

## Was dich dick macht und wie du es vermeiden kannst

Yazhi Swawuu

Autor  
Despejando Enigmas  
Robert  
veröffentlicht  
11.09.2022

Original Text: <https://www.swaruu.org/transcripts/que-es-lo-que-te-engorda-como-evitarlo-yazhi-swawuu>

Original Video : [https://youtu.be/DA85LT8a1\\_w](https://youtu.be/DA85LT8a1_w)

Übersetztes Video (Deutsch): <https://youtu.be/FDeS9wGR9R8>

August 2021

**Robert:** Und wie verhält sich das? Wenn du zu viel isst, wirst du fett, nicht wahr? Funktioniert das nicht so?

**Yazhi:** Es kommt nicht auf die Kalorien an, das ist eine weitere Lüge der humanmedizinischen Wissenschaft. Das hängt von der Insulinmenge ab, die jedes Lebensmittel auslöst.

**Robert:** Ja, darüber wollte ich sprechen, ja. Die Sache mit den Kalorien ist also nicht korrekt?

**Yazhi:** Hör auf, Kalorien zu zählen, hör auf zu essen, was Insulin auslöst. Nicht das Fett macht dich dick, sondern das Insulin.

**Robert:** Ich brauche so viele Kalorien, um durch den Tag zu kommen.

**Yazhi:** Vergiss das, das ist menschlicher Unsinn, wirklich.

**Robert:** Aber in welchen Produkten ist Insulin enthalten? Aber erzeugt nicht alles Insulin?

**Yazhi:** Alles produziert Insulin, aber manche Dinge produzieren weniger Insulin als andere. Sie enthalten kein Insulin, aber einen hohen Glukosegehalt, der wiederum eine Reaktion der Insulinproduktion im Körper auslöst, die wiederum die Bildung von Fettzellen auslöst.

Der Verzehr von Fetten verringert die Notwendigkeit, Insulin zu produzieren, wodurch die Anzahl der Fettzellen im menschlichen Körper sinkt. Mit anderen Worten: Der Verzehr von Dingen mit gesunden (im Grunde unraffinierten) tierischen oder pflanzlichen Fetten reduziert die Fettmenge im Körper. Alles, was Weizenmehl enthält, stimuliert das Insulin am stärksten, gefolgt von Soja

und Mais. Überhaupt Zucker aller Art.

**Robert:** Wow, alles auf den Kopf gestellt.

**Yazhi:** Aber das meiste Insulin produziert alles, was Weizenmehl enthält und deshalb am dicksten macht. Das ist der Übeltäter Nummer 1. Er erzeugt etwa 10-mal mehr Glukose und damit Insulinreaktion als Zucker. Außerdem hat Weizenmehl eine stark entzündungsfördernde Wirkung, die der Konsum von Zucker nicht hat.

Wenn du aufhörst, Brot und Nudeln und all das zu essen, und es durch gesundes Gemüse und Obst ersetzt und wenn du dich mit Produkten wie echtem Käse (ohne Mehl und Zusatzstoffe) und Produkten wie Eiern (du kannst Eier in beliebigen Mengen essen) und Fleisch vollstopfst, wirst du abnehmen, deine Leistung steigern, besser schlafen, wenn du Sport treibst, deine Muskelmasse vergrößern, und mehr Energie haben.

Und Cholesterine, vergiss das, das ist 100%iger Quatsch. Menschen mit höherem Cholesterinspiegel sind gesünder, und dass es verschiedene Arten von Cholesterin gibt, ist ebenfalls Quatsch. Cholesterin verursacht KEINE Herzinfarkte. Die Ursache für Atherome (verstopfte Arterien) und Herzinfarkte ist ein Entzündungsprozess, der durch den übermäßigen Verzehr von Produkten auf Weizenmehl- und Zuckerbasis entsteht.

**Robert:** Kann ich eine Menge Eier essen? Gebraten oder gekocht? Was ist besser?

**Yazhi:** Je mehr gekocht wird, desto schwerer ist es zu verdauen, aber es ist trotzdem gesund. Aber am besten isst man Eier, wenn man so wenig wie möglich kocht. Das heißt, 3-Minuten-Eier, die nur 3 Minuten lang gekocht werden, oder die praktischste Art ist das Sternenei, das noch ein flüssiges Eigelb hat. Das wäre das Spiegelei, das Sternenei.

