

https://www.youtube.com/watch?v=J99_KBvr-hE

Nutrição e Dieta - Conversando com Swaruu, Aneeka e Yazhi sobre Alimentos

Originalmente em espanhol - 2020-2021

Robert : E como funciona isso de perder peso? Se você comer muito, você engorda, certo? Não funciona assim?

Yazhi : Não depende de calorias, essa é outra mentira da ciência médica humana. Depende do índice de insulina provocado por cada tipo de alimento.

Robert : Então, a questão das calorias, não está correto?

Yazhi : Pare de contar calorias; é melhor parar de comer o que desencadeia a insulina. Não é a gordura que engorda, é a insulina.

Robert : Eu preciso de uma certa quantidade de calorias para passar o dia, não é?

Yazhi : Esqueça isso, é lixo humano, não é verdade.

Roberto : Mas quais produtos contêm a insulina?

Yazhi : Tudo desencadeia insulina, mas algumas coisas produzem menos que outras. Eles não contêm insulina; mas contêm um alto teor de glicose que, por sua vez, desencadeará uma reação de produção de insulina no corpo, que é o que desencadeia a formação de células de gordura.

Comer gorduras reduz a necessidade de produção de insulina, o que reduz a quantidade de células de gordura no corpo humano. Em outras palavras, comer coisas com gorduras saudáveis, basicamente não refinadas, reduz a quantidade de gordura no corpo.

O que mais estimula a insulina é tudo que tem farinha de trigo, depois soja e milho. Em seguida, açúcares de todos os tipos. Mas o que mais produz insulina e, portanto, o que mais engorda, é tudo que contém farinha de trigo. Esse é o infrator número 1. Produz cerca de 10 vezes mais glicose e, portanto, reação à insulina, do que o açúcar. Além disso, a farinha de trigo tem um efeito altamente inflamatório que o consumo de açúcar não produz.

Você deve parar de comer pães, massas e tudo mais, substituí-los por vegetais e frutas saudáveis, se alimentar de produtos como queijo de verdade, sem farinha e aditivos; e deve comer ovos. Você pode consumir ovos nas quantidades que quiser. Você perderá peso; aumentará o desempenho; dormirá melhor; aumentará a massa muscular, se você se exercitar; e terá mais energia.

Anéeka : Calorias, isso é uma farsa completa. As pessoas não engordam por

causa das calorias, não por isso. Mas pela resposta de insulina do corpo ao que ele come. Sendo que alguns alimentos causam mais insulina do que outros. A insulina faz com que a gordura seja armazenada porque não é queimada, em favor da glicose, que queima mais rápido, tornando o corpo preguiçoso por não querer metabolizar gorduras para energia, porque é mais fácil transformar em açúcar no sangue. Portanto, são os amidos, carboidratos e açúcares que engordam. E não calorias.

Yazhi : E colesterol... esqueça isso! - É 100% lixo. Pessoas com mais colesterol são mais saudáveis. E sobre haver vários tipos de colesterol, isso também é lixo. O colesterol não produz ataques cardíacos; o que produz ateromas, entupimentos arteriais, e infartos; é um processo inflamatório produzido pelo excesso de produtos à base principalmente de farinha de trigo, depois também de açúcares.

Robert : Posso comer muitos ovos? Frito ou cozido? Qual é melhor?

Yazhi : Quanto mais cozido, mais difícil de digerir, mas ainda é saudável. Mas a melhor forma de consumir ovos é com o mínimo de cozimento possível. Ou seja, ovos cozidos por apenas 3 minutos, ou o mais prático é o ovo frito que ainda mantém a gema líquida. Esse seria o ovo frito, o ovo estalado.

Roberto : E o pão de milho?

Yazhi : Depende da sua aceitação; tome cuidado com isso também. O óleo de palma é tóxico. O pão de milho é 10 vezes melhor do que o pão de trigo, mas ainda produz um efeito de glicose muito forte. Pelo menos não produz a mesma reação inflamatória e esse é o principal benefício do pão de milho.

