

## Veganismus

*Yazhi Swaruu beantwortet Fragen aus der Öffentlichkeit*

Autor  
Agencia C3smica  
Gosia  
ver6ffentlicht  
09.10.2022

Original Text: <https://www.swaruu.org/transcripts/veganismo-yazhi-swaruu-responde-preguntas-del-publico>

Original Video : <https://youtu.be/mOBYmHUABwI>

Übersetztes Video (Deutsch): <https://youtu.be/l8GmvqmmYs0>

Ursprünglich auf Englisch

Aneeka's Kommentare (aus früheren Gesprächen - 2021)

**Aneeka**: Dann ist da noch die Sache mit dem Karma. Iss keine Tiere, denn du verdammt deine Seele, sagen viele. Das ist zwar knifflig, aber es geht nicht um Karma, sondern um Ethik und darum, Tiere zu schützen. Karma, ob du daran glaubst, oder nicht. Also es gibt kein Karma, sondern nur das Karma, das du dir selbst zuschreibst..

Aber auf der Erde isst du entweder, oder du wirst gefressen, so oder so. Und dem kannst du nicht entkommen, solange du am Leben bist. Es werden also viele kleine Tiere getötet, und das ist schrecklich, aber auch du wirst auf andere Weise gefressen, zum Beispiel durch ständige finanzielle und energetische Ausbeutung. Solange du lebst, kannst du dem nicht entkommen. Du kannst nicht einmal auf dem Bürgersteig gehen oder mit dem Fahrrad rausfahren, ohne eine große Anzahl von Insekten, Ameisen und dergleichen zu töten.

Sie sagen, man isst den Tod mit dem Fleisch. Das ist wieder Manipulation, Sentimental. Und es geht Hand in Hand mit den modernen Plänen zur Entvölkerung und Kontrolle der Menschen, denn Veganer sind in der Regel liebevolle und friedliche, also kontrollierbare und manipulierbare Schafe, die die Augen verschließen oder die New-Age-Religionen, die probagieren:"Sieh nichts Schlechtes an, denn es verdirbt deine Stimmung". Eine unterernährte Bevölkerung, ohne Energie und Kampfgeist ist leicht zu manipulieren, vor allem, wenn sie voll mit Natriumfluorid ist.

Wir von Taygeta fühlten uns körperlich sehr stark. Bis eine kleine und schwächliche, aber super athletische Swaruanerin (Athena Swaruu) daherkommt und uns alle in allen Sportarten bei weitem schlägt. Und wir stellen fest, dass sie überwiegend fleischiessend ist. Wir können einfach nicht mit ihr mithalten.

Oktober 2022

**Yazhi**: Die Frage der fleischiessenden oder der veganen Ernährung, oder beides, ist

ein extrem heißes und kontroverses Thema auf der Erde und eignet sich sogar für Auseinandersetzungen.

Außerdem möchte ich, dass die Leute wissen, dass es sich nicht um "außerirdische Informationen" an sich handelt. Das kann und sollte jeder für sich selbst herausfinden, welche Ernährung am besten zu ihm passt. Das ist nur das, was ich gesehen habe und die Schlussfolgerungen, die die Taygeter für sich selbst gezogen haben. Ich werde antworten, was ich kann, aber ich habe nicht, und niemand hat die letzte Wahrheit zu diesem Thema. Jeder sollte untersuchen, was gut für ihn ist, und jeder sollte die Verantwortung für das übernehmen, was er in seinen Mund steckt.

**Frage:** Welchen Nachteil hätte es, wenn die Iyrianischen Brüder in der Lage wären, bestimmte nicht-invasive Gemüsesorten mit auf der Erde unbekanntem Nahrungseigenschaften anzubauen?

**Yazhi:** Dass sie nicht über die Eigenschaften der Erde, des Bodens, der Atmosphäre und des Ökosystems selbst verfügen, um den Anbau solcher Pflanzen zu unterstützen, was es unmöglich macht, dass sie auf der Erde vorkommen und wachsen.

