

# CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN Y DIETA - HABLANDO CON SWARUU, ANEEKA Y YAZHI SOBRE QUE COMER

Published 16 October 2022 by Agencia Cósmica, Gosia

Originalmente en Español - 2021

Robert: Y como es eso de bajar el peso? Si comes mucho engordas, no? No funciona así?

Yazhi: No depende de calorías, eso es otra mentira de la ciencia médica humana. Depende del índice de insulina que provoca cada tipo de comida.

Robert: O sea, que eso de las calorías no es correcto?

Yazhi: Dejen de contar calorías, mejor dejen de comer lo que provoca insulina. Lo que engorda no es la grasa, es la insulina.

Robert: Necesito tantas calorías para pasar el día, no?

Yazhi: Olvida eso, es basura humana, irreal.

Robert: Pero que productos traen insulina?

Yazhi: Todo provoca insulina, pero hay cosas que producen menos que otras. No contienen insulina, sino que contienen un alto contenido de glucosa que a su vez provocará una reacción de producción de insulina en el cuerpo que es lo que dispara la formación de células grasas.

El comer grasas reduce la necesidad de producir insulina lo que baja la cantidad de células adiposas en el organismo humano. Es decir, comer cosas con grasa del tipo sano (básicamente no refinado) reduce la cantidad de grasa en el cuerpo.

Lo que más estimula la insulina es todo lo que contiene harinas de trigo, luego sojas y maíces. Luego los azúcares de toda clase. Pero lo que más produce insulina por lo tanto lo que más engorda es todo lo que contenga harina de trigo <---<--- Ese es el ofensor número 1. Produce como 10 veces más glucosa y por consiguiente reacción de insulina que el azúcar. Además de que la harina de trigo tiene un efecto altamente inflamatorio que no produce el consumo de azúcar.

Si dejas de comer panes y pastas y todo eso, y lo reemplazas por vegetales, verduras y frutas sanas, y te llenas de productos como queso verdadero (sin harinas ni aditivos) y productos como huevo (puedes consumir huevo en las cantidades que quieras), bajarás de peso, aumentarás rendimiento, dormirás mejor, aumentarás masa muscular si haces ejercicio, y tendrás más energía.

Anéeka: Calorías, eso es completo fake. La gente no engorda por las calorías, eso no. Sino por la respuesta corporal de insulina ante lo que come. Siendo que algunas comidas causan más insulina que otras. La insulina causa que se almacene grasa porque no se quema a favor de la glucosa que quema más rápido, siendo que convierten al cuerpo en perezoso al no querer metabolizar las grasas por energía, porque le es más fácil recurrir a los azúcares sanguíneos. Entonces son los

almidones carbohidratos y azucares los que causan el engordar. Y no las calorías.

Yazhi: Y los colesterol, olvida eso, es 100% basura. La gente con más colesterol es más sana, y eso de que hay varias clases de colesterol es también basura. El colesterol no produce ataques cardiacos. Lo que produce ateromas (taconamientos arteriales) y ataques cardiacos es un proceso de inflamación producido por un exceso de productos basados en harinas de trigo principalmente, luego azucares también.

Robert: Puedo comer muchos huevos? Fritos o cocidos? Que es mejor?

Yazhi: Entre más cocido es más difícil de digerir, pero aún es sano. Pero la mejor forma de consumir huevo es con el cocimiento mínimo posible. Es decir, huevos hervidos solo por 3 min, o lo más práctico el huevo estrellado que aún conserva líquida la yema. Ese sería huevo frito, el huevo estrellado.

Robert: Y el pan de maiz?

Yazhi: Depende de tu aceite, cuidado con eso también. El aceite de palma es tóxico. Pan de maiz es 10X mejor que el pan de trigo, pero aún produce un efecto de glucosa muy fuerte. Por lo menos no produce la misma reacción inflamatoria y ese es el beneficio principal del pan de maíz.

