Crónicas del insomnio.

 Ayer lunes Hash en Vía Porras y aledaños con buena marca, buena distancia y muy buena reunión con mariachis y regalos para las madres. Buena onda nivel alegría de cumpleaños y madres atletas.

 La microbiota es el conjunto de microorganismos que viven en nuestro cuerpo (bacterias, hongos, levaduras, microbios). Antes se creía que estos “bichos” eran malos y causaban enfermedades pero hoy la ciencia sabe que están en nuestro cuerpo en relación simbiótica (íntima relación), nos ayudan y no podemos prescindir de ellos, es más, de no tenerlos viviríamos enfermos siempre. Hay millones y millones de ellos repartidos en el cuerpo. La microbiota está principalmente en los intestinos, pero también en la boca, piel y estómago.

 ¡Guille pero que tiene que ver este tema con nosotros! Todo tiene que ver, porque cada día oirán más del tema y comprenderán la importancia que tiene para la salud en general la microbiota y el intestino.

 El bebé antes de nacer no tiene microbiota, la adquiere al momento del parto cuando sale por el conducto urogenital de la madre, de allí en adelante está protegido y colonizado, pero seguirá adquiriendo microbiota por medio de la alimentación, la relación con otros seres humanos y el entorno. Aquellos que nacen por cesárea no recogen esa protección. Por eso es tan importante la microbiota de la madre durante el embarazo. O sea no fumar, beber, rabiar o estresar.

 El estado de microbiota en el intestino determina la salud en general, por eso es tan importante lo que comes, cómo preparas la comida y en qué condiciones la comes. Así cuando comes o bebes “azúcar”, “alimentos procesados”, harinas refinadas, exceso de alcohol, exceso de proteínas animales, y encima estás estresado/a, es el cóctel perfecto para desmejorar y ensuciar tu microbiota intestinal, lo cual afectará la salud. Hay una relación directa entre el cerebro y el intestino. Es más, una buena microbiota influye en el crecimiento neuronal del cerebro. Esto dicho todo por científicos de hoy día. Pero no me crean, compruébenlo ustedes mismos investigando y buscando. Como se busca la vida. Lo que sí creo que es cierto es que la muerte comienza en los intestinos.

 Por lo pronto no dejen de venir al Hash ya que la otra parte de la historia es que si no mueves el esqueleto y los músculos no te salva ni la microbiota. Además el Hash es de lo más “espiritual”, el ingrediente que falta para construir una vida plena.

Vida y libertad para el Hash. Guille Garuz.