Robert : De óleos, eu só uso azeite ou óleo de girassol.

Yazhi : Eles não são tão ruins, mas o azeite de oliva é preferível que você não o queime, apenas o aqueça ou não. Quando o azeite de oliva é queimado, torna-se uma gordura inflamatória. - É muito bom; mas cru.

Robert : Eu só coloco em saladas. Eu nunca o queimo. Porque eu tenho torrada de milho.

Yazhi : Muito bom, com o homus também, grão de bico é gostoso. Se você remover o trigo em todas as suas formas de sua dieta, garanto que em algumas semanas, duas semanas no mínimo, você verá fortes resultados de perda de peso, figura melhorada e mais energia. Pode demorar menos de duas semanas, mas o processo leva pelo menos 7 dias para começar a purificar; então não estou dizendo uma semana. Mas sem sabotagens ou dias comendo de tudo.

O trigo também é um neuro tóxico que produz fadiga mental, pensamentos turvos, esquecimento de coisas e nomes e total falta de agilidade mental.

Continue com seus exercícios, treinos, alimente-se super bem, e nada disso de

excessos. Atenha-se aos ovos e tudo o que é saudável, e você verá uma mudança. Mas sim, sem açúcares e sem trigo. O exercício é importante para perder peso, mas é apenas 20% do motivo pelo qual você perde peso, os 80% restantes são dieta. Se você se alimenta mal, de nada adianta fazer exercícios para perder peso. "Vou comer o que quiser, mas vou fazer duas horas de exercícios intensos por dia", isso não funciona.

Anéeka : Mas para perder peso, você precisa de exercícios para consumir o glicogênio no sangue para entrar em cetose, que é quando o corpo consome gordura corporal como combustível e não glicose de açúcares e carboidratos.

Yazhi : O único açúcar que você não precisa remover é o impossível de remover, ou seja, a frutose das frutas. A frutose é açúcar, mas é processada no corpo de forma diferente do açúcar de cana refinado.

Cuidado também com coisas com alto teor de açúcar, mas disfarçadas, como o ketchup, que contém muito açúcar e não é visível. O mesmo vale para produtos com muito trigo, que tem mas não te falam. Então, se você não comer nada que seja processado em fábrica, nada industrializado, você terá melhores resultados.

Robert : Você disse que posso beber leite de amêndoa?

Yazhi : Parece que sim. Mas o leite de vaca é inflamatório e a lactose é ruim para os homens porque o corpo o transforma em estrogênio. E quanto mais velho você for; sendo homem, menos leite poderá beber. Se quiser laticínios, coma queijos e iogurtes, porque o processo de fermentação destrói a lactose. Coma o quanto quiser. Mas atenção que muitos queijos industrializados contém muita farinha de trigo e aí nem falam isso.

Robert : E uma coisa: Café?

Yazhi : Café é uma bagunça. Como não é consumido aqui, não temos referência.

Robert : O que é melhor: café ou cacau em pó?

Yazhi : Cacau. Mas, novamente, cacau, não chocolate em pó com mil coisas industriais.

O café mantém o corpo em estado de alerta. Em estresse constante. Eu não recomendaria. Mantém as adrenais no máximo, o que promove a fadiga depois.

E o que para mim é mais importante contra o café, é que ele mantém as pessoas muito no 3D da Matrix, no que existe com os cinco sentidos, adormecendo ou tirando a atenção dos outros sentidos extra sensoriais.

Roberto : Uau. Eu não sabia disso.

Yazhi : Há outras razões complexas, mas voltando à mais óbvia é que o café

mantém o organismo em um estado de alarme constante de alta adrenalina, o que coloca todo o organismo em um estado de luta, e isso é a própria sobrevivência do chamado corpo 3D.