Robert: De aceites solo utilizo aceite de oliva o girasol.

Yazhi: No son tan malos, pero el de olivo es preferible que no lo quemes, solo lo calientes o ni eso. Se vuelve una grasa inflamatoria al quemarse el de olivo. Es muy bueno pero crudo.

Robert: Solo lo pongo en ensaladas. Nunca lo quemo. Porque tengo tostadas de maiz.

Yazhi: Muy bien, con el humus además, ricos garbanzos.

Si quitas el trigo en todas sus formas de tu dieta, te garantizo que en unas semanas, dos cuando más pronto, verás resultados fuertes de perdida de peso, mejora de figura y más energía. Es posible que antes de dos semanas, pero el proceso dura por lo menos 7 días en empezar a purificarse, por lo tanto no digo que una semana. Pero sin trampas ni días de comer de todo.

El trigo además es un neurotóxico que produce fatiga mental, pensamientos nublados, olvido de cosas y nombres, y falta de agilidad mental total.

Sigue con tus ejercicios, entrenando, come super bien, y nada de eso de arriba, atascate de huevo y lo demás sano, y verás qué cambio. Pero eso si, nada de azucares y nada de trigo. El ejercicio es importante para bajar de peso, pero es solo el 20% del porqué bajas, el 80% restante es la dieta. Si comes mal, de nada sirve hacer ejercicio para bajar de peso. Eso de que comeré lo que quiera pero haré 2h de ejercicio fuerte al día, no funciona.

Anéeka: Pero para bajar si necesitas el ejercicio para consumir el glucógeno en tu sangre para entrar en Kítosis, que es cuando el cuerpo consume grasa corporal como combustible y no glucosa sacada de azucares y carbohidratos.

Yazhi: Solo no tienes que quitar el azúcar imposible de quitar, o la fructosa de las frutas. La fructosa es azúcar, pero se procesa en el cuerpo diferente que el azúcar refinado de caña.

También cuidado con cosas de alto contenido de azúcares pero disfrazado, como el Ketchup, que contiene mucha azúcar y no se ve. Igual productos con mucho trigo que tampoco te lo dicen. Así que si comes todo sin procesar en una fábrica, nada industrializado, obtendrás mejores resultados.

Robert: Has dicho que puedo beber leche de almendras?

Yazhi: Eso parece. Pero la de vaca es inflamatoria y la lactosa le hace daño a los hombres porque el organismo lo vuelve estrógeno. Y entre más años tengas siendo hombre menos leche puedes tomar. Si quieres lácteos come quesos y yogures, porque el proceso de fermentación destruye la lactosa. Come los que quieras. Pero cuidado que muchos quesos industrializados contienen mucha harina de trigo y luego ni lo dicen.

Robert: Y una cosa. El café?

Yazhi: Café es un lio. Es que como aquí no se consume no tenemos referencia.

Robert: Que es mejor: el café o el cacao en polvo?

Yazhi: Cacao. Pero de nuevo que sea cacao no chocolate en polvo con mil cosas industriales.

El café si mantiene al cuerpo en estado de alarma. En estrés constante. Yo no lo recomendaría. Mantiene los adrenales al máximo. Lo cual fomenta la fatiga después.

Y lo que para mi es más importante contra el café es que mantiene a las personas muy en el 3D en la Matrix, en lo que existe con los 5 sentidos, durmiendo o quitando a los otros sentidos extrasensoriales <---<---

Robert: Wow. Desconocía eso.

Yazhi: Hay otras razones complejas pero volviendo a la más obvia es que el café mantiene al organismo en estado de alarma de mucha adrenalina constante, eso hace que esté todo el organismo en estado de lucha, y eso es muy de supervivencia del llamado cuerpo 3D.

