Crónicas del insomnio:

 Ayer lunes Hash en San Francisco con participación regular, carrera larga y las frías en “Mi Hojaldra.” Buen ambiente.

 Yoshinori Ohsumi recibió en 2016 el Nóbel de Medicina por sus estudios sobre la “autofagia”, tema que se comentó en el Hash junto con el ayuno.

 Se sabe científicamente que el proceso de ayuno y los ayunos intermitentes desembocan en la llamada autofagia que no es más que el proceso por el cual el organismo se regenera a nivel celular, reduciendo la probabilidad de contraer ciertas enfermedades y prolongando la esperanza de vida. En el proceso de autofagia las células se reciclan. Es como si la célula se alimentara de sus propias partes dañadas para renovarse. La forma mas sencilla de activar la autofagia es con ejercicios de alta intensidad o ayunos intermitentes, donde se obliga a las células a alimentarse con grasas o residuos. No se necesitan prolongados ayunos, basta con alargar las horas en las que no comemos, como por ejemplo cenar temprano y no desayunar. Esto no es cualquier invención, está demostrado, lean ustedes sobre el japonés citado al inicio de esta crónica. No le dan un Nóbel de medicina a cualquier pendejo.

 También interesa resaltar la autofagia mental, denunciada por Maestros espirituales y científicos en todas las religiones y filosofías del mundo. Esta autofagia es la que nos permite reciclar la basura acumulada entre las neuronas, que no se ve. Porque la basura acumulada en el cuerpo la vemos fácilmente en el sobrepeso y otras patologías, pero la acumulada en el cerebro es invisible. Por eso es bueno dejar de alimentar nuestra mente con deshechos (televisión, propaganda, bochinche, tik tok, celular más allá de lo necesario, etc.). Seamos más selectivos, leamos más libros y accedamos a información en línea de alta calidad. La otra es aprender a borrar todos los excrementos que ya no necesitamos y que tiene nuestro disco repleto de suciedad pegajosa. Para borrar sirven entre otras cosas el ejercicio, la meditación, la oración, compasión, amor y acceso a nuestro ser interior. Los resultados pueden ser sorprendentes y nos elevan a otro nivel. Eso hoy es muy necesario y se comienza con uno mismo (son tu mismo).

 Armonía y libertad para todos los Hashers. Guille Garuz.