E nesse estado de puro alarme de sobrevivência, todas as coisas sutis que vêm com o relaxamento são desligadas, porque não são necessárias para a sobrevivência. Porque se um tigre vem correndo até você para comê-lo, não adianta ter visão remota. E para o corpo, o café é uma reação adrenal como se você vivesse sempre com um “tigre”, propriamente, te perseguindo.

Se você abrir mão do café em favor da energia que vem da boa alimentação, dos exercícios e do descanso, terá mais energia física e tudo o mais que não for físico também. Mas eles não vão te dizer isso lá na Terra. Eles vão te dizer que o café é bom porque você queima mais gordura, por exemplo. Ok sim, mas aí você vai ter um rebote forte e vai ficar sem energia e vai precisar de cada vez mais café.

A realidade é que tomar café é uma droga legal para promover a exploração de pessoas que cumprem horários de trabalho escravo. É pra isso que isto serve. Eles estão exaustos de trabalhar em um escritório, entediados e sem comer bem, sem dormir e estressados por causa da declaração de imposto de final do mês. Claro que dirão que café é bom.

Robert : É verdade que causa insônia?

Yazhi : Sim, causa. Se você ainda não sente tanto, é porque seu corpo ainda consegue compensar os efeitos do pouco café que você consome com seus mecanismos de controle. E porque você sabe como relaxar. Mesmo assim, está afetando você, quer você queira ou não.

Anéeka : O café coloca o corpo em estado de crise, sobrecarrega as adrenais, drena os neurotransmissores causando pouca despolarização, causa dependência após, o que é preciso aumentar a dose. O café é enganoso porque muitos argumentam que não causa dependência ou que um pouco dele não causa nada.

Ele desliga a glândula pineal, tornando as pessoas muito 3D, muito enraizadas no mundano. Desativa as ondas Alfa criativas e coloca as pessoas em Beta, receptivas à programação mental, ao controle da mente.

Chá preto e derivados tem os mesmos efeitos do café. O chá verde, tão recomendado, mas causa cálculos biliares e renais. Além disso, o café se abre à posse de um certo leque de entidades, e por isso é promovido. As pessoas são vulneráveis à manipulação mental, ao controle da mente.

Infusão de camomila, por exemplo, é cicatrizante, com efeitos anti-inflamatórios e antibacterianos. Promove a cura do sistema gástrico e com isso, da mente. Pode causar intoxicação e pedras se ingerido em grandes quantidades.

Robert : Outra coisa, e quanto ao vinho? Não que eu beba vinho, só estou

perguntando.

Yazhi : Aqui eles já estão me citando, que o vinho é um desperdício de boas uvas. De novo, o álcool é um inflamatório; não há nada no vinho que você não consiga comer diretamente das uvas. Coma até a barriga encher, são boas. Sim, elas têm muita frutose; mas não importa por causa de todas as outras coisas boas que tem.

Robert : Pena que tem sementes.

Yazhi : Essas são mais naturais, são as melhores. Basta comê-las ou retirá-las; e as cascas das uvas estão cheias de antioxidantes, vitaminas e minerais.

O álcool de todos os tipos o torna propenso a possessões e interferências de entidades astrais inferiores. Se combina com suas frequências de pensamento, sim; mas sim, está abrindo você para essas entidades. Em inglês, os diferentes tipos de bebida, chamam-se, de "espíritos". "Spirits" é traduzido diretamente, como espíritos. Não é apenas semântica, é por uma forte razão específica. Atrai espíritos. Entidades.

Robert : O arroz é bom?

Yazhi : O arroz tem uma alta taxa de reação glicêmica e insulínica. Assim como a pipoca que você come. Não é tão ruim quanto a farinha de trigo, mas de preferência também não coma.