Y en ese estado de alarma de supervivencia pura, todo lo que son cosas sutiles que vienen con la relajación, se apagan, porque no son necesarios para la supervivencia. Porque si te viene correteando un tigre para comerte, de nada sirve tener visión remota. Y para el cuerpo el café es una reacción de adrenales como si estuvieras viviendo siempre con un "tigre" o lo que sea asechándote.

Si dejas el café a favor de la energía que viene de la buena comida, el ejercicio y el reposo, tendrás más energía física y todo lo demás que no es físico también. Pero eso no te lo dirán ahí en la Tierra. Te dirán que el café es bueno porque quemas más grasa, por ejemplo. Ok si, pero después tendrás un rebote fuerte y no tendrás energía y necesitarás cada vez más y más café.

La realidad es que el tomar café es una droga legal para promover la explotación de las personas que deben cumplir con horarios de trabajo de esclavitud. Para eso es. Están exhaustos por trabajar en oficina, aburridos y sin comer bien, sin dormir y estresados por la declaración de impuestos de fin de mes. Claro que dirán el que el café es bueno.

Robert: Es verdad que causa insomnio?

Yazhi: Si, lo causa. Si no lo sientes fuerte aún, es que tu cuerpo aún puede compensar los efectos del poco café que consumes con sus mecanismos de control. Y porque te sabes relajar. Aun así si te está afectando, lo quieras o no.

Anéeka: Café somete al cuerpo en estado de crisis, sobrecarga los adrenales, drena los neurotransmisores causando poca despolarización, causa dependencia, y se tiene que ir aumentando la dosis. Es engañoso el café porque muchos argumentan que no causa adicción o que poco no pasa nada.

Apaga la glándula pineal <--- haciendo que las personas estén muy en 3D, muy en lo mundano. Apaga las ondas Alpha creativas y pone a las personas en Beta, receptivas a la programación mental/control mental.

Te negro y derivados ---> mismos efectos que el café.  
Té verde, tan recomendado ahí ---> causa piedras en vesícula y riñones.

Además, café SI abre a la posesión de cierta gama de entes en acorde a los negativos, por eso lo promueven. La posesión de entes propiciados por el café entran como y en la manipulación mental/control mental.

Infusión Manzanilla, por ejemplo ---> efectos curativos, des-inflamatorios y antibacterianos, promueve la sanación del sistema gástrico y con ello de la mente (puede causar intoxicación y piedras si se toma en grandes cantidades).

-----

Robert: Otra cosa, y el vino? No es que tome vino, solo pregunto.

Yazhi: Aquí ya dicen una cita de Yázhí, que el vino es un desperdicio de buenas uvas. El alcohol de nuevo es un enervante. No hay nada en el vino que no te de comer las uvas directamente. Come eso hasta que te brille la panza, son buenas. Si, tienen mucha fructuosa. Pero no importa junto a lo demás.

Robert: Lastima que tiene pepitas dentro.

Yazhi: Esas son más naturales, son las mejores. Cometelas y ya, o quítaselas como sea, y la piel de la uva está llena de antioxidantes, vitaminas y minerales.

El alcohol de toda clase te hace propenso a posesiones he interferencias de entidades del bajo astral. Se combina con tus frecuencias de pensamiento, si. Pero si, te está abriendo a esas entidades. En Inglés se les llama "Spirits" a los diferentes tipos de bebidas. "Spirits" es traducido directamente como espíritus. No es solo semántica, eso es por una razón específica fuerte. Atrae espíritus. Entes.

-----

Robert: El arroz es bueno?

Yazhi: El arroz tiene un índice alto de reacción glucémica e insulínica. Igual que las palomitas que comeis. No es tan malo como la harina de trigo pero de preferencia no consumir eso tampoco.

-----

Anéeka: Ten en cuenta que concentrados de vitaminas como Centrum solo te sirve poco si es que algo, porque las vitaminas y minerales ahí son sintéticas en su mayoría, lo que hace que no se absorba, así que solo estas haciendo orina costosa, y algunos pueden causar piedras en riñón y en vesícula, como el calcio sintético que le dan a las viejitas por la osteoporosis. No lo absorben. Entonces la mejor fuente de vitaminas y minerales son las frutas y verduras. Y no los complementos vitamínicos.

Por ejemplo, la vitamina C la venden como ácido ascórbico y eso no es Vitamina C. Además de que hay muchas variantes de vitamina C, el ácido ascórbico no es vitamina C. En la Tierra dicen que sí, solo porque la molécula es igual pero en vista de espejo, la molécula está al revés, y por eso no tiene los enlaces que el cuerpo necesita para absorberlo como antioxidante, quedando solo como ácido. El mismo ácido del ácido ascorbido puede ser beneficioso pero es por el ácido mismo, no por que sea vitamina C. Pero esos beneficios los encuentras tomando un poco de vinagre de manzana, especialmente después de comidas pesadas, y óptimamente si se toma antes, durante y después de la comida pesada o con mucha azúcar y carbohidrato.

Robert: "Solo porque la molécula es igual".

Anéeka: Sí, pero está al revés esa molécula, como vista de espejo, no la pueden sintetizar derecha, no sé por qué, pero eso hace toda la diferencia. Entonces te advierto que el ácido ascórbico no es vitamina C, eso es una timada de Farma Grande. En la Tierra nada te va a dar vitamina C que no sean frutas y verduras, o en todo caso algunas semillas y carnes rojas también.

-----

Anéeka: Muchas cosas parecen sanas y no lo son en el aspecto de que son azúcar y carbohidrato, como el alcohol se procesa como azúcar, también las papas, o patatas, son azúcar. Lo salado muchas veces se procesa como azúcar, no es lo salado o lo dulce sino el como lo procesa el cuerpo. Es peor comerse una pieza de pan que comerte una golosina como caramelo. El pan y los carbohidratos como espagueti, pastas, harinas, son muchas veces más fuertes y causan más glucógeno que comer algún dulce o golosina.

Si ves que los ingredientes de alguna comida sea que no los puedes pronunciar (como Xenodesoxirubuniglecinerinatitaoxidanticode fructuosa modificada), o que no se entienda esos números, quiere decir que son toxinas. Solo es seguro lo que se entiende a simple vista en el listado de ingredientes. Todo lo modificado es transgénico además.

O sea, lo que más deben comer son quesos y carnes, (no leche si eres hombre, porque te destruye la testosterona y produce estrógeno, si eres mujer no importa

eso). Luego muchas frutas y verduras, y muy poca a nada de harinas y azúcares. Queso ya no tiene lactosa, entonces ya no reacciona como estrógeno, y los puedes comer libremente, solo cuidado que algunos quesos tienen harina, pero eso es otro problema.

Robert: Pero leche vegetal si o no?

Anéeka: De soya nunca si eres hombre, también le hace daño a las mujeres, pero si eres hombre la soya te destruye la testosterona y fomenta la formación de estrógeno. Al grado que hasta tetas pueden desarrollar los hombres por comer soya.

Leche de Coco = Bueno

Leche de Almendras = Bueno

El arroz integral no es bueno para ti, es mejor el blanco, pero si causa mucho glucógeno (a diferencia de lo que te dicen ahí).

-----

Robert: Presion alta es malo?

Anéeka: Hay una causa para la presión alta y es una respuesta del cuerpo por intentar hacer llegar la sangre a lugares en donde no hay suministro suficiente. Ahora hay que ver porqué no hay suministro suficiente. Generalmente la causa es que no les llega a los órganos o algún o algunos órganos del cuerpo o al cerebro.

Esto sucede porque se está bajo mucho estrés, entonces como respuesta corporal el cuerpo corta el suministro de sangre a los lugares en donde no es necesario para la supervivencia inmediata, es decir corta al sistema gástrico y al cerebro a favor de las piernas y los músculos ya que se está en una situación de vida o muerte, y se necesita sangre para luchar. El problema es que el cuerpo no diferencia entre un peligro como un tigre acechándote y que debes correr, y una declaración de impuestos que te llega y no tienes con qué pagar.

