

QUE ES LO QUE TE ENGORDA – COMO EVITARLO – YAZHI SWAWUU
Published 11 September 2022 by Despejando Enigmas, Robert

Agosto 2021

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

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

Robert: Si, quería hablar de eso, si. 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.

Yazhi: Olvida eso, es basura humana, irreal.

Robert: Pero que productos traen insulina? Pero todo trae 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 animal o vegetal 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.

Robert: Wow! Todo del revés.

Yazhi: 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) y carnes, bajarás de peso, aumentarás rendimiento, dormirás mejor, aumentarás masa muscular si haces ejercicio y tendrás más energía.

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 cardíacos. Lo que produce ateromas (tañonamientos arteriales) y ataques cardíacos es un proceso de inflamación producido por un exceso de productos basados en harinas de trigo principalmente, luego azúcares 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 de 3 minutos 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.

Depende de tu aceite, cuidado con eso también. El aceite de palma es tóxico.

Robert: Solo utilizo aceite de oliva o girasol. Cual es el de palma? El de colza? Ese no lo utilizo.

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

Robert: Gracias. Nunca lo he utilizado. Y nunca lo he visto. En España no lo vi y aquí tampoco. Pero eso de grasa vegetal lo he visto metido en algún otro alimento. Como frituras y cosas de esas. Contiene aceite vegetal. Eso si lo he leído.

Yazhi: No me satisface lo que veo en Internet, pero hace un desastre de tu sistema endocrino y te produce inflamación en todas partes y en los vasos sanguíneos y es ahí en donde es más peligroso, y no se si digan eso ahí.

Robert: Solo lo pongo en ensaladas. Nunca lo quemo. Quemo el otro que es mas económico, el de girasol. Si. Ok Bien. Y el pan de maíz?

Yazhi: 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: Ok Gracias. Porque tengo tostadas de maíz que las unto de hummus.

Yazhi: Muy bien, con el hummus además, ricos garbanzos. Lo único no sano ahí es el pan de la izquierda.

Robert: Si comes carne. Mejor que tenga grasa?

Yazhi: De ambas formas esta bien, pero la carne con grasa te satisfará más tiempo y te mantendrá sin hambre por más tiempo, por consiguiente bajas de peso y subes de masa muscular (con ejercicio).

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.

Robert: No voy a comer mas pan. Creo que lo puedo conseguir.

Yazhi: Sigue con tus ejercicios, entrenado, y come súper bien y nada de eso de arriba y atascate de huevo y lo demás sano y verás qué cambio. Pero eso si. Nada de azucares y nada de trigo.

Robert: Si. Hare eso. Nada de fritos ni pan.

Yazhi: Solo el azúcar imposible de quitar, o la fructosa de las frutas.

Robert: No tengo azúcar aquí en el piso. A si el de las frutas.

Yazhi: La fructosa es azúcar, pero se procesa en el cuerpo diferente que el azúcar refinado de caña.

Robert: Ese no lo puedo quitar. El de las frutas.

Yazhi: Ni tienes que quitar eso tampoco.

Robert: Ok Bien. Porque no tengo azúcar aquí.

Yazhi: También cuidado con cosas de alto contenido de azúcares pero disfrazado como el Ketchup que contiene mucho azúcar y no se ve. Igual productos con mucho trigo que tampoco te lo dicen.

Robert: No tengo Ketchup. No lo tomo.

Yazhi: Lo digo por las pizzas.

Robert: Ya no voy a comer pizzas. No las voy a comer. Quiero sacarme ese botonazo.

Yazhi: Así que si comes todo sin procesar en una fabrica, nada industrializado, obtendrás mejores resultados.

Robert: Si pude dejar la carne mas puedo dejar el pan.

Yazhi: Ya se que son deliciosas. Jiji ok.

Robert: Si digo que no. Es no creeme. No tengo ningún vicio.

Yazhi: Lo se. Solo digo.

Robert: Se manejar eso. Si. Gracias.

Yazhi: Lo se. A ti.

Robert: Yo antes era delgado y nada me engordaba. Nada de nada. Lo quemaba todo.

Yazhi: Si, se cambia el metabolismo con la edad. A pesar del ejercicio, que si sirve para retener eso. Eso si, 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.

Robert: Haré mas ejercicio. Tienes mucha razón.