**Frage:** Kann Cholesterin vererbt werden?

**Yazhi:** Cholesterin ist kein Problem, ein hoher Cholesterinspiegel ist kein Anzeichen für ein körperliches Problem und es ist notwendig, das steht sogar in fortschrittlichen medizinischen Schriften auf der Erde. Vererbt oder nicht, für mich ist alles vererbbar und gleichzeitig wird es vom Individuum kontrolliert, also ist es kein Opfer seiner Gene.

**Frage:** Ist Buchweizenbrot gesünder, weil es glutenfrei ist?

**Yazhi:** Je weniger Gluten, desto besser. Ja, diese Art von Weizen ist besser, ein Schritt in die richtige Richtung. Allerdings sind alle Varianten von Weizen für den Menschen hochgradig neurotoxisch.

**Frage:** Kannst du uns ein Beispiel für ein gesundes Ganztagsmenü geben?

**Yazhi:** Es liegt absolut an jeder Person selbst, sich sorgfältig über den Stoffwechsel und Nährstoffe im Allgemeinen zu informieren und darüber, was sie persönlich mag. Aber ich würde auf einer Ernährung bestehen, die viel Fett und tierisches Eiweiß enthält, wenig Obst, Gemüse, und grüne Pflanzen in Maßen, Zucker auf ein Minimum beschränkt, oder gar keinen.

**Frage:** Welches Gemüse enthält beim Verzehr am wenigsten Zucker?

**Yazhi:** Da alle Gemüsesorten in Zucker umgewandelt werden, verursachen die Kreuzblütler, also Brokkoli und Blumenkohl, die geringsten Reaktionen.

**Frage:** Vorschlag für eine harmonische/ausgewogene Ernährung?

**Yazhi:** Das hängt von der jeweiligen Person ab, aber im Grunde genommen ist eine fleischlastige Ernährung, vorzugsweise nur ein- oder zweimal am Tag, das, was die gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die ideale menschliche Ernährung sagen.

**Frage:** Weißt du, wie viel Fleisch und tierische Fette wir pro Tag essen sollten? Stimmt es, dass der Verzehr von mehr als einem Gramm pro Kilogramm Körpergewicht die Nieren schädigt?

**Yazhi:** Fleisch zu essen, schadet weder den Nieren noch sonst irgendetwas im Körper, das ist eine Lüge. Man sagt, es liegt an der Sättigung der Proteinketten. Die Beweise zeigen, dass dies nicht der Fall ist. Es handelt sich lediglich um eine Korrelation, die bei bestimmten Versuchspersonen in Experimenten mit wenig oder gar keiner wissenschaftlichen Kontrolle aufgetreten ist.

Die Menge an Fleisch, die täglich verzehrt werden sollte, ist eine Frage der persönlichen Sättigung. Das ist alles.

**Frage:** Weißt du etwas über die Blutgruppendiät?

**Yazhi:** Die Blutgruppendiät als solche kenne ich nicht, aber ich kann verstehen, dass manche Menschen einfach kein Fleisch mögen, aber der Grund dafür ist sehr komplex und hat mit dem Typ und der Funktionsweise des jeweiligen Organismus zu tun. Ich beziehe das auf die Tatsache, dass der Organismus durch jahrelange Gewohnheit bereits darauf konditioniert ist, tierische Fette abzulehnen, denn es ist auch erwiesen, dass sie im Laufe der Zeit Enzyme und Verdauungsfähigkeiten verlieren können, und zwar aufgrund einer auf Kohlenhydraten basierenden Ernährung und mit einer diabetischen oder prädiabetischen Konditionierungsreaktion. Auf ihr Verlangen hin können sie aber auch auf eine eher fleischliche Ernährung umsteigen.

Und nein, der Verzehr von Fleisch verursacht weder Krebs noch ist das, was in der Bratpfanne oder auf Holzkohle gegart wird, krebserregend, denn seit Tausenden von Jahren wird Fleisch auf der Erde so gegart.

**Frage:** Stimmt es, dass wir vielleicht Fleisch essen müssen, weil wir nach ihrer Einmischung in der Vergangenheit einige Reptiliengene haben?

