

Oreja de León

¿Ti kixmatok?

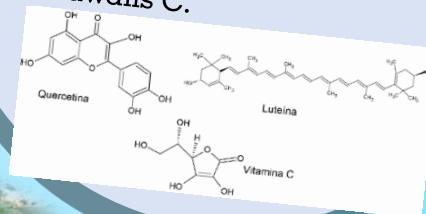
Peperomia maculosa

Por: Nemesio Villa Ruano
(Traducido por Juan Parra Trinidad)



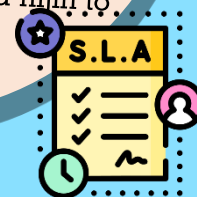
Mo ixmati ne Oaxaka kemej
nakas okuil tekuani, wan koujta
silantro ne ajkopa tepeyoj de
kuetaxkoapan Puebla,
Peperomia maculosa se kilit ton
mokua kampa ongak. In
xiujmayit keman se kikua,
kualtia se ki yolsewi o
ajweyakilis tech in kaldotakual
o emol.

In taixtemojkej ki ixnextijkej tech in
xiwit 2018, in xiujmayit den
Peperomia maculosa kipia
chiwalis ton tapaleuyia ka
kokoxkayot wan in tachilis kemej
in luteína, in quercetina wan in
chikawalis C.



No ijkon, ni ajweyakio welik kemej
silantro porke kipia dekanal. In
dekanal kinextia ni chikawaloni
ton kixtia istak tapajtil kin palewia
ajonimej semi tomaujkej kemej in
lipasa pancreática. Si ta
tatsakuilia in enzima, in
trigliceridos amo panowaj wan
amo itimo tomawaj!

Nijin kuali tayejyekol tech in kimichimej, ki nextiaq ke amo kawa maj niman pankisa in trigliseridos, yej ika para kuiskej in chanchiwanej moneki maj kuaki se ki nemili. Kemej tik matokej, Mexko, tayekana ka pipil semi tomaujkej tech nochi in taltikpax wan nijin wiujoyo kualtias tech palewis ka nijin to. volkuejsolis.

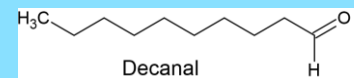


Maj se tamajxiti ke in koujta silantro, ki nextia chikawalis wan ichtik ton kuali tapaleujyia tech in mostaj takual.

Ĉi ti kiel taskoj tik ixmatis kachi
de niĵin taixmatilis? Kualtias tik
temos tech niĵin tepos mekat:

<https://doi.org/10.1111/jfbc.12650>

¿Ton ika tech palewis
in taixmatilis ton ika
chijchiujtok in yoltok
ajweyak? Ton ika
chijchiