

خاک بازی کنید تا افسرده نشوید!



اگر می‌خواهید همواره شاد بوده و افسرده نشوید، پیشنهاد ما به شما خاک‌بازی است. به‌نظر می‌رسد میکروب‌های مایکوباکتریوم (*Mycobacterium vaccae*) موجود در خاک، اثرات مشابهی همچون داروهای ضد افسردگی بر مغز می‌گذارند. گرچه دست زدن به خاک شاید برای خیلی‌ها خوشایند نباشد اما باید بدانید با وجود کثیف شدن دست یا لباس‌هایتان اعصابی راحت‌تر و دلی شادتر خواهید داشت. درمان‌های طبیعی، قرن‌هاست که وجود دارد. این درمان‌ها برای بیماری‌های جسمی و روحی است. در گذر زمان محققان گیاهان زیادی را یافته‌اند که تأثیرات دارویی دارند و با استفاده از آنها شیوه‌های درمانی نوینی را در اختیار بیماران قرار داده‌اند. اما به‌تازگی روشن شده است که میکروب‌های درون خاک برای سلامت روحی انسان بسیار مفید است؛ به‌عبارتی، خاک یک ضد افسردگی طبیعی است که بدون هیچ عوارضی می‌تواند مشکلات روحی را برطرف کند و انسانی شادتر را تحویل جامعه دهد. این باکتری در خاک یافت می‌شود و تولید سروتونین را در مغز تحریک می‌کند که باعث آرامش و شادی در فرد می‌شود. آخرین مطالعات انجام شده روی بیماران سرطانی نشان می‌دهد که این بیماری به کمبود سروتونین نیز مرتبط است و علاوه بر وراثت، کمبود سروتونین در روند ابتلا به بیماری سرطان دخیل است. کمبود سروتونین در بدن انسان باعث بروز افسردگی، اضطراب، اختلالات، وسواس فکری و اختلالات دوقطبی می‌شود. اما به‌نظر می‌رسد نوعی باکتری موجود در خاک، تولید این ماده مؤثر را تحریک می‌کند. اکثر باغبانان معتقدند که پس از هر بار باغبانی حال روحی‌شان بهتر می‌شود و عمل فیزیکی کار با خاک میزان استرس‌شان را کاهش می‌دهد و خلق و خوی‌شان را در طول روز بهبود می‌بخشد.

بردن کامل از زندگی می‌شوند. اغلب اوقات، اضطراب و افسردگی پس از یک اتفاق ناگوار در زندگی ما رخ می‌دهد. مطالعات متعدد نشان داده است که برخی افراد حتی ممکن است استعداد ژنتیکی برای ابتلا به افسردگی مزمن در مقطع خاصی از زندگی خود داشته باشند. داروهایی چون زاناکس، پروزاک و سایر داروهای ضد افسردگی تجویزی برای کاهش علائم افسردگی مفیدند اما به‌نظر می‌رسد خاک - پس از طی فرایندی - می‌تواند جای تمام این داروها عمل کند.

غذا از روده کمک می‌کند. مغز، سطح سروتونین را با حداقل سه مکانیسم در تعادل نگه می‌دارد. یک راه آزاد کردن آن است، راه دوم در فضای سیناپسی انتهای عصب و راه سوم، جذب آن است و فرایندی که به «بازجذب» معروف است. سطوح پایین سروتونین با تعدادی از اختلالات از جمله پرخاشگری، اضطراب، افسردگی، اختلال وسواس فکری و عملی (OCD)، اختلال دوقطبی، روده تحریک‌پذیر و فیبرومیالژیا مرتبط است. استرس، اضطراب و افسردگی قطعاً قاتل‌های خاموش‌اند؛ شما را از درون می‌خورند و مانع از لذت

آسیب‌پذیر کند. دکتر «کریس لوری» از دانشگاه بریستول بریتانیا، نویسنده اصلی این مطالعه در این‌باره می‌گوید: «این مطالعات به ما کمک می‌کند تا بفهمیم بدن چگونه با مغز ارتباط برقرار می‌کند و چرا سیستم ایمنی سالم برای حفظ سلامت روان مهم است. همچنین ما را به این فکر می‌اندازد که آیا همه ما نباید زمان بیشتری را برای بازی در خاک بگذرانیم؟» دکتر لوری و همکارانش وقتی شنیدند که بیماران سرطانی تحت درمان با باکتری *Mycobacterium vaccae* افزایش کیفیت زندگی خود را در گذر زمان گزارش کرده‌اند و باغبانی حالشان را بهتر کرده است، به این پروژه علاقه‌مند شدند. آنها حدس زدند که این می‌تواند به این دلیل باشد که باکتری‌ها سلول‌های مغز را برای آزاد کردن سروتونین بیشتر فعال می‌کنند. ماده سروتونین علاوه بر داشتن طیف وسیعی از اقدامات دارویی، رگ‌های خونی را منقبض می‌کند، پیام‌هایی را به سلول‌های مغز و سیستم عصبی مرکزی ارسال می‌کند، ترشح شیره‌های گوارشی را تنظیم و به کنترل عبور

هر بار باغبانی ۳ هفته ما را خوشحال نگه می‌دارد

در این تحقیقات بیان شده است که میکروب‌های ضد افسردگی مایکوباکتریوم در خاک بهبود عملکرد شناختی، بیماری کرون و حتی آرتریت روماتوئید نقش دارند و روند بیماری را بهبود می‌بخشند. به‌عبارتی کثیفی خاک ما را خوشحال می‌کند. جالب است بدانید با جذب باکتری توسط دست‌هایمان، توانایی شناختی و تمرکزمان روی کارها افزایش می‌یابد و استرس‌مان کمتر می‌شود. در اغلب موارد باغبان‌ها هنگام کار با خاک باکتری را استنشاق می‌کنند، با آن تماس موضعی دارند و در صورت وجود بریدگی یا مسیر دیگری برای عفونت، باکتری وارد جریان خونشان می‌شود. جالب اینکه اثرات این باکتری ضد افسردگی درون بدن را می‌توان تا ۳ هفته احساس کرد. پس بهتر است بیرون بروید و خاک‌بازی کنید تا روحیه و زندگی‌تان را بهبود بخشید. سال‌هاست که پزشکان می‌دانند عدم تعادل سیستم ایمنی می‌تواند برخی از افراد را در برابر اختلالات خلقی مانند افسردگی

