



niedziela, 25.10.2026

Bakteria glebowa

Bakteria glebowa – warto wiedzieć

Dzisiaj pragnę przedstawić Państwu pewną bardzo ciekawą rzecz, która wynika z własnych obserwacji jak i również jest poparta badaniami, otóż Bóg w swojej mądrości i miłości do człowieka ukrył bakterie glebowe, które są naturalnym antydepresantem tak brzmi to dziwnie, ale dokładnie tak jest, że w glebie są bakterie, które działają antydepresyjne chodzi tu o bakterie o nazwie "Mycobacterium Vaccae"

Jest ona dosłownie wszędzie, aby jej doświadczyć wystarczy tylko praca w ogrodzie, aby mieć z tą bakterią bezpośredni kontakt. Współczesna nauka coraz częściej wraca do korzeni poszukując leku na narastający kryzys zdrowia psychicznego kryzys ten narasta z roku na rok coraz częściej mówi się, że depresja jest już chorobą cywilizacyjną która dotyka szczególnie kraje rozwinięte. Odpowiedź na rozterki jak wyleczyć depresję naturalnymi sposobami kryje się w glebie żyje w niej bowiem wyżej wspomniana bakteria "Mycobacterium Vaccae" która wpływa na neurochemię mózgu w niezwykle kojący sposób. Samo przebywanie w jej otoczeniu wystarczy, aby odczuć uzdrawiającą moc, a jej działanie porównuje się do niektórych leków przeciwdepresyjnych. Pomimo że mówi się coraz więcej o wpływie natury na nasze samopoczucie, to wciąż żyjąc w mieście nasza codzienność jest daleka od tego co dzikie i zielone. Naukowcy badający powiązania między układem odpornościowym, układem nerwowym, a środowiskiem zewnętrznym zwracają szczególną uwagę na potencjał najmniejszych składowych ekosystemu, jakimi są bakterie glebowe.

Bakteria glebowa *Mycobacterium Vaccae* jest gatunkiem bakterii z rodziny *Mycobacteriaceae*, która w przeciwieństwie do swoich osławionych krewnych, takich jak prątek gruźlicy (*Mycobacterium tuberculosis*), jest całkowicie niepatogenna i bezpieczna dla człowieka. Jako pierwsza została wyizolowana z krowich odchodów w Austrii (stąd jej nazwa vacca, to krowa).

Mycobacterium Vaccae naturalnie występuje w glebie, błocie i wodzie. Bakteria ta jest istotnym elementem ekosystemu glebowego ze względu na niezwykłą umiejętność rozkładu szerokiej gamy zanieczyszczeń. Jej obecność w ziemi świadczy, więc o zdrowym i aktywnym biologicznie środowisku. Szczepy tej bakterii znalezione były w Ugandzie w błocie uznawanym za uzdrawiające od pokoleń ludzie są tam zdrowi pogodni a współczesne choroby cywilizacyjne ich nie dotyczą. Okazuje się, że praca w ziemi może przynieść więcej korzyści niż myśleliśmy. Aby w pełni zrozumieć, w jaki sposób kontakt z bakterią glebową może wpłynąć na ludzki organizm, musimy wyjaśnić tak zwaną hipotezę „Starych Przyjaciół”, sformułowaną przez Grahama Rook'a. Teoria ta postuluje, że ludzki układ odpornościowy wyewoluował w ścisłej zależności od mikroorganizmów obecnych w środowisku naturalnym, takich jak saprofityczne bakterie glebowe brzmi nie samowicie prawda? Jednak jest to teoria, która jest bardzo ciekawa. Niestety w dobie sterylności oraz nowoczesnego i zurbanizowanego środowiska straciliśmy połączenie z naturą, jakie mieli nasi przodkowie ich układy odpornościowe żyły w ciągłym kontakcie z ziemią, błotem i nieprzetworzoną wodą oraz mikroorganizmami w nich żyjącymi. Nasi przodkowie rozpoznawali te organizmy jako sygnały bezpieczeństwa, służące do kalibracji reakcji zapalnych. Aktualnie jesteśmy pozbawieni kontaktu z naturą co obniża funkcjonowanie naszego układu odpornościowego i skutkuje wzrostem, alergii i chorób autoimmunologicznych.

Badania naukowe potwierdzają, że 68% ludzkich genów ma swoje korzenie w mikroorganizmach, co sugeruje, że nasza neurochemia jest bezpośrednio połączona z ekosystemem niewidzialnych gołym okiem organizmów. Ponadto wychowanie w otoczeniu natury daje efekt ochronny przed rozwojem lęku i depresji. Bakterie glebowe wpływają pozytywnie i kojąco na nasze



cy a w szczególności na nasze samopoczucie. Możemy więc śmiało stwierdzić, że te bakterie są naturalnymi asystentami naszego systemu. Naukowcy Christopher Lowry badał bakterie glebowe typu *Mycobacterium Vaccae* i doszedł do wniosku, że bakterie stymulują grupę neuronów serotonergiczných w części międzywęzłowej jądra grzbietowego szwu. Impuls skierowany jest dalej do kory przedczołowej i hipokampa, które są kluczowe dla regulacji emocji, nastroju i procesów uczenia się. Dodatkowo po przez stymulowanie zostaje zwiększony poziom serotoniny, czyli hormonu szczęścia, który łagodzi reakcje lękowe i ułatwia adaptację do trudnych warunków.

Zafascynowani tak pozytywnym działaniem przebywania w otoczeniu bakterii glebowych naukowcy przeprowadzali szereg testów badających możliwe zastosowanie *Mycobacterium Vaccae*. Obcowanie z ziemią i naturą daje nam dużo spokoju i radości naukowcy znaleźli na to dowody. W ramach eksperymentu uczestnicy przez 5 min mieszało glebę zaszczerpioną baterią. Ich wyniki krwi wykazały niesamowite parametry. Wzrósł poziom ich aminokwasów, tętno spadło, a układ przywspółczulny zdominował układ nerwowy. Ponadto fale alfa w płacie potylicznym zwiększyły swoją aktywność, co objawia się w stanach relaksu i skupienia. Te niesamowite wyniki wpłynęły na zainteresowanie *Mycobacterium Vaccae* w dziedzinie prewencji PTSD czyli zespołu stresu pourazowego tworząc szczepionkę na stres. Podsumowując praca w ogrodzie jako forma terapii obcowania z naturą może być bardzo korzystna dla naszego zdrowia psychicznego, nawet z zacisza domowego ogródka. Gleba, naturalne cykle dobowe oraz bioróżnorodność wpływa kojąco na nasz układ nerwowy. Obcowanie z roślinami nie tylko poprawia naszą koncentrację, ale również redukuje objawy depresji i stanów lękowych. Codzienna praca w ogrodzie reguluje rytmy dobowe zaburzone przez ciągły dostęp do sztucznego oświetlenia w szczególności z urządzeń mobilnych takich jak smartfony. Podsumowując tak proste rozwiązania jak praca w ziemi i powrót do korzeni mogą poprawić nasze zdrowie psychiczne skuteczniej niż nie jeden farmaceutyczny antydepresant. Warto sięgać po naturę w ramach profilaktyki zdrowotnej.

Artykuł przygotował: Tomasz Kamiński