Anéeka : Lembre-se de que concentrados de vitaminas como o Centrum fazem pouco ou nenhum bem, porque as vitaminas e minerais são sintéticos, em sua maioria; o que os torna não absorvíveis, então você está apenas produzindo urina cara para si mesmo; e alguns, podem causar pedras nos rins e na vesícula, como o cálcio sintético que dão às velhinhas para a osteoporose. Não são absorvidos. Portanto, a melhor fonte de vitaminas e minerais são frutas e vegetais, e não suplementos vitamínicos.

Por exemplo, a vitamina C é vendida como ácido ascórbico e isso não é vitamina C. Além de existirem muitas variantes da vitamina C, o ácido ascórbico não é vitamina C. Na Terra dizem que é, só porque a molécula é a mesma, mas na visão do espelho, a molécula está ao contrário, e é por isso que ela não tem as ligações que o corpo precisa para absorvê-la como antioxidante, permanecendo apenas como um ácido. O ácido ascórbico pode ser benéfico, mas é por causa do ácido em si, não porque é vitamina C. Mas você pode encontrar esses benefícios tomando um pouco de vinagre de maçã, especialmente, após refeições pesadas e idealmente, se tomado antes, durante e depois da refeição pesada; ou da refeição com muito açúcar e carboidratos.

Robert : "Só porque a molécula é a mesma."

Anéeka : Sim, mas aquela molécula está ao contrário, tipo espelho, não se consegue sintetizar devidamente, não sei porque, mas isso faz toda a diferença. Portanto, aviso que o ácido ascórbico não é vitamina C, isso é uma farsa da 'grande farmácia'. Nada na Terra vai lhe dar vitamina C além de frutas e vegetais, ou algumas sementes e carne vermelha também.

Anéeka : Muitas coisas parecem saudáveis e não são, sendo que são açúcar e carboidratos; como o álcool que se processa como açúcar; também a batata é açúcar. As coisas salgadas também são processadas frequentemente como açúcar, não se trata de saber se é salgado ou doce, mas como o corpo o processa. É pior comer um pedaço de pão do que comer um doce. Pão, e carboidratos, como; espaguete, macarrão, farinha; são muitas vezes mais fortes e causam mais glicogênio do que comer um pedaço de doce.

Se você vir os ingredientes de algo que não consegue pronunciar, como: frutose modificada "Xenodeoxyurubuniglecinerinatitaoxidantanicode"; ou não entender esses números, isso significa que eles são toxinas. Apenas o que você pode entender de relance na lista de ingredientes é seguro. Além disso, tudo modificado é transgênico.

Ou seja, o que você mais deve comer é queijo e carne. Leite não, se for homem; porque destrói sua testosterona e produz estrogênio; se for mulher não importa. Logo, muitas frutas e vegetais e muito pouca ou nenhuma farinha e açúcar. O queijo não tem mais lactose, então não reage mais como estrogênio, e você pode comer à vontade/ só cuidado que alguns queijos tem farinha, mas isso é outro problema.

Robert : E leite vegetal, sim ou não?

Anéeka : Soja nunca, se você for um homem. Também prejudica as mulheres, mas se você for homem, a soja destrói sua testosterona e promove a formação de estrogênio. Na medida em que os homens podem até desenvolver seios comendo soja. Leite de Coco é Bom. Leite de Amêndoa é Bom. Arroz integral não faz bem. Arroz branco é melhor, mas causa muito glicogênio, ao contrário do que falam por aí.

Robert : A pressão alta é ruim?

Anéeka : Existe uma causa para a pressão alta e é uma resposta do corpo tentando levar sangue para lugares onde não há suprimento suficiente. Agora você tem que ver por que não há oferta suficiente. Normalmente, a causa é que não está atingindo os órgãos, ou algum órgão ou órgãos do corpo, ou do cérebro.

Isso acontece porque você está sob muito estresse, então, como resposta corporal, o corpo corta o suprimento de sangue para lugares onde não é necessário para a sobrevivência imediata, ou seja, corta do sistema gástrico e do cérebro, em favor das pernas e músculos; porque você está em uma situação de vida ou morte e precisa de sangue para lutar. O problema é que o

corpo não diferencia entre um perigo como um tigre perseguindo você, do qual você tem que fugir; e uma declaração de imposto na esquina, e você não ter dinheiro para pagar.