**Yazhi:** Apropos Rassen: Reptilien sind bei weitem nicht die einzigen Fleischfresser und es gibt viele Gründe, warum sie Fleisch in ihrer Ernährung brauchen. Ich glaube nicht, dass es gesicherte Daten gibt, die das Bedürfnis, Fleisch zu essen, mit rein reptilischen Genen in Verbindung bringen, denn es ist erwiesen, dass der Mensch ein Mischmasch aus unzähligen Rassen ist (nicht nur aus 21 oder 22, was bereits erklärt wurde), und zwar in unterschiedlichem Ausmaß, und auch die Mengen variieren von Mensch zu Mensch.

Für mich scheint dieses Argument eher Teil der sentimental Manipulation derjenigen zu sein, die die vegane Ernährung durchsetzen wollen. Hier wird deutlich, dass es darum geht, eine solche vegane Ernährung durchzusetzen, um die Bevölkerung zu kontrollieren und ihre Empathie für Tiere als Waffe gegen die Gesundheit der Menschheit einzusetzen. Diese Leute, die eine solche Agenda durchsetzen, sind diejenigen, die ihrerseits behaupten, dass es eine Agenda der Landwirte gibt, um die fleischartige Ernährung durchzusetzen, wenn man die riesigen Pro-Fleisch-Kampagnen nicht mit der Medienmasse zugunsten des Veganismus vergleicht, was an sich schon ein Hinweis darauf ist, was dahinter steckt.

Aus Sicht der großen Lebensmittelkonzerne ist es für sie profitabler, pflanzliche Lebensmittel zu industrialisieren, da es für sie viel einfacher ist, große Flächen

industriell zu bewirtschaften, als das Gleiche mit der Tierhaltung zu erreichen. Dies ist nur auf der Ebene der Rentabilität und des finanziellen Gewinns der Fall.

**Frage:** Im Veganismus-Video hat Swaruu gesagt, dass diese Information bei den oben genannten Völkern für viel Aufruhr gesorgt hat. Und dass alles im Gange war. Wie ist die Situation jetzt? Beschäftigst du dich mit der Frage des Veganismus?

**Yazhi:** Ich weiß, dass es damals bei den Völkern, die das alles beobachten, für etwas Aufregung gesorgt hat, aber im Moment gibt es keine Reaktion darauf, außer der Akzeptanz der neuen Daten.

**Frage:** Viele, die sich gegen diese Informationen wehren, sind Vegetarier und Veganer, die seit Jahrzehnten behaupten, absolut gesund zu sein, und dies auch gar nicht leugnen wollen. Warum dann? Gehören sie zu dem kleinen Prozentsatz von Veganern, die vom Fleischverzicht nicht betroffen sind? Und warum hat es keine Auswirkungen auf sie? Hat es vielleicht etwas mit der Blutgruppe zu tun?

**Yazhi:** Zunächst einmal ist keine Diät für die gesamte Bevölkerung geeignet. Manche können vegan leben, andere nicht, und manche können wirklich NICHT vegan leben, weil sie ernsthaft krank werden. Es geht darum, dass jeder die Verantwortung für das übernimmt, was er in den Mund nimmt, und es nicht als Vorwand nimmt, sich gegenseitig zu bekämpfen. Sie sollten sich gegenseitig respektieren. Ich habe festgestellt, dass die vegane Vegetariergemeinschaft sehr aggressiv gegen nicht-vegane Vegetarier und noch mehr gegen Fleischesser ist, was die Behauptung der Veganer genau widerlegt, dass Fleischesser aggressiv sind.

Diese Veganerinnen und Veganer sollten nicht davon ausgehen, dass es die eine Ernährung für alle gibt. Jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel, der sich aus einer Vielzahl von Gründen unterschiedlich entwickelt hat, von kulturellen Gründen bis hin zu Stoffwechselproblemen, die er sich im Laufe seines Lebens selbst zugefügt hat.

