

## 09.03 MARELLA

---

### «Il magun ha sia atgna testa»

*Ina buna digestiun è la clav per noss bainstar. La digestiun e la psica stattan en stretga relaziun. Quant ferm, quai daventa clar pir toc a toc.*



La psica da l'uman penda vi da la digestiun. Respectiv vi da la flora da digestiun: Circa dus kilograms microbiom porta mintga uman cun sai en ses stumi. Quai èn bacterias, bulieus e virus. Ma il microbiom n'è betg in corp ester: El è necessari per ina buna digestiun. Per Baseli Werth, gastroenterolog, spezialist da magun e beglia, èsi cler: «Il magun ha sia atgna testa.» Ina buna digestiun sustegna ina buna psica – e viceversa. Il singul uman ha influenza sin il microbiom ed il microbiom ha influenza sin la psica. Ina gronda part da nossa luna dependa perquai da noss nutriment. Era Peggy Guler, psichiatra ed ina da las schefmedias dals Servetschs psichiatrics dal Grischun, observa ina gronda interacziun tranter la psica e la digestiun: Bleras substanzas che influenzeschian nossa buna luna vegnan producidas en nossa beglia. Per exempel il serotonin. Il nutriment è era per ella in factur impurtant che ha in effect direct sin noss bainstar psichic. La «Marella» sa metta cun Peggy Guler e Baseli Werth als fastizs da la rolla che la digestiun gioga per il bainesser da l'uman.

*Redacziun: Tobia Valär*