

# Psi jako „komplexní“ přírodní terapie

„Zdraví není jen nepřítomnost chorob a nedostatků, ale stav tělesné, duševní a sociální pohody.“ Těmito slovy definuje Světová zdravotní organizace WHO pojem „zdraví“. Jak potvrdila řada výzkumů, soužití se psem napomáhá zdraví člověka přesně v tomto komplexním smyslu.

**P**okud člověk například hladí svého psa, jeho tep se uklidňuje. Srdeční frekvence i tlak klesá, krevní oběh se stabilizuje a odbourává se stres. Současně působí chov psů pozitivně na celkovou náladu člověka. Podle dlouhodobé studie dr. Jamese Serpella z výzkumné skupiny Companions Research Group v Cambridgi jsou majitelé psů výrazně spokojenější, vyrovnanější a pozitivnější než jiní lidé. Jde o souhru tělesných a psychických efektů, jež vysvětlují, proč majitelé psů vyhledávají řidčeji radu lékaře a potřebují méně léků. Závěry odborníků: „Psi působí jako komplexní podpora zdraví člověka. Přesně tak, jak to definuje Světová zdravotnická organizace. ■“

Psi jsou zdrojem radosti, povzbuzují své majitele ke smíchu a hram