Assim, as pessoas vivem em um estado de estresse perpétuo, que restringe cronicamente o fluxo sanguíneo para os órgãos internos e o cérebro, causando uma resposta de constrição dos vasos para aumentar a pressão sanguínea para garantir o suprimento de oxigênio e nutrientes no sangue para os órgãos e tecidos comprometidos. Então é uma reação de tentar resolver um problema, um sintoma ou uma reação ao problema, mas não é o problema.

E é claro que se ficar alta por muito tempo, ou passar de um limite, vai estourar os vasos sanguíneos no ponto mais fraco, causando um problema como um ataque cerebral, ocular ou cardíaco, ou algum outro órgão.

Assim, tomar remédios que baixam a pressão só traria o problema de diminuir o suprimento de sangue para os locais comprometidos, e não resolveria o problema que é o estresse, acumulado, já como forma de vida.

Robert : E para abrir a glândula pineal?

Anéeka : Não posso recomendar nenhum produto. Você não precisa disso. Para abrir a glândula pineal em termos de produtos, o jejum é melhor.

Robert : Você uma vez me disse que também erramos no assunto proteína, certo? Proteínas dietéticas.

Anéeka : Basicamente, a parte em que dizem que as proteínas vegetais podem substituir as proteínas animais na dieta, e não é o caso, são diferentes. E nem todo mundo pode estar na dieta vegana. Não se pode impor uma dieta para todos, quando os organismos são diferentes. Alguns podem ser veganos, e isso ainda precisa ser visto, mas a maioria não pode, por motivos de saúde.

Swaruu (9) : O feijão, por exemplo, é conhecido por causar desconforto gástrico, daí a flatulência depois de ingerido. Essa é uma resposta de rejeição do corpo. Dizem que o feijão e tudo o mais é cheio de proteína e com isso já chega. O problema é que repetidamente nossos resultados de laboratório indicam que essa proteína é de baixa qualidade e incompatível para absorção pelo sistema gástrico humano.

Robert : Sim, mas o que ouvi é que a comida vegana preserva mais os dentes, certo? Ou não?

Anéeka : Na verdade, menos. Depende da consistência do que você come, mas sem proteína animal os dentes começam a cair. Embora dentes, esse é um assunto complicado. Eles também são como disjuntores, ou nós de energia que controlam os órgãos do corpo.

Os nervos provenientes de um órgão passam pelos dentes e depois para o cérebro, assim como a medula espinhal. Assim, uma infecção da raiz dentária afeta o órgão associado, sendo o mais comum o coração; além do fato de que essas bactérias o afetam diretamente.

Portanto, a nutrição é muito importante para preservar os dentes, que por si só também são uma medida do estado completo do corpo, em geral. Mas a deterioração ou desgaste dentário depende do que você come. E muitas vezes o consumo de coisas duras produz um desgaste muito forte.

Como, por exemplo, você pode ver ou dizer a que estrato social uma múmia egípcia era pelo estado de seus dentes. Porque a população em geral consumia muito pão de trigo. E para fazer a farinha usavam moinhos de pedra rudimentares, aliás, até a eram modernos, só que soltavam grãos de pedra durante o processo, fazendo com que os dentes se desgastassem ao morder o pão.

Alguns reis egípcios, chamados erroneamente de faraós, tinham dentes perfeitos, testemunho de uma dieta mais elitista ou dieta não humana, porque muitos não eram humanos. A mesma coisa acontece até hoje, depende da alimentação.

E, novamente, dietas ricas em carboidratos e açúcares produzem deterioração dentária e deterioração do resto do corpo. Mesmo as cataratas oculares, muito frequentes na Terra. Não se devem à exposição ao sol, mas a uma calcificação interna como reação a um alto teor de açúcar no sangue, ou, hiperglicemia.