Eine andere Sache ist, dass wir gesehen haben, dass es Menschen gibt, die die vegane Ernährung besser vertragen als andere, während viele dieser Menschen, die behaupten, gesund zu sein, in Wirklichkeit sehr starke gesundheitliche Probleme haben und diese nur verleugnen, weil sie an ihren ethischen Gründen festhalten. Mit anderen Worten: Du müsstest sehen, ob sie wirklich so gesund sind, wie sie behaupten.

Ich akzeptiere auch voll und ganz, dass es eine gesunde vegane Bevölkerung geben kann, aber wie ich oben schon sagte, kann das nicht auf alle zutreffen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass Veganerinnen und Veganer selbst sagen, dass "man die vegane Ernährung richtig machen muss", und damit meinen sie, dass sie einen sehr strengen Zeitplan für die Bestandteile jeder Mahlzeit einhalten müssen, und sie sagen selbst, dass Nahrungsergänzungsmittel notwendig sind.

Wenn Nahrungsergänzungsmittel konsumiert werden sollen, deutet das darauf hin, dass die vegane Ernährung für die gesunde Ernährung des menschlichen Körpers NICHT ausreichend ist. Noch schlimmer ist, dass viele Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt mit tierischen Bestandteilen hergestellt werden, auch wenn auf der Verpackung oder Flasche steht, dass sie "veganfreundlich" oder vollständig vegan sind. Wie so oft auf der Welt ist das, was auf der Zutatenliste eines Produkts steht,

nicht unbedingt das, was drin ist. Und das variiert von Marke zu Marke und innerhalb jeder Marke von "veganen Ergänzungsmitteln". In Wirklichkeit essen gesunde Veganerinnen und Veganer, die Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, um gesund zu bleiben, alle Arten von Fleisch, aber in Pillenform. So entpuppt sich ihr "Veganismus" als eine Illusion. Auch das ist sehr unterschiedlich und gilt nicht für alle. Aber es ist das, was wir gefunden haben.

Wir haben nicht herausgefunden, dass es etwas mit der Blutgruppe zu tun hat. Für uns gibt es hier keinen Zusammenhang, der nachgewiesen werden kann. Wir haben gesehen, dass es mit der Art des Stoffwechsels jeder Person zu tun hat. Wie effizient er welche Art von Nahrung verstoffwechselt, ist von Person zu Person unterschiedlich und spezifisch. Deshalb muss jeder selbst recherchieren und die Verantwortung dafür übernehmen, was er isst.

Es gibt keine perfekte Ernährung für alle Menschen.

Mein letzter Punkt hier ist, dass die vegane Ernährung sehr komplex ist, um sie "richtig" zu befolgen. Für die große Mehrheit der Menschen ist das nicht möglich, einfach weil sie nicht die finanziellen Mittel haben, um die Komponenten, das spezielle Gemüse und die Nahrungsergänzungsmittel zu bekommen, die normalerweise sehr teuer sind. Deshalb versuchen die meisten Menschen, sich vegan-vegetarisch zu ernähren, und werden aufgrund des hohen Kohlenhydratkonsums und der damit verbundenen Mangelernährung krank.

Die Wahrheit ist, dass die vegan-vegetarische Ernährung nur von denjenigen "richtig" gemacht werden kann, die über viele wirtschaftliche Ressourcen verfügen. Dies ist ein sehr wichtiger Punkt. Mit wenigen Ausnahmen.

**Frage:** Viele sagen: "Fleisch ist voll von allem möglichen Mist und Chemikalien, voll von Hormonen und Antibiotika. Und was ist besser: Fleisch zu essen, aber mit all dem Zeug drin, oder kein Fleisch, sondern zum Beispiel nur Fisch?"

**Yazhi:** Ich rede vom Fleischessen, nicht vom Essen von verseuchtem Fleisch. Was ich hier sage, bezieht sich auf Fleisch in seinem natürlichen Zustand. Ob sie unter anderem Hormone und Antibiotika enthalten oder nicht, ist ein anderes Problem, das Problem der kontaminierten Lebensmittel, und das passiert auch, und in noch größerem Maße bei allen vegetarischen Produkten.

