

¿Porque somos felices
trabajando con la tierra?



National Garden Clubs Inc
88th Annual Convention
Richmond, Virginia- May 18-20, 2017

Conferencia del Profesor Bryce Lane .Docente por mas
de 30 años del Departamento de Ciencias de la
Horticultura
de North Carolina State University.

Ganador 3 veces de los Premios Emmy, por su
programa en la televisión: Jardineando con Bryce Lane

Trabajo de revisión realizado por Dra. Ana Calegari
4 Estrellas del N.G.C.(Jueza Master y Consultora en Paisajismo, Medio Ambiente y Horticultura)
Salto, Uruguay

- Su conferencia se basó sobre Jardines conservadores de agua, recurso finito y cuya utilización nos preocupa a todos .
- Nos dio los tips de como elegir plantas que no requieran mucho uso de agua, una buena preparación del suelo, riegos conservadores y otras prácticas afines.
- Insistió en la practica de cultivar y trabajar con la tierra en nuestras comunidades porque esto nos hace mas felices y mas sanos física y síquicamente y nombro a una bacteria Mycobaterium vaccae capaz de producirnos estas sensaciones sin entrar en detalles.

A pair of hands, one light-skinned and one dark-skinned, are shown holding a small green seedling with soil. The background is a blurred forest with rain falling. The text "MYCOBACTERIUM VACCAE: OTRO TESORO DE LA TIERRA" is overlaid on the right side of the image.

MYCOBACTERIUM VACCAE: OTRO TESORO DE LA TIERRA

Que sentimos al tomar contacto con la tierra?

-Alegría

-Bienestar Sico- físico

Sin importar edad o condiciones de salud o enfermedades previas, estas 2 cosas las podemos lograr con 30 minutos diarios de jardinería ,del contacto con la tierra o de caminatas o paseos al aire libre.

Si no hay posibilidades de poder desplazarse esto se consigue solo con abrir una ventara o salir a un balcón con macetas y aspirando hondo varias veces al menos 1 vez por día.



- Vista al microscopio de nuestra nueva amiga

- *Micobacteria vaccae* es una bacteria no patógena, es decir que no produce enfermedad.
- Pertenece a la misma familia que la *M. tuberculosis* y *M. leprae* productoras de la tuberculosis y lepra respectivamente
- Su nombre deriva de que se aisló de las materias fecales de vacas.

En el año 2004 En Londres , la Dra Mary O`Brien inyectó esta bacteria a pacientes con cáncer de pulmón con el fin de aumentar las defensas de estos pacientes.

No obtuvo buenos resultados pero si se observó que estos pacientes mejoraron su calidad de vida, comparado con un grupo control. Estos se veían mas vitales y felices a pesar de su enfermedad.

En el año 2007 Christopher Lowry en Bristol, retomó el estudio de esta bacteria y la inyectó a ratones.

- En este año se publicaron en la revista Neurocience los primeros trabajos.
- Al parecer *M. vaccae*, activaba en los cerebros de los ratones, un grupo de neuronas que aumentaban la producción de serotonina.
- La Serotonina es una sustancia producida en el cerebro y que hoy es ampliamente conocida y se denomina en la jerga popular como la **Hormona de la Felicidad**

- Nuestra conducta tiene bases biológicas , y dentro de estos factores que modulan la conducta , está esta sustancia producida en el cerebro : **la serotonina.**

La serotonina actúa en todo nuestro cuerpo , y su déficit está ligado a los estados de depresión, así como a la disminución de los deseos sexuales y acentúa los impulsos violentos, aumentando la agresividad .

También es reguladora de nuestro sueño , y muchas otras funciones del organismo incluso las funciones digestivas

- También podría tener un rol importante en aumentar nuestra inmunidad natural y así tener impacto en enfermedades autoinmunes como el Asma, Psoriasis, Dermatitis , etc.

- Innumerables estudios han evidenciado que esta bacteria al ingresar en el organismo y mediante el estímulo de secreción de la SEROTONINA es beneficiosa para la salud.
- Otros estudios posteriores demostraron en pruebas en ratones que esta bacteria inyectada ,y sometiendo a los ratones a pruebas en laberintos, éstos los recorrían mas rápido y mejor.
- Así entonces también mejoraría: **El Aprendizaje**

○ Como ingresa a nuestro organismo?

