

2) LO SPORCO FA BENE AL CERVELLO. Gli scienziati stanno già sperimentando l'uso dei batteri come possibile trattamento per la depressione. In uno studio, alcuni pazienti con il cancro ai polmoni sono stati iniettati con dei *Mycobacterium vaccae* morti ed hanno riportato una migliore qualità della vita, meno nausea e meno dolore. Insomma questo batterio funziona. Secondo il Discovery Magazine, funziona più o meno come il Prozac, solo che non ha effetti collaterali.

3) LO SPORCO FA BENE ALLA PELLE. Uno studio del 2009 dell'Università della California di San Diego ha scoperto che i batteri sulla superficie della pelle giocano un ruolo importante nel combattere le infiammazioni quando abbiamo delle ferite. Secondo i ricercatori lo stafilococco lavora stimolando le risposte immunitarie del corpo, portando le ferite a gonfiarsi ed infiammarsi, e di conseguenza a guarire. Il Professor Gallo, che ha condotto la ricerca, ha però detto che questi germi sono buoni per noi e la nostra salute.

4) LO SPORCO COMBATTE L'ASMA E LE ALLERGIE. I ricercatori della Harvard Medical School hanno pubblicato uno studio che dimostra i benefici dello sporco per la nostra salute. Studiando due gruppi di topi - uno esposto ai microbi ed uno allevato in un ambiente sterile - hanno trovato che il gruppo esposto ai microbi aveva cellule immuni alle infiammazioni nei polmoni e nel colon, che si traduce in una maggiore possibilità di evitare asma e infiammazioni dell'intestino nel corso della vita. Questi studi mostrano l'importanza di un condizionamento adeguato delle difese immunitarie da parte dei microbi nei primi periodi della vita.

5) LO SPORCO E' ALL'APERTO. Lo scrittore Richard Louv, nel suo libro "L'Ultimo Bambino nei Boschi" (2005), scrive di una nuova generazione di bambini che soffrono di un disordine da deficit della natura. Giocando a videogiochi e non nella realtà, fuori nelle strade o nei prati come i bambini hanno sempre fatto, si sta assistendo ad un cambiamento radicale nello sviluppo dei bambini, che ha implicazioni a livello di salute mentale, salute fisica e salute anche spirituale.

Uno studio del 2008 dell'università del Michigan ha scoperto che le prestazioni della memoria e dell'attenzione sono migliorate del 20 per cento negli individui che hanno passato un'ora nella natura nel corso della loro giornata. Un altro studio dell'Università della Pennsylvania ha appurato che i pazienti ospedalizzati guariscono prima e hanno bisogno di meno antidolorifici se vengono portati per un'ora all'aperto nel corso della giornata. Specialmente i bambini.