Das hängt von deinem Öl ab, sei auch damit vorsichtig. Palmöl ist giftig.

**Robert:** Ich verwende nur Oliven- oder Sonnenblumenöl. Was ist Palmöl? Rapsöl? Das benutze ich nicht.

**Yazhi:** Sie sind nicht so schlecht, aber Olivenöl ist besser, wenn du es nicht anbrennst, sondern nur erhitzt oder gar nicht erhitzt. Da es bei der Erhitzung zu einem entzündlichen Fett wird. Olivenöl ist sehr gut, aber roh.

**Robert:** Danke. Ich habe es nie benutzt. Und ich habe es nie gesehen. Ich habe es in Spanien nicht gesehen und hier auch nicht. Aber ich habe dieses Pflanzenfett auch schon in anderen Lebensmitteln gesehen. Wie gebratenes Essen und solche Sachen. Es enthält Pflanzenöl. Das habe ich gelesen.

**Yazhi:** Ich bin nicht glücklich mit dem, was ich im Internet sehe, aber es bringt dein endokrines System durcheinander und verursacht überall und besonders in den Blutgefäßen Entzündungen, und da ist es am gefährlichsten, und ich weiß nicht, ob sie das dort sagen. Ich verwende es nur in Salaten *Robert*, ich verwende es nie zum Anbraten. Ich verbrenne das andere, billigere, Sonnenblumenöl.

**Robert:** Ja. Okay. Was ist mit Maisbrot?

**Yazhi:** Es ist 10-mal besser als Weizenbrot, aber es hat immer noch einen sehr starken Glukose-Effekt. Zumindest löst es nicht die gleiche Entzündungsreaktion aus

und das ist der Hauptvorteil von Maisbrot.

**Robert**: Ok, danke. Weil ich Maistoast habe, den ich mit Hummus bestreiche.

**Yazhi**: Sehr gut, auch mit dem Hummus, schöne Kichererbsen. Das einzig Ungesunde dort ist das Brot auf der linken Seite.

**Robert**: Wenn du Fleisch isst. Ist es besser, wenn Fett drin ist?

**Yazhi**: Beides ist in Ordnung, aber Fleisch mit Fett macht dich länger satt und verhindert, dass du bald wieder hungrig bist, deshalb nimmst du ab und gewinnst Muskelmasse (mit Bewegung).

Wenn du Weizen in all seinen Formen aus deiner Ernährung streichst, garantiere ich dir, dass du in ein paar Wochen, frühestens in zwei Wochen, starke Ergebnisse bei der Gewichtsabnahme, einer besseren Figur und mehr Energie sehen wirst. Es kann früher als zwei Wochen sein, aber der Prozess braucht mindestens 7 Tage, um mit der Reinigung zu beginnen, also sage ich nicht eine Woche. Aber kein Schummeln und keine Tage, an denen wir alles essen.

Weizen ist außerdem ein Nervengift, das zu geistiger Müdigkeit, nebulösem Denken, Vergessen von Dingen und Namen und einem völligen Mangel an geistiger Wachheit führt.

**Robert**: Ich werde kein Brot mehr essen. Ich glaube, ich schaffe das schon.

**Yazhi**: Mach weiter mit deinen Übungen, deinem Training und iss super gesund und nichts von dem Zeug oben und bleib bei Eiern und den anderen gesunden Sachen und du wirst sehen, was für eine Veränderung eintritt. Aber das war's. Kein Zucker und kein Weizen.

**Robert**: Ja. Das werde ich tun. Kein frittiertes Essen und kein Brot.

**Yazhi**: Nur der Zucker, den man nicht loswird, oder der Fruchtzucker im Obst.

**Robert**: Ich verwende hier zusätzlich keinen Zucker. Das gilt auch für das Obst.

**Yazhi**: Fruchtzucker ist Zucker, aber er wird im Körper anders verarbeitet als raffinierter Rohrzucker.

**Robert**: Den kann ich nicht rausnehmen. Er ist Eins mit der Frucht.

**Yazhi**: Das musst du auch nicht herausnehmen.

**Robert**: Okay, gut. Weil ich hier keinen Zucker habe.

**Yazhi**: Achte auch auf Dinge, die viel Zucker enthalten, aber getarnt sind, wie z.B. Ketchup, der viel Zucker enthält und den man nicht sehen kann. Das Gleiche gilt für Produkte mit viel Weizen, über den sie dich auch nicht informieren.

