

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΣΚΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ



Οι σκύλοι έχουν εργαστεί σκληρά και έχουν κερδίσει άξια τον τίτλο "ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου". Δεν είναι τυχαίο που βρίσκονται κοντά μας χιλιάδες χρόνια τώρα. Είναι πολλές οι έρευνες που έχουν γίνει και αποδειξεί πως οι άνθρωποι που ζουν με σκύλους έχουν πολλά οφέλη. Σε σωματικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο.

- Ο σκύλος μειώνει την καρδιακή πίεση και το στρες του ανθρώπου. Σε μετρήσεις που έγιναν σε ανθρώπους με αυξημένη καρδιακή πίεση ή αυξημένου στρες, η παρουσία ενός σκύλου κατά τη διάρκεια του τεστ είχε πολύ θετικό αντίκτυπο. Αυτό συνέβη γιατί το σώμα του ανθρώπου παρήγαγε μία ορμόνη με την ονομασία **oxytocin** (αλλιώς και love hormone) που βοηθά την μείωση του στρες. Την ίδια στιγμή την ίδια ορμόνη παρήγαγε και ο οργανισμός του σκύλου.
- Ο σκύλος μας κρατάει σε κίνηση. Η άσκηση που κάνουμε περπατώντας με τον σκύλο μας καθημερινά είναι ευεργετική για την καρδιά.
- Κάποιοι σκύλοι μπορούν να προβλέψουν κρίση επιληψίας στα παιδιά. Αυτοί οι σκύλοι όχι μόνο μπορούν να μας προειδοποιήσουν πριν την κρίση αλλά και να προστατέψουν τον άνθρωπο από τραυματισμό, όταν δεν μπορεί να σταθεί κατά τη διάρκεια της κρίσης. Σε πρόσφατη έρευνα το 15% των σκύλων που συμμετείχαν προέβλεψαν με επιτυχία την επιληπτική κρίση. Λίγο πριν στέκονταν δίπλα τους ανήσυχα, τους έγλειφαν και κλαψούριζαν. Στην Αμερική εδώ και καιρό εφαρμόζονται πειραματικά προγράμματα εκπαίδευσης αυτών των σκύλων.
- Από το 1989 έρευνες έχουν αποδείξει πως οι σκύλοι έχουν την ικανότητα να μυρίζουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων στο δέρμα. Σε μία πρόσφατη έρευνα (2011) στη Μεγάλη Βρετανία ένα ειδικά εκπαιδευμένο μαύρο Λαμπραντόρ μπόρεσε να ανιχνεύσει την ανάπτυξη καρκίνου μυρίζοντας την ανθρώπινη αναπνοή με επιτυχία 91%.

- Οι άνθρωποι συχνά καταφεύγουν στον σκύλο τους για παρηγοριά όταν χάνουν κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο ή αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη ζωή τους. Ειδικά τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι. Με έναν σκύλο στο σπίτι δεν νιώθεις ποτέ μοναξιά.
- Δυναμώνουν την αίσθηση της ασφάλειας. Οι άνθρωποι νιώθουν περισσότερο ασφαλής μη πέσουν θύματα βίας ή ληστείας όταν περπατούν έξω με τον σκύλο τους ή τις ώρες που κοιμούνται.
- Όταν ασχολούμαστε με τη φροντίδα του σκύλου μας ή παίζουμε μαζί του μας βοηθά να ξεχαστούμε από τα προβλήματα τη ημέρας.
- Η αίσθηση της επαφής. Η δυνατότητα που έχουμε να χαϊδέψουμε κάποιον, στη παρούσα τον σκύλο μας, έρευνες έχουν αποδείξει πως είναι πολύ σημαντική για την ψυχική μας υγεία.
- Σε πείραμα που διεξήχθη σε νοσοκομεία στη Μεγάλη Βρετανία με ειδικά εκπαιδευμένους σκύλους (therapy dogs) αποδείχθηκε πως οι ασθενείς που είχαν σκύλο στο δωμάτιο τους ανάρρωσαν ταχύτερα από τους υπόλοιπους.
- Οι άνθρωποι που ζουν με σκύλους έχει αποδειχθεί πως έχουν χαμηλότερα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων από τους υπόλοιπους ακόμη και σε περιπτώσεις που ήταν παχύτεροι ή δεν είχαν ισορροπημένη διατροφή. Αυτό δεν πάει να πει πως μπορούμε να αγοράσουμε σκύλο και να τρώμε κάθε μέρα "junk food"...

Πηγή: www.livingwithdogs.gr