PERGUNTAS DA AUDIÊNCIA:

Robert : "A pedra de alume que é tão altamente recomendada, é boa?"

Anéeka : É basicamente alumínio e é tóxico para o sistema nervoso.

Robert : "Eles dizem que os sais de alumínio têm uma molécula maior e não penetram na pele. Mas eu me pergunto."

Anéeka : Teria que ver os compostos químicos desse alumínio para descartar seu uso ou para ver que não é tão ruim assim, mas adiantando, o alumínio em suas formas mais absorvíveis, ou seja, em soluções ou em pó, é tóxico para o cérebro e nervos, principalmente. Seria necessário ver primeiro os compostos, mas não gosto de alumínio perto do organismo.

Por exemplo, usam muito para aviões, mas aqui não. Aqui eles usam polimorfos ou titânio, que são mais estáveis química e molecularmente.

Robert : "As panelas de aço inoxidável são as melhores, as de alumínio não. E as de teflon?"

Anéeka : Sim, esses são os melhores, de aço inoxidável. Desde que o Teflon esteja em bom estado sim, e se estiver arranhado e descamando, não .

Robert : E os de titânio?

Anéeka : Panelas e frigideiras de titânio, sim, se você conseguir. É como o aço, é estável e saudável.

Robert : "É bom beber água do mar?"

Swaruu : Sim, em pequenas quantidades ou diluído em duas partes de água para uma parte de sal. Omitem isso, se caso estiver em uma jangada no meio do oceano. Não causa insuficiência renal como dizem a curto prazo. A médio e longo prazo, pode causar problemas. Você não precisa de grandes quantidades. Além disso, o sal marinho genuíno fornece quase os mesmos minerais.

O problema é encontrar água do mar que não esteja contaminada. Não é aconselhável beber diretamente da praia, principalmente em zona hoteleira. Se você estiver em uma ilha no pacífico sul, ok; sim.

Robert : Você pode beber água do mar se estiver em uma jangada?

Swaruu : Como último recurso, sim, se você tiver rins saudáveis. Será mais prejudicial não beber água do que os minerais da água. Muitos morreram de sede enquanto flutuavam em uma jangada no oceano. Desculpe-me, mas isso é irracional, beirando o absurdo. Como se eles tivessem como certo que a água do mar é como um veneno para os rins ou algo assim, quando é pura vida.

Outra coisa não mencionada neste tópico é que a composição e a densidade mineral variam dependendo de onde a amostra é retirada, portanto, a água do mar profundo tem menos densidade do que a água do mar costeira.

Apenas lembre-se de que está contaminada e você só precisa de pequenas porções para obter benefícios. Também nadar em água salgada e ficar nessa água por mais ou menos uma hora, mesmo que ela seque na pele, traz muitos benefícios contra doenças e problemas de pele.

Robert : "A água do mar regenera o DNA?"

Anéeka : Não diretamente. Mas contém muitos minerais que são extremamente benéficos para o bom funcionamento do corpo e com isso o corpo regeneraria em um grau ou outro, o DNA. O sal-gema do mar também fornece quase o mesmo, ou o mesmo que a água do mar. Você tem que consumir isso em vez do sal de mesa branco, que em muitos casos contém fluoreto de sódio, um neuro tóxico que não tem nada a ver com a cárie dentária.

Robert : "Robert, dizem que a zeólita, argila vulcânica, é boa para remover nanotecnologia e metais do corpo".

Anéeka : Sem comentários, mas duvido muito. A argila vulcânica é basicamente pedra, portanto também cheia de metais pesados. Não tenho

referência para argumentar nada aqui, mas não vejo a lógica diretamente.

Roberto: "O ouro implantado sub dermicamente, ou sub cutaneamente, serviria ao mesmo propósito que o ouro monoatômico?"