**Robert**: Ich habe kein Ketchup. Ich verwende es nicht.

**Yazhi**: Ich meine wegen der Pizzen.

**Robert**: Ich werde keine Pizzen mehr essen. Ich werde sie nicht essen. Ich will den Knopf öffnen.

**Yazhi**: Wenn du also alles isst, was nicht in einer Fabrik verarbeitet wurde, nichts Industrielles, wirst du bessere Ergebnisse erzielen.

**Robert**: Wenn ich auf Fleisch verzichten kann, kann ich auch auf Brot verzichten.

**Yazhi**: Ich weiß, dass es lecker ist. Jiji ok,

**Robert**: Wenn ich nein sage, Yazhi, Das ist nicht zu glauben. Dann habe ich kein Laster mehr.

**Yazhi**: Ich weiß. Ich meine ja nur.

**Robert**: Das kriege ich hin. Ja. Danke.

**Yazhi**: Ich weiß.

**Robert**: Ich war mal dünn und nichts hat mich dick gemacht. Überhaupt nichts. Ich habe alles verbrannt.

**Yazhi**: Ja, der Stoffwechsel verändert sich mit dem Alter. Trotz Bewegung, die dir hilft, das Gewicht zu reduzieren. Ja, Bewegung ist wichtig, um abzunehmen, aber sie macht nur 20% des Abnehmens aus, die anderen 80% sind die Ernährung. Wenn du dich schlecht ernährst, hat es keinen Sinn, Sport zu treiben, um abzunehmen.

**Robert**: Ich werde mehr trainieren. Du hast so recht.

**Yazhi**: Ok, aber die Ernährung ist wichtiger.

**Robert**: Ja. Ich esse, was ich will, aber ich sollte 2 Stunden am Tag Sport treiben, aber das funktioniert nicht, das schaffe ich nicht. Kann ich Mandelmilch trinken?

**Yazhi**: Ja. Aber Kuhmilch ist entzündlich und Laktose ist schlecht für Männer, weil der Körper sie in Östrogen umwandelt. Und je älter du als Mann wirst, desto weniger Milch solltest du trinken. Wenn du Milchprodukte willst, iss Käse und Joghurt, denn durch den Fermentierungsprozess wird die Laktose zerstört.

**Robert**: OK. Ich mag Joghurts und Käse. Gut, ja.

**Yazhi**: Iss, was du willst. Aber Vorsicht, viele Industriekäsesorten enthalten viel Weizenmehl, und das wird nicht einmal angegeben.

**Robert**: Okay.

**Yazhi**: Ja. Keiner dieser Käsesorten, guten Käse. Guter Käse, ja.

**Robert**: Und eine Sache, was ist mit Kaffee?

**Yazhi**: Kaffee ist eine Sauerei.

**Robert**: Ich höre einfach eine Menge Dinge darüber.

**Yazhi**: Ja. Aber da es hier nicht konsumiert wird, haben wir keine Referenz.

**Robert**: Was ist besser, Kaffee oder Kakaopulver?

**Yazhi**: Kakao. Aber auch hier gilt: Kakao, nicht Schokoladenpulver mit tausend industriellen Zutaten.

**Robert**: Sicher.

**Yazhi**: Ja. Ich habe den Kakao hier nicht gesehen.

**Yazhi**: Kaffee versetzt den Körper in einen Alarmzustand. In ständigem Stress. Ich würde ihn nicht empfehlen.

**Robert**: Okay. Ich werde den Kaffee aufgeben.

**Yazhi**: Es hält die Nebennieren auf Hochtouren, was eine spätere Müdigkeit fördert.

**Robert**: Okay. Ich werde diesen Test machen und Kakao, reinen Biologischen besorgen.

**Yazhi**: Und das Wichtigste am Kaffee ist, dass er die Menschen in der 3D-Matrix hält, in dem, was mit den 5 Sinnen existiert, und die anderen übersinnlichen Sinne betäubt oder reduziert.

