea de învățare și simpatia pe care o degajă. Adevărat antidot al singurătății, câinele poate fi de mare ajutor terapeutic, declanșând reacții psihofizice pozitive. De asemenea, beneficiind de simțuri mult mai evolute, câinele poate avertiza la vreme asupra iminenței unui atac cerebral sau a unei crize de epilepsie, iar mirosul său de 8 ori mai fin decât al omului poate sesiza apariția unor chisturi sau tumori în corpul stăpânului.

Psihiatrul german Reinhold Bergler, profesor la Universitatea din Bonn, care studiază efectul prezenței animalelor asupra omului, sublinia într-un interviu apărut în revista *Neue Gesundheit*: „Animalele de casă au un simț

olfactiv mult mai dezvoltat decât al nostru, ele detectează modificări în starea noastră de sănătate, despre care habar nu avem. De asemenea, simt când puterile ne scad sau când suntem frământați de griji. Animalele produc o relaxare mult mai rapidă -și fără efecte secundare- decât cea dată de diferite preparate medicamentoase”.

Cercetătorii britanici au dovedit la rândul lor că atunci când copiii cresc împreună cu un companion blănos suferă mai rar de boli respiratorii și

alergice. Explicația constă în faptul că prezența animalelor influențează în mod benefic sistemul imunitar al micuților.

Nu e de mirare că animalele de companie sunt din ce în ce mai folosite în spitale și sanatorii, după ce studiile experimentale au arătat că ele induc bolnavilor o stare de relaxare, făcându-i mai receptivi la tratamentele urmate și mai încrezători în șansele lor de vindecare. În felul acesta, și perioada de internare se scurtează, iar pacienții revin reconforțați la viața de acasă.