Anéeka : Não. O ouro monoatômico tem uma estrutura molecular ou atômica diferente. O ouro serve para melhorar aspectos de saúde que o requerem em micro quantidades; e sim, ajuda a regeneração das células em sua correta replicação, mas não produz os mesmos efeitos que o ouro monoatômico.

Robert : "Você pode obter ouro monoatômico da água do mar?"

Anéeka : Não; ou você precisaria de grandes quantidades para filtrar o ouro primeiro.

PERGUNTAS MAIS RECENTES - 2022

Pergunta : O que você pode compartilhar conosco sobre combinações de nutrientes, alimentos, que podemos consumir que se potencializam? Como, por exemplo, tortilla e feijão juntos formam uma proteína mais estável e completa, dizem os nutricionistas da Terra.

Yazhi : Eu não sei sobre combinar nutrientes, porém considero algo óbvio já que tudo se combina de qualquer maneira, formando outras cadeias de nutrientes de todos os tipos.

Mas o que tenho visto como evidência, é que não há nada que realmente substitua o consumo de gordura e proteína animal. As plantas estão cheias de anti nutrientes, que a gente, quase ninguém, conhece, ou pouca gente. Ou seja, todas as plantas, mesmo as mais comestíveis, possuem seus próprios compostos químicos destinados a prejudicar quem as come, insetos e animais que coincidentemente comerão essas plantas. Este é um método de proteção contra a predação, pois as plantas terrestres não podem fugir, em outros planetas algumas espécies podem, mas isso é outra história.

Os herbívoros têm sua própria proteção enzimática dentro de seus grandes sistemas digestivos. O ser humano não tem essa proteção, fazendo com que os anti nutrientes se acumulem causando danos, a curto, médio ou longo prazo, dependendo da sensibilidade do indivíduo. É por isso que nenhuma dieta única pode ser imposta a todos os seres humanos, pois eles não são iguais.

Gosia : Mas os tailandeses comem plantas. Essas plantas não os prejudicam?

Yazhi : Como eu disse antes, os taygetans têm sistemas digestivos com enzimas muito diferentes dos humanos. Não são a mesma espécie. Eles são mais herbívoros. E sim, é claro que as plantas em Taygeta também têm anti nutrientes, e eu não diria que não as prejudicam, mas sim que não causam tanto dano. Apenas dizendo, não tenho essas enzimas, que também é outro

detalhe que me separa geneticamente dos taygetans. Nem eu, nem nenhum Swaruu.

E isso certamente também se aplica a muitos veganos, especialmente aqueles que são veganos desde sempre ou desde crianças, com certeza têm outras enzimas. Então eu insisto que você não pode forçar as pessoas a comerem plantas se elas não conseguem digerir isso.

Pelo que entendi, elaborando parte da pergunta original, em muitos lugares do mundo a tortilla mexicana é criticada como um carboidrato que desencadeia a glicose e é "ruim" em geral para o organismo.

O que vimos aqui sobre a tortilha mexicana é que ela faz muito menos mal, se é que faz algum, ao mexicano que a consumiu durante toda a vida do que a um estrangeiro. O que é indicativo de uma adaptação enzimática à digestão do milho na tortilla.

Gosia : Assim como ser imune a algum medicamento...

Yazhi : Depende dos componentes. Se for uma nova substância química, o corpo não consegue neutralizá-la e ela se acumula como toxinas nos tecidos. Diz-se que se acumula no fígado, mas a ciência médica tailandesa diz o contrário. Na Terra, diz-se que o fígado é uma espécie de filtro. Para os taygetans, não é um filtro. Ele não acumula toxinas. Ele troca compostos químicos orgânicos, por uso de enzimas para que possa ser aproveitado como energia, processo glicogênico, ou eliminado pela urina e cólon, entre outras coisas.

Então, para concluir, a tortilla parece alimentar mais os mexicanos do que os estrangeiros. Mais uma vez, um exemplo de que nem todas as pessoas são iguais.