Es stimmt zwar, dass die Schadstoffkomponenten unterschiedlich sind, aber was in Obst und Gemüse und vor allem in Getreide enthalten ist, ist genauso schädlich oder sogar schädlicher als das, was in Fleisch enthalten ist. Um nur einige pflanzliche Verunreinigungen zu nennen, gibt es Insektizide wie das berüchtigte Glyphosat, das auf fast allen Nutzpflanzen der Welt zu finden ist. Aber die Liste der Schadstoffe in Düngemitteln ist sehr lang, Glyphosat ist nur einer von vielen.

Es kommt auch vor, dass viele Düngemittelfirmen behaupten, dass sie das eine oder andere Produkt entfernt haben, weil es schädlich oder umstritten ist, obwohl sie in Wirklichkeit nur den Namen ändern und behaupten, dass es anders ist, oder nur ein paar Kleinigkeiten an der Formel ändern.

Viele haben für eine fleischiessende Lebensweise argumentiert, dass es trotz dieser Probleme mit Schadstoffen im Fleisch ein Schritt in die richtige Richtung ist, wenn der Stoffwechsel der betreffenden Person nicht so viele Pflanzen verarbeiten kann, da der Körper nur mit den Schadstoffen im Fleisch fertig werden muss und nicht, wie

im Fall des Veganismus, mit den Schadstoffen in den Pflanzen selbst und auch mit den inhärenten schädlichen Wirkungen der Pflanze selbst und ihren nachteiligen Auswirkungen auf ihren Körper fertig werden muss.

Ich sollte auch erwähnen, dass Pflanzen und Getreide hochgradig kontaminiert und verändert sind, weil sie gentechnisch verändert sind und es heutzutage fast unmöglich ist, dem Verzehr von gentechnisch veränderten pflanzlichen Lebensmitteln zu entgehen, und dass gentechnisch veränderte Lebensmittel den menschlichen Körper stark und auf sehr negative Weise beeinflussen. Es gibt bzw. gab gentechnisch verändertes Fleisch, aber auch hier geht es um verunreinigte Lebensmittel, nicht um das Fleisch selbst.

Das Gleiche gilt für Fische. Es kommt darauf an, um welchen Fisch es sich handelt und ob er verseucht ist oder nicht. Natürlich ist es objektiv gesehen sehr gut, Fisch zu essen, aber es ist das Gleiche wie mit Pflanzen und Fleisch: Alles ist kontaminiert, sogar Tiefseefische mit Problemen wie dem hohen Quecksilbergehalt und der radioaktiven Verseuchung durch Ereignisse wie Fukushima, plus der großen Menge an chemischen Schadstoffen, die von der Industrie und allen menschlichen Aktivitäten an den Küsten abgeladen werden.

Es geht also nicht darum, dass das eine besser ist als das andere, sondern darum, was jeder finden kann und was sich für jeden gut anfühlt.

**Frage:** Man sagt, dass das menschliche Verdauungssystem nicht für den Verzehr von Tieren geeignet ist. Weil es länger ist. Was denkst du?

**Yazhi:** Diejenigen, die den Verzehr von Fleisch befürworten, sagen, dass das Gegenteil der Fall ist: Das Verdauungssystem ist vergleichsweise kurz und für den Verzehr von Fleisch geeignet. Ich denke, dass es gemischt ist, hauptsächlich Fleisch zu essen, aber auch etwas Obst und Gemüse. Es geht nicht darum, dass es das eine oder das andere isst. Der Mensch ist ein anderes "Tier" als andere.

Andere behaupten, dass sie keine charakteristischen Reißzähne wie bei Fleischfressern haben, aber das wiederum trifft für mich nicht zu, weil Menschen nicht mit dem Mund jagen müssen, sondern ihr Gehirn benutzen, wobei die menschlichen Reißzähne ihre Messer und Tafelgabeln sind. Menschen sind komplex und nutzen ihre Umwelt und Kultur, unabhängig davon, ob sie Reißzähne haben oder nicht.

Auch das Gebiss deutet darauf hin, dass die Menschen gemischtesser, aber wegen ihrer vorderen Schneidezähne eher Fleischesser sind. Der Mensch kaut das Fleisch vor dem Schlucken, während fleischiessende Tiere es traditionell in Stücken schlucken. Die Lebensmittelverarbeitungssysteme unterscheiden sich, kommen aber zum selben Ergebnis.