- Ingresa por ingestión o por inhalación
- Ingestión de microscópicas cantidades de tierra de los vegetales que recogemos de nuestra huerta, de un sandwich que ingerimos sentados en un parque , en un picnic, de los restos de tierra que queda debajo de nuestras uñas cuando trabajamos en el jardín, o bien respirando profundamente cuando damos un paseo por parques y plazas , o cuando revolvemos nuestras macetas.

Hemos adoptado una vida esterilizada, por miedo a las enfermedades y por los requerimientos modernos, nos hemos acostumbrado a estar encerrados en lugares sin contacto con la naturaleza, en oficinas rodeados de luz artificial y computadoras, pensando que así nos mantendríamos más sanos.

- Todo esta vida “**higiénica**” no nos ha hecho más saludables ni más felices.

Hay entonces una explicación científica ,
de porque la naturaleza, los parques,
pequeñas áreas verdes, el campo, nos
relaja, y nos protege del stress

El stress de la vida moderna sobre todo en
las grandes ciudades, se acompaña
también de la aparición de
enfermedades físicas además de las
síquicas como la Depresión.

- En Europa y en varios países se habla ya de los “Baños de Bosque”, que no es nada más que ante situaciones de traumas o enfermedad, le indican al paciente a alejarse de la ciudad y tomarse unas pequeñas vacaciones en el campo, en contacto con la naturaleza como un medicamento sin efectos secundarios.
- En España y otros países hay instructores de estos Baños de Bosque
- Los japoneses ya lo han instituido como una práctica recomendada desde la niñez, el Shinrin Yoku, práctica milenaria que hoy reconoce su base científica, no solo con el conocimiento de esta bacteria sino de otras sustancias producidas por las plantas (Fitoncidas)



- Los niños aumentan su capacidad de aprendizaje, cuando en algunas horas del día se dan clases al aire libre o se los deja jugar con la tierra, práctica que ya se están utilizando en los escolares

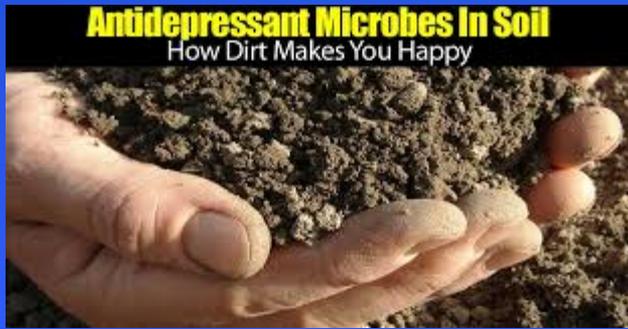


Conclusiones

- ◉ Sigamos poniendo nuestras manos en la tierra, respirando hondo cuando lo hacemos, llevando a nuestros niños a los espacios verdes sin preocuparnos tanto si comen un poco de tierra.
- ◉ Tengamos al menos unas macetas con plantas en nuestros hogares por mas pequeño que sea el espacio en donde vivimos
- ◉ Fomentemos el cultivo de huertas o jardines en escuelas y centros de la tercera edad, o de centros para personas discapacitadas .
- ◉ Insistamos en recuperar espacios verdes en las ciudades.

- Así y con una base científica probada, *Micobacteria vaccae* nos hará mas felices en una forma natural, sin medicamentos
- No pensemos en la tierra como algo sucio y peligroso, sino en una fuente de mejor calidad de vida y felicidad, y así poder disminuir el consumo de sicofármacos y antidepresivos que hoy lo hacen 1 de cada 4 personas







- Se siguen realizando investigaciones científicas en torno a esta bacteria, y ya se están realizando ensayos para utilizarla en humanos como Probiótico
- Los Probióticos :según la OMS son Microorganismos vivos que se agregan a alimentos para mejorar la salud de quien los ingiere.(Se encuentran en los yogures)

- Mientras estos estudios continúan, un consejo que sé que lo van a aceptar
- Sigamos metiendo las manos en la tierra, respiremos hondo cuando lo hacemos, Disfrutemos de ese olor tan característico que muchos dicen se debe a esta bacteria y con una gran sonrisa en el rostro y alegría en el corazón sigamos cultivando nuestros jardines con nuestras manos en la tierra.

Revisión bibliográfica realizada por Dra. Ana Calegari

4 Estrellas del N.G.C. (Juez Master y Consultora en Paisajismo, Medio Ambiente y Horticultura.)



¡ Gracias !