Entonces la gente vive en estado de estrés perpetuo, lo cual crónicamente restringe el flujo de sangre a los órganos internos y al cerebro, causando una respuesta de vaso constricción para subir la presión arterial para garantizar el suministro de oxígeno y de nutrientes en la sangre a los órganos y tejidos comprometidos. Entonces es una reacción de intentar solucionar un problema, un síntoma o una reacción ante el problema, pero no es el problema.

Y claro que si sigue alta por mucho tiempo, o pasando un límite, se reventarán los vasos sanguíneos en el lugar más débil, causando un problema como un infarto cerebral, ocular o cardíaco, o de algún otro órgano.

Entonces el tomar medicinas que bajen la presión sanguínea solo traería el problema de que se reduce el suministro de sangre a lugares comprometidos, y no soluciona el problema que es el estrés acumulado ya como forma de vida.

-----

Robert: Y para abrir glandula pineal?

Anéeka: No puedo recomendar ningún producto. No lo necesitan. Para abrir la

glándula pineal en cuanto a productos, es mejor el ayuno.

-----

Robert: Una vez me dijiste que el tema de las proteínas esta mal tambien, verdad? Las proteínas alimentarias.

Anéeka: Básicamente la parte en donde las proteínas vegetales pueden reemplazar a las animales en la dieta y eso no es así, son diferentes. Y a no todos le sienta bien la dieta vegana. No se puede imponer una dieta para todos, cuando los organismos son diferentes. Algunos pueden ser veganos (y eso esta por verse). Pero la mayoría no puede, por razones de salud.

Swaruu (9): Los frijoles, por ejemplo, son famosos por ocasionar males gástricos, por eso las flatulencias de frijoles. Eso es un rechazo del cuerpo. Dicen que están llenos de proteínas los frijoles y familiares y con eso tienes, el problema es que una y otra vez los resultados de nuestros laboratorios indican que la proteína es de baja calidad y es incompatible para la absorción del sistema gástrico humano.

Robert: Si, pero lo que si he oido es que la comida vegana te conserva mas la dentadura, verdad? O no?

Anéeka: De hecho menos. Depende de la consistencia de lo que comes, pero sin proteína animal si se te empiezan a caer los dientes. Aunque dientes es un tema complicado. Además resulta que son como breakers o nodos energéticos que controlan órganos del cuerpo.

Los nervios que vienen de un órgano pasan por los dientes y luego al cerebro, (además de por la medula espinal). Entonces una infección de raíz dental afecta el órgano asociado, el más común es el corazón, además de que esas bacterias lo afectan directamente.

Entonces la alimentaciones muy importante para conservar los dientes que en si también son una vara de medir del estado general del cuerpo en general. Pero el deterioro o desgaste dental depende de qué se come. Y muchas veces el consumir cosas duras produce un desgaste muy fuerte.

Como, por ejemplo, se ve o se nota de qué estrato social era una momia Egipcia por el estado de sus dientes. Porque la población en general consumía mucho pan de trigo. Y para hacer la harina usaban molinos de piedra rudimentarios (hasta bien entrada la edad moderna además) que desprendía arenilla de piedra durante el proceso, causando que al morder el pan se desgastaban los dientes.

Algunos Reyes Egipcios (mal llamados faraónes) tenían dentadura perfecta, testimonio de una dieta más elitista o dieta no humana, porque muchos no eran humanos. Lo mismo pasa hasta hoy en día, depende de la dieta.

Y de nuevo, las dietas altas en carbohidratos y azúcares producen deterioro dental y del resto del organismo. Inclusive las cataratas oculares que son muy frecuentes en la Tierra no se deben a la exposición al sol, sino a una calificación interna como reacción por un contenido alto de azúcar en la sangre o hiperglisemia.

