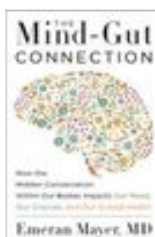




NATURLIG  
KOPPLING  
Kommunikation  
mellan  
hjärna och  
mage kan vara  
viktigare än vi  
tidigare trott.

# Lättsmält om vår andra hjärna

Därför ska du vårda din mage – och själ.



## THE MIND-GUT CONNECTION

**Emeran Mayer**  
[Harper Collins 2016]

Hur har du det med din andra hjärna? Magen alltså. Att det enteriska nervsystemet, magens nervsystem, kallas för den andra hjärnan är inte så konstigt. Näst efter det centrala nervsystemet

har det nämligen det största antalet nervceller i vår kropp. Dessa kommunicerar med samma typ av signalsubstanser som våra hjärnceller – och även med dem.

Hur och på vilket sätt denna kommunikation sker försöker Emeran Mayer förklara i sin bok. Han är professor i psykiatri på University of California, Los Angeles, och

OM  
MAGENS  
PÅVERKAN  
PÅ VÅRT  
SINNE

utifrån 25 års klinisk erfarenhet och forskning lägger han fokus på mikroberna. Dessa mikroorganismer lever i symbios med oss människor och finns i miljarder i vår mage. Mikroberna påverkas av vår stressnivå, och vice versa, om man ska tro författaren.

I bokens fallbeskrivningar möter vi patienter med allt från kroniska kräkningar till handikappande diarréer. Förutom att lida av en normal amerikansk diet med för mycket halvfabrikat, fett och animaliska produkter, så har i princip alla också problem med ångest och depressioner.

Hjärnan, magen och dess mikroorganismer bör ses som en enad struktur, där den tarmflora och stress vi kan ha utvecklat som barn kan resultera i medicinska problem i vuxen ålder – från IBS till neuropsykiatriska diagnoser – spekulerar Emeran Mayer. Hos barn med autism har man exempelvis sett förändringar i tarmfloran. Men om detta beror på stress som satt sig i magen, eller på om förändringen i tarmfloran redan i spädbarnsåldern skickat signaler till hjärnan och orsakat stress och beteendeförändringar, går inte att veta.

Vad som är hönan och vad som är ägget är det snåriga här. Och Emeran Mayer sticker inte under stol med att detta är ett forskningsfält där orsakssamband är svåra att fastslå och allt för lite forskning på människor finns. Men han menar att den kliniska erfarenheten, i kombination med de allt fler djurstudier som stödjer teorin,

tyder på att magfloran faktiskt kan förändra neurokemin i hjärnan och att relationen mellan hjärna och tarm kan vara långt mer betydelsefull än vi trott – ett relativt lättsmält budskap.

– Karin Skagerberg