**Frage:** Meine Frage. Was ich immer noch nicht ganz verstehe, und ich habe Fragen dazu gesehen, ist, wie man nach Jahrhunderten, in denen man der Erde nahe war und alles untersucht hat, was mit den Menschen, ihrer DNA und ihrer gesamten Biologie zu tun hat, so etwas nicht schon früher gesehen hat und erst etwas Seltsames sah, als Bill Gates anfang, für Veganismus zu werben?

xxxxxx

**Yazhi:** Seit Hunderten und Tausenden von Jahren sind die Menschen überwiegend Fleischesser, und erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts verbreitete sich der Veganismus durch den Einfluss der Kabalen. Ich bezweifle, dass dies vorher nicht

gesehen wurde, weil sich alles, was geschieht, im Jetzt, in diesem historischen Moment, konzentriert.

**Frage:** Welches sind die besten Früchte und wie viele Stücke Obst sind ideal, um täglich zu essen, ohne zu viel Zucker zu sich zu nehmen?

**Yazhi:** Für mich sind sie alle mehr oder weniger gleich, aber es liegt wirklich an jedem Einzelnen, die Glykogenreaktionsrate der einzelnen Früchte herauszufinden. Viele Befürworter der fleischessenden Ernährung behaupten mit stichhaltigen Daten, dass alle Vitamine und Mineralstoffe, die in Früchten enthalten sind, auch in rotem Fleisch zu finden sind. Es gibt unzählige Beispiele von Menschen, die seit Jahrzehnten nur Fleisch essen und supergesund sind (im Gegensatz zu dem, was Veganer sagen).

Ich habe viele Fälle erlebt, in denen eine reine Fleischdiät ernsthafte Gesundheitsprobleme wie Allergien, Autoimmunerkrankungen wie Lupus, Diabetes, Nieren- und Herz-Kreislauf-Probleme sowie Fettleibigkeit beseitigt hat. All das verschwindet mit dem Verzehr von Fleisch mit nichts oder wenig anderem.

Früchte selbst würde ich als natürlich vorkommende Leckerbissen bezeichnen. Viele Veganerinnen und Veganer behaupten, dass der Fruchtzucker in Früchten im Körper nicht wie Zucker verarbeitet wird und dass er weniger bösartig oder weniger stark glykogen reagiert, und das stimmt auch. Das Problem ist, dass alle Früchte einen hohen Anteil an raffiniertem Zucker und Fruktose enthalten. Es macht keinen Unterschied, ob er Fruktose enthält oder nicht.

**Frage:** Ist es besser, fast alle Lebensmittel roh, gedünstet oder gegrillt zu essen?

**Yazhi:** Im Allgemeinen ist es besser, wenn das Gemüse roh oder gedünstet ist. Was Fleisch angeht, empfehle ich auf jeden Fall, es gut durchzugaren, denn Hitze zerstört Schadstoffe, zumindest teilweise, je nachdem, welche es sind, und sie zerstört auch schädliche Bakterien oder Parasiten, die sich darin befinden. Ich bestehe darauf, dass Fleisch aus Holzkohle oder Holzfeuer keinen Krebs verursacht und die gesündeste Art ist, Fleisch zu verzehren, solange es richtig zubereitet wird.

Die Daten über die krebserregende Wirkung von Fleisch stammen aus Pseudo-Experimenten, die nicht bestätigt werden können und sich nicht an die wissenschaftliche Methode halten, da sie zumeist von Pharmaunternehmen und Menschen bezahlt werden, die ein Interesse daran haben, den Veganismus zu fördern.

**Frage:** Was passiert mit den Hormonen, die beim Schlachten von Tieren freigesetzt werden? Sie durchdringen den Muskel, sagen sie. Stimmt es, dass wir, wenn wir Fleisch essen, auch diese Hormone zu uns nehmen, die für unseren Körper schädlich sind?