**Robert**: Wow! Das habe ich nicht gewusst.

**Yazhi**: Das ist meiner Meinung nach schrecklich.

Robert, Das ist wahr. Es gibt noch weitere komplexe Gründe, aber der offensichtlichste ist, dass Kaffee den Körper in einem ständigen hohen Adrenalin-Alarmzustand hält. Das bringt den ganzen Organismus in einen Zustand des Kampfes, und das ist das Überleben des sogenannten 3D-Körpers. Und in diesem Zustand des reinen Überlebensalarms werden all die subtilen Dinge, die mit der Entspannung einhergehen, ausgeschaltet, weil sie für das Überleben nicht notwendig sind. Denn wenn ein Tiger auf dich zustürmt, um dich zu fressen, nützt dir die Fernsicht nichts. Und für den Körper ist der Kaffee eine adrenale Reaktion, als ob du ständig von einem "Tiger" oder was auch immer es ist, verfolgt wirst, oder konfrontiert bist.

**Robert**: Das ist klar. Ein Sinn wird gegen den anderen ausgetauscht.

**Yazhi**: Ja, wenn du auf Kaffee verzichtest und stattdessen die Energie aus gutem Essen, Bewegung und Ruhe nutzt, wirst du mehr körperliche Energie haben und auch alles andere, was nicht körperlich ist. Aber das wird man dir auf der Erde nicht sagen.

**Robert**: Ich werde es versuchen, die Wochen vergehen sehr schnell. Ich werde es also bemerken müssen.

**Yazhi**: Sie werden dir sagen, dass Kaffee gut ist, weil du zum Beispiel mehr Fett verbrennst. Ok, ja, aber dann hast du einen starken Absetzeffekt und hast keine Energie mehr und brauchst immer mehr Kaffee.

**Robert**: Als ob es eine Droge wäre.

**Yazhi**: Die Realität ist, dass Kaffeetrinken eine legale Droge ist, um die Ausbeutung von Menschen zu fördern, die zu Sklavenarbeitszeiten arbeiten müssen. Dafür ist er da.

**Robert**: Stimmt es, dass er Schlaflosigkeit verursacht? Ich schlafe trotzdem ein.

**Yazhi**: Ja, das tut er. Wenn du ihn noch nicht stark spürst, liegt das daran, dass dein Körper die Auswirkungen des wenigen Kaffees, den du konsumierst, noch mit seinen Kontrollmechanismen ausgleichen kann. Und weil du weißt, wie du dich entspannen kannst. Trotzdem beeinflusst er dich, ob du es willst oder nicht.

Du bist erschöpft, von der Büroarbeit, gelangweilt, isst nicht gut, hast Schlafmangel und bist gestresst von der Steuererklärung am Monatsende. Natürlich werden sie sagen, dass Kaffee gut ist.

**Robert**: Gut. Ich werde ihn nicht trinken. Und noch etwas: Was ist mit Wein? Ich trinke keinen Wein, ich frage ja nur.

**Yazhi**: Es gibt ein Zitat von Yazhi (ich weiß nicht, ob du es kennst), dass Wein eine Verschwendung der guten Trauben ist. Alkohol wiederum ist ein Energierestaurant.

**Robert**: Ich weiß es nicht, ich habe hier Trauben, sind die gut?

**Yazhi**: Okay. Oh ja, eines meiner Lieblingsspeisen. Es gibt nichts im Wein, was dich dazu bringt, die Trauben nicht direkt zu essen. Iss das, bis dein Bauch glüht, sie sind gut. Ja, sie enthalten eine Menge Fruktose. Aber neben den anderen Sachen spielt das keine Rolle.

**Robert**: Okay. Zu schade, dass er Kerne hat, hahahah. Aber das sind die Guten.

**Yazhi**: Die sind natürlicher, das sind die besten. Iss sie einfach, oder entnehme sie vorher. Traubenschalen sind voller Antioxidantien, Vitamine und Mineralien.