PREGUNTAS DE LOS SEGUIDORES:

Robert: "La piedra de alumbre que tanto la recomiendan, es buena?"

Anéeka: Es básicamente aluminio y es tóxico para el sistema nervioso.

Robert: "Dicen que las sales de aluminio tienen una molécula mayor y no entra en la piel. Pero me queda la duda".

Anéeka: Tendría que ver los compuestos químicos de ese aluminio para descartar su uso o ver que no es tan malo, pero ya adelantándose el aluminio en sus formas más absorbibles, es decir en soluciones o polvos, resulta tóxico para cerebro y nervios principalmente. Habría que ver los compuestos primero pero aluminio no me gusta cerca del organismo.

Por ejemplo ahí lo usan mucho para aviones, aquí no. Aquí se usa lo polimorfo o el titanio que son más estables química y molecularmente.

Robert: "Ollas de acero inoxidable son las hay que usar. Las de aluminio no. Y las de Teflon?"

Anéeka: Si, esas son las mejores. De acero inoxidable. Mientras que el Teflón esté en buen estado SI, después si está arañado desprendiendo pedazos NO.

Robert: Y las de Titanio?

Anéeka: Ollas y sartenes de Titanio, SI, si es que las consiguen. Es como el acero, es estable y sano.

Robert: Es bueno beber agua de mar?

Swaruu (9): Si, en pequeñas cantidades o diluida 2 partes de agua por una salada. Omitan eso si están en una balsa en medio del océano. No causa fallas renales como se dice a corto plazo. A mediano y largo si puede ocasionar problemas. No necesitan grandes cantidades. También la sal de mar genuina les proporciona casi los mismos minerales.

El problema es encontrar agua de mar que no esté contaminada, por lo que beberla directamente de la playa no es del todo aconsejable, menos en una zona hotelera. Si están en una isla del pacífico sur ok, si.

Robert: Puedes beber agua del océano si estas en una balsa?

Swaruu (9): Como ultimo recurso si, si tienes riñones sanos. Les hará más daño el no beber agua que los minerales del agua de más. Muchos se han muerto de sed mientras flotan en una balsa en el mar. Discúlpenme pero eso es irracional bordeando en lo absurdo. Como que dan por hecho que el agua de mar es como veneno para los riñones o algo así, cuando es pura vida.

Otra cosa no mencionada en este tema es que varía la composición y la densidad de minerales dependiendo de donde sea tomada la muestra por lo que el agua de alta mar tiene menos densidad que el agua de mar costera.

Solo recuerden que esta contaminada y solo necesitan pequeñas porciones para beneficiarse. También el nadar en agua salada y permanecer con esa agua por una



hora o poco mas después, aunque se seque en la piel, trae muchos beneficios en contra de enfermedades y problemas de la piel.

Robert: "El agua de mar regenera el ADN?"

Anéeka: No directamente. Pero si contiene muchos minerales extremadamente beneficiosos para el buen funcionamiento del organismo y con ello el organismo regeneraría en un grado u otro el ADN. La sal de roca de mar también te da casi lo mismo o lo mismo que el agua marina. Hay que consumir eso en vez de la sal de mesa blanca que en muchos casos tiene Fluoruro de Sodio que es un neuro-tóxico que nada tiene que ver con caries dentales.

Robert: "Robert, se dice que la zeolita (arcilla volcanica) es buena tomarla para sacar nanotecnología y metales del cuerpo".

Anéeka: Sin comentarios, pero lo dudo mucho. La arcilla volcánica es piedra básicamente, por lo tanto lleno de metales pesados también. No tengo referencia para argumentar nada, pero no le veo la lógica directamente.

Robert: "El oro implantado de forma subdermica o subcutanea serviria igual que el oro monoatomico?"