**Yazhi:** Ich habe keine Daten gesehen, die das belegen. Nach der reinen Logik denke ich jedoch, dass sie den Körper derjenigen erreichen, die sie essen. Allerdings verändert das Feuer beim Kochen die vorhandenen Hormone und zerstört sie bis zu einem gewissen Grad. Dennoch haben die Menschen seit Tausenden von Jahren Fleisch in großen Mengen konsumiert. Ich sehe diese Hormone nicht als einen Faktor, den der menschliche Körper als Schadstoff aufnimmt. Es ist ein Teil des Fleisches selbst. Ich habe keine weiteren Daten.

Ich könnte die Hormone, die beim Schlachten freigesetzt werden, auf die Frequenzen des Leidens und der Angst ausdehnen, die das Tier durchlebt. Aber hier kommen wir schon zum ethischen und spirituellen Aspekt, der ebenfalls sehr komplex ist.

**Frage:** Was ist mit der basischen Ernährung, besonders für Krebspatienten?

**Yazhi:** Wir haben herausgefunden, dass diese alkalische Ernährung völlig falsch ist und zu einer beschleunigten Verschlechterung des Körpers führt. Der Körper muss an einigen Stellen basisch und an anderen sauer sein, mit einer sehr empfindlichen Gleichgewichtsdynamik. Eine alkalische Ernährung zu erzwingen, führt bei den meisten Menschen zu ernsthaften Unterernährungsproblemen, weil der Körper bei niedrigem Säuregehalt wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, insbesondere tierische Proteine und Fette, nicht aufnehmen kann. Die basische Ernährung scheint ein Beschleuniger für Stoffwechselprobleme zu sein, vor allem bei Diabetes.

**Frage:** Viele Menschen fragen nach der ketogenen Diät: "Ketogen" ist ein Begriff für eine kohlenhydratarme Ernährung. Die Idee ist, dass du mehr Kalorien aus Eiweiß und Fett und weniger aus Kohlenhydraten bekommst.

**Yazhi:** Wir kennen diese Diät gut und haben sie studiert. Sie geht Hand in Hand mit dem Fleischkonsum. Ja, wir empfehlen es sehr. Sie führt zu guten Ergebnissen im menschlichen Organismus, und ich selbst habe sie, ohne sie zu kennen oder zu benennen, immer befolgt. Das habe ich auch, mit Ausnahme der Desserts, die das von Zeit zu Zeit durchbrechen. Aber das ist in meinem Fall so. Um den Körper zu heilen, musst du die Diät genau befolgen, sonst funktioniert sie nicht. Der Schlüssel ist Geduld und Ausdauer.

**Gosia:** Und noch eine superschnelle Frage. Swaruu von Erra sagte, dass Mandelmilch schlecht ist. Anéeka: Und du sagst, es ist nicht schlecht, richtig?

**Yazhi:** Das müsste ich mir genauer ansehen, aber ich wüsste nicht, warum das schlecht sein sollte.

**Gosia:** Meine Frage ist etwas, das ich nicht ganz verstehe. Es heißt, dass die vegetarische/vegane Ernährung in Indien eingeführt wurde. Aber von wem? Andromedaner oder die Kabale? Wenn sie Andromedaner sind, warum haben sie es dann eingeführt? Weil sie selbst Veganer sind und dachten, dass die vegane Ernährung auch den Menschen dient? Oder hatten sie einen Plan? Und welche Pläne hatten sie für diesen Teil der Welt?

**Yazhi:** Wir können nur spekulieren, wer, aber mit Daten spekulieren. Es ist bekannt, dass dieses Gebiet stark von den Andromedanern beeinflusst wurde. Sie sind zwar vegan, aber sie sind auch keine Menschen.

Es könnte von der Kontrollagenda der Großgrundbesitzer, Könige und Machthaber kommen, die erkannten, dass die Menschen durch den Konsum von Gemüse und ohne Fleisch fügsamer wurden. Als eine Methode der lokalen Kontrolle, die in den Jahren nach der andromedanischen Intervention entwickelt und vielleicht von deren Lehren inspiriert wurde.

*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 Odysee : <https://odysee.com/@ofaatu>