**Robert**: Ja, ich esse auch die Haut.

**Yazhi**: Alkohol jeglicher Art macht dich anfällig für Besessenheit und Beeinflussung durch niedere Astralwesen. Es verbindet sich mit deinen Gedankenfrequenzen, ja. Aber es öffnet dich für diese Wesen.

**Robert**: Ja, das hast du gesagt. Aber wie machen sie das, Alkohol ist wie ein Dirigent von Entitäten?

**Yazhi**: Ja, genau, gut gesagt. Im Englischen nennt man verschiedene Arten von Getränken "Spirits". "Spirits" wird direkt mit "Geister" übersetzt. Das ist nicht nur eine Frage der Semantik, sondern hat einen ganz bestimmten Grund. Es zieht die Geister an. Spirituosen.

-----

**Gosia**: Das Problem für mich ist mein Energie niveau. Es ist mir egal, ob ich dick werde, ich will mehr. Aber mein Energielevel ist niedrig, also werde ich vielleicht diese Diät ausprobieren. Ich will einfach nicht abnehmen und das ist das Risiko.

**Yazhi**: Es ist nur so, dass das Weizenmehl dir die Energie raubt, Gosia. Die Wahrheit ist die Wahrheit, auch wenn sie weh tut.

**Robert**: Ist Reis gut?

**Yazhi**: Reis hat eine hohe Glykämie- und Insulinreaktionsrate. Genau wie Popcorn.

**Gosia**: Also iss nicht so viel Reis und Popcorn?

**Yazhi**: Es ist nicht so schlimm wie Weizenmehl, aber auch das sollte man lieber nicht essen.

-----

**Swaruu X** (Athena): Je älter du wirst, desto mehr Cholesterin brauchst du, nicht weniger. Wenn du älter wirst, musst du also mehr Fleisch essen, nicht weniger.

**Anéeka**: Menschen werden nicht wegen der Kalorien dick, nicht deswegen. Es ist die Insulinreaktion des Körpers auf das, was er isst. Manche Lebensmittel verursachen mehr Insulin als andere. Insulin führt dazu, dass Fett gespeichert wird, weil es nicht zugunsten von Glukose verbrannt wird, die schneller verbrennt. Dadurch wird der Körper träge, weil er kein Fett zur Energiegewinnung verstoffwechseln will, weil es einfacher ist, es in Blutzucker umzuwandeln. Es sind also Stärken, Kohlenhydrate und Zucker, die dick machen. Keine Kalorien.

Und Cholesterin ist wieder eine Fälschung, es ist nicht schädlich, aber tödlich, wenn du es nicht hast. Es verursacht keine Herz- oder Gefäßkrankheiten. Die Ursache dafür ist eine entzündliche Reaktion des Körpers auf die Giftigkeit von überschüssiger Glukose.

**Swaruu X** (Athena): Wenn du einen Bauch hast, dann liegt das am Insulin.

**Robert**: Insulin ist Zucker? Ja, denn ich bin schlank, ich habe nur ein bisschen Bauch. Meine Beine sind perfekte Läuferbeine.

**Swaruu X** (Athena): Insulin ist das Hormon, das vom Körper, der Bauchspeicheldrüse, ausgeschüttet wird, um Zucker zu verarbeiten.

**Robert**: Nun, ich esse keinen Zucker, zumindest denke ich das. Ich mag alles Bittere. Kein Zucker, kein Salz.  
Tatsächlich gibt es in der Wohnung weder Zucker noch Salz. Ich trinke eine Menge Wasser.

**Swaruu X** (Athena): Dann sind es Kohlenhydrate, wie Brot und Kartoffeln.

Wenn es Meersalz ist, ist es nicht schlecht und es erhöht nicht deinen Blutdruck (Meersalz, weil raffiniertes Speisesalz Natriumfluorid enthält).

*Übersetzung:*  
Rolf Hofmann

alle übersetzten Texte (Deutsch) und Videos: <https://www.ofaatu.eu/swaruu-org/>  
Deutsch synchronisierte Videos auf den OFAATU-Kanälen:

☆ YouTube: <https://www.youtube.com/c/RolfHofmannOfaatu>

☆ zensierte Videos auf Odyssee : <https://odysee.com/@ofaatu>

