

## Nauji dalykai apie žarnyno ir smegenų jungtis

Tyrinėti naują dalyką – tai tarsi eiti per nepažįstamą vietovę tyrant rūkui. Nedaug kas norėtų taip vaikščioti kasdien ir vis entuziastingai fotografuoti iš rūko išnirusius naujus krūmokšnius ar namų sienas. Gali nutikti ir taip, kad ilgą laiką eisi įsitvėrusi vilnonio siūlo, kol suprasi, kad vis mažėja tavo pačios megztnis. Ir kažin, ar labai jau veršiesi parėjusi namo sąžiningai pasakoti ką šiandien atradusi.

Prieš porą metų buvo žinoma apie depresyvias peles, kurios dėl tam tikrų bakterijų tampa žvalessnės, arba apie žiurkes, kurių charakteris pasikeisdavo, kai joms sugirdydavo kitų žiurkių žarnyno bakterijų. Atsirado sąvoka „psichobiotikai“: psichiką – galbūt net tokias ligas kaip depresija – veikiantys mikrobai. Tačiau dar nežinojome, ar psichobiotikai iš tiesų turės poveikį ir žmonėms.

Dabar jau atlikta apie dvidešimt solidžių tyrimų su žmonėmis. Trys iš bandytųjų bakterijų kokteilių jokio poveikio neturėjo, bet kiti (ir ši žinia turbūt pati įdomiausia) žmonių psichiką veikia. Bendras susidaręs vaizdas atrodo realistiškas: nuotaikų permainos dėl bakterijų neatsiranda staiga, ita-ka žmogaus nuotaikai jos daro iš lėto, neretai tik po trijų ar keturių vartojimo savaičių ir tik tam tikru mastu. Jau imta

persiorientuoti ir traktuojant stresą, dabar išvelgtas ir žarnyno vaidmuo.

Kas konkrečiai vyksta ir koks stiprus tas vyksmas, reikia pamatyti atskirai, nes beveik kiekviena tyrėjų grupė išbandė vis kitokias bakterijas.

## Nuotaika

Kalbant apie poveikio nuotaikai eksperimentus pirmiausia knieti paklausti: kokių emocijų yra žmogaus nuotaikoje? Kitaip tariant, iš ko nuotaika susideda? Dauguma mokslininkų tam pasitelkia klausimynus. Už visokiausių klausimų slypi kategorijos, į kurias jie skirsto nuotaiką: nuo prislėgtumo iki linksmumo, nuo baugštumo iki drąsos, įtūžis ar švelnumas, susirūpinimas (pavyzdžiui, savo sveikata) ar geranoriškumas ir taip toliau, ir panašiai.

Taip viskas vyko ir per vieną pirmųjų anglų mokslininkų grupės mėginimų. *Lactobacillus casei shirota* (prekybcentriuose parduodamuose jogurto gėrimuose esanti bakterija) trečdaliui prasčiausiai nusiteikusių bandomųjų po trijų savaitių vartojimo pakėlė nuotaiką: ji nuo „prislėgtos“ šoktelėjo iki „linksmos“. Geriau nusiteikusiųjų nuotaika dar labiau nepagerėjo, nepastebėta ir ryškesnių pokyčių kitose nuotaikų kategorijose, pvz., pykčio ar baikštumo.

Kitką parodė prancūzų tyrimas. Buvo išbandytas dviejų bakterijų (*bifidobakterium longum* ir *lactobacillus helveticus*) derinys – etiketėse dažniausiai trumpinamos *B. Longum* ir *L. Helveticus*). Po keturių savaitių sumažėjo ne vien polinkis į depresiją, bet ir pykčio rodiklis, taip pat ir polinkis nerimauti dėl sveikatos ar įtarinėti sau ligas.

Mokslininkų komanda iš Olandijos dar aiškiau apibrėžė, kas priskirtina prie „nuotaikos“ kategorijos. Tyrėjams rūpė-