Yazhi: Ok, pero la dieta es más importante. Si. Eso de que comeré lo que quiera pero haré 2h de ejercicio fuerte al día, no funciona.

Robert: No hare eso. Puedo beber leche de almendras?

Yazhi: Si. 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.

Robert: Ok. Me gustan los yogures y el queso. Bien, si.

Yazhi: Come los que quieras. Pero cuidado que muchos quesos industrializados contienen mucha harina de trigo y luego ni lo dicen.

Robert: Ok. Si. Nada de esos quesos. Queso del bueno.

Yazhi: Queso del bueno, si.

Robert: Y una cosa. El cafe?

Yazhi: Café es un lio.

Robert: Es que escucho muchas cosas.

Yazhi: Si. Es que como aquí no se consume, no tenemos referencia.

Robert: Que es mejor, el cafe o el cacao en polvo?

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

Robert: Claro. Si. Ese cacao aquí no lo he visto.

Yazhi: El café si mantiene al cuerpo en estado de alarma. En estrés constante. Yo no lo recomendaría.

Robert: Ok. Dejare el café.

Yazhi: Mantiene los adrenales al máximo, lo cual fomenta la fatiga después.

Robert: Ok. Voy hacer esa prueba y tomare cacao, puro molido.

Yazhi: 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: Eso es terrible en mi opinión. Es verdad. Hay otras razones complejas pero 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 acechándote.

Robert: Se entiende. Unos sentidos por otros.

Yazhi: Si. 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.

Robert: Lo voy a probar las semanas pasan muy rápido. Por lo que lo tendré que notar.

Yazhi: 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.

Robert: Como si fuera una droga.

Yazhi: 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.

Robert: Es verdad que causa insomnio? Es que yo me duermo igualmente.

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

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: Bien. No lo voy a tomar. Otra cosa, y el vino? No es que tome vino, solo pregunto.

Yazhi: Aquí ya dicen una cita de Yazhi (no se si la conozcas) que el vino es un desperdicio de buenas uvas. El alcohol de nuevo es un enervante.

Robert: No la conocía. Tengo uvas aquí, son buenas?

Yazhi: Ok. Oh si, de mis favoritas. 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: Ok. Lastima que tiene pepitas dentro hahahah. Pero esas son las buenas.

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.

Robert: Si. Me como la piel también.

Yazhi: 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.

Robert: Si, eso habéis dicho. Pero como lo hacen, el alcohol es como un conductor de entes?

Yazhi: Si, exacto, bien dicho. 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.

Gosia: El problema para mi es el nivel de mi energía. Lo de engordar no me preocupa, quiero mas. Pero el nivel de mi energía es bajo entonces tal vez probare esta dieta. Solo que no quiero perder peso y ese es el riesgo.

Yazhi: Es que la harina de trigo si te resta energía, Gosia. La verdad es la verdad aunque duela.

Robert: El arroz es bueno?

Yazhi: El arroz tiene un indice alto de reacción glucemica y insulinica. Igual que las palomitas.

Gosia: Entonces no comer tanto arroz y palomitas?

Yazhi: No es tan malo como la harina de trigo pero de preferencia no consumir eso tampoco.

Swaruu X (Athena): A medida que se crece se necesita más y más colesterol, no menos. Por lo tanto al ir acumulando edad se necesita comer más carne, no menos.

Anéeka: 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 azúcares los que causan el engordar. Y no las calorías.

Y el colesterol de nuevo otro fake, no es dañino, y es mortal si no lo tienes. No causa males cardíacos ni vasculares. Lo que causa eso es una respuesta inflamatoria del cuerpo ante la toxicidad de la glucosa en exceso.

Swaruu X (Athena): Si tienes barriga es por la insulina.

Robert: Insulina es azúcar? Si, porque soy delgado, solo es un poco de barriga. Mis piernas son de corredor perfectas.

Swaruu X (Athena): Insulina es la hormona que secreta el cuerpo, el páncreas, para procesar el azúcar.

Robert: Pues no como azúcar o eso creo. Me gusta todo amargo. Nada de azúcar ni sal.

De echo en el piso no hay ni azúcar ni sal. Bebo mucha agua.

Swaruu X (Athena): Entonces son los carbohidratos, como el pan, las patatas.

La sal si es marina no es mala ni te sube la presión, (la marina pues la de mesa refinada contiene fluoruro de sodio).