Anéeka: No. El oro monoatómico tiene otra estructura molecular o atómica. El oro así sirve para mejorar aspectos en la salud que lo requieren en micro cantidades, si, ayuda a la regeneración de las células y a su correcta replicación, pero no produce los mismos efectos del oro monoatómico.

Robert: "Se puede sacar oro monoatomico del agua de mar?"

Anéeka: No, o se necesitarían enormes cantidades para filtrarle el oro primero.

## PREGUNTAS MAS RECIENTES - 2022

Pregunta: ¿Qué nos puedes compartir sobre combinaciones de nutrientes/alimentos que se potencializan entre sí que podríamos consumir? Como, por ejemplo, la tortilla y los frijoles juntos forman una proteína más estable y completa, dicen los nutriólogos terrestres.

Yazhi: No se sobre lo de combinar nutrientes, sin embargo yo lo tomo como algo obvio ya que todo se combina de todas formas, formando otras cadenas de nutrientes de toda clase.

Pero lo que yo he visto como evidencia es que no hay nada que realmente pueda reemplazar el consumo de grasa y de proteína animal. Las plantas están llenas de anti-nutrientes, cosa que la gente... casi nadie, sabe de eso, o pocas personas. Es decir que toda planta hasta las más comestibles tiene compuestos químicos propios diseñados para hacer daño a quienes las consuman, insectos y animales que casualmente comerán estas plantas, esto como método de protección en contra de la depredación ya que las plantas terrestres no pueden salir corriendo (en otros planetas algunas especies si, pero eso es otra historia).

Los herbívoros tienen protección enzimática propia dentro de sus sistemas digestivos largos. El ser humano no tiene dicha protección causando que los anti nutrientes se acumulen haciendo daño, a corto, mediano o largo plazo, dependiendo de la

sensibilidad de la persona. Por eso no se puede imponer una sola dieta sobre todos los seres humanos ya que no son iguales.

Gosia: Pero los Taygeteanos comen plantas. Nos les hacen daño?

Yazhi: Como ya he dicho antes, los Taygeteanos tienen sistemas digestivos con encimas que difieren mucho de los de los humanos. No son la misma especie. Son más herbívoros. Y si, claro que las plantas en Taygeta también tienen anti nutrientes, y no diría que no les hacen daño, más bien yo diría que no hacen tanto daño. (Solo digo, yo no tengo esas encimas, lo que es también otro detalle más que me separa genéticamente de los Taygeteanos. Ni yo ni ninguna Swaruu.)

Y esto también seguramente aplica a muchos veganos, especialmente los que lo han sido desde siempre o desde chicos, de seguro que tienen otras encimas. Entonces insisto que no se le puede obligar a comer plantas a personas que no pueden digerir eso.

Según lo que yo entiendo, explayandome sobre una parte de la pregunta original, en muchos lugares del mundo se critica a la tortilla Mexicana como ser un carbohidrato que dispara la glucosa y que es "mala" en general para el organismo.

Lo que hemos visto desde aquí acerca de la tortilla Mexicana es que les hace mucho menos daño, si acaso, al Mexicano que la ha consumido toda su vida que a alguien foráneo. Lo que si es indicio de una adaptación enzimática para la digestión de maíz en la tortilla.

Gosia: Igual como ser inmune a algun medicamento...

Yazhi: Depende de los componentes. Si es químico nuevo, el cuerpo no puede neutralizarlo acumulándose como toxinas en los tejidos. (Se dice que se acumula en el hígado pero la ciencia médica Taygeteana dice lo contrario. En la Tierra se dice que el hígado es una especie de filtro. Para los Taygeteanos no es un filtro. No acumula toxinas. Cambia los compuestos químicos orgánicos con el uso de enzimas para luego poder ser aprovechado como energía, proceso glucogénico, o desechado por la orina y el colon, entre otras cosas.)

Entonces, para terminar, la tortilla si parece nutrir más a los Mexicanos que a los foráneos. De nuevo, es un ejemplo de que no todas las personas son iguales.