

01

Nijin xiwit mo ixmati ne ataujtepeyo de kuetaxkoapan Oaxaka wan kual moixmatok tech nochi in valle de Oaxaka, kemej "poleo" (*Clinopodium macrostemum*) o "Xiwit den tawankej". Ijkon ki tokaytijke pampa tayij ni atsin keman yalwatika tawankej. In xiwit kajkawa se kualtsin ajweyak kemej

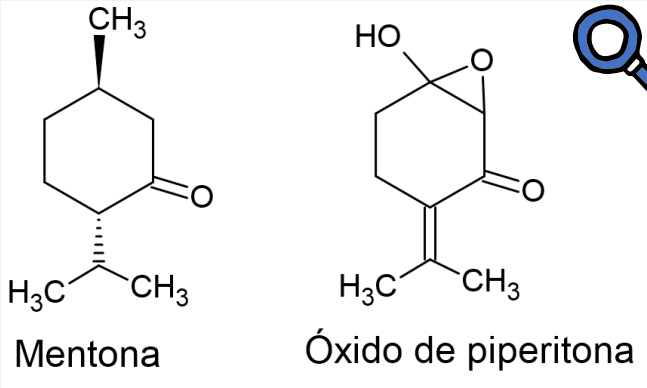


Imagen: Nemesio Villa Ruano

02

Se taixtemol ton mochiwak tech in xiwit 2015 ijtowa ke in tachijchiwalmej de nijin xiwit , kemej kijtowaj tonimej ki yewalowaj ka ajweyaj, mo yolchikawaj para kawaskej tech se enzima sepan ki yoltilanaj in carbohidratos tech in poxmekat. Nijon xiujtsin pankisa in xakan wan kual mokuis para amo pankisas in diabetes mellitus tipo 2. Axlan kemaj, nijon tachijchiwal kinexti se kual tapalewilis tech in enzimas ton senyetokej kampa in chawayot ton mo miakchiwas den se neurotransmisor (acetilcolina). No ijkon techo in mokuilis para mo yekpias de tomawakait. Wan kokoxkayomej neurodegenerativas kemej in Parkinson wan Alzheimer moneki maj kual taixtemokan.

03

In tachijchiwalismej den poleo amo sayoj kipia chikawayot tech in pajtilis, no kualtia mokuis tech in xipipijmej kemej *Rhizopus stolonifer*, *Aspergillus niger*, *Phytophthora infestans* wan *Fusarium oxysporum* ke amo sayoj tapalanaltia tech in xokot keman tatekia, kajkawaj mopajwilis ton kualtias tawejweloskej tech in takamej wan tapialmej.

¿Ton ika tech palewis maj se kixmati in xiwit ajweyak? Ton ika chijchiujtok to xiuj tapajtijke kuaktia mokuis para kokoxkayot o para kiekwikas in kokoxkayot den xokot yalwatika tatek. iTi mits tataujtiaj xi kixmati wan yekpia mo xiukayot ton mochiwa mo calpan!

Por: Nemesio Villa Ruano

(Traducido por Juan Parra Trinidad)