

# Američtí vědci: Jsme na prahu revoluce v léčbě depresí probiotiky

6.2.2024 - | PROTEXT

**„Výzkum zdůrazňuje roli střevního mikrobiomu při regulaci stresu a úzkosti a ukazuje, jak výživa ovlivňuje naši duševní pohodu,“ shrnuje neurolog profesor Bankole A. Johnson z Miami.**

Americkým vědcům se pomocí experimentu podařilo prokázat, že *Lactobacillus bulgaricus* je tzv. psychobiotikum s pozitivním vlivem na duševní zdraví. *„Tato zjištění by mohla vést k revoluci v léčbě psychických potíží, protože naznačují, že zahrnutí potravin bohatých na laktobacily by mohlo být účinnou strategií pro zvládání stresu, deprese a úzkosti,“* vysvětluje odborník na výživu Dr. Sas Parsad.

## Silnější psychika i v extrémních podmínkách

Vliv na psychiku lidí již dříve vědci zkoumali během bulharské 150denní expedice do extrémních antarktických podmínek. Část námořníků a důstojníků zde užívala Lakteru Nature - patentovaný doplněk stravy obsahující *Lactobacillus bulgaricus* DWT1, mimořádně účinnou probiotickou bakterii, získanou z horských pramenů pohoří Stara planina. U těchto účastníků expedice následné psychologické studie prokázaly vyšší psychickou stabilitu, nižší míru deprese, úzkosti a absenci jakýchkoli náznaků syndromu vyhoření, než u kontrolní skupiny, která probiotika neužívala.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/americti-vedci-jsme-na-prahu-revoluce-v-lecbe-depresi-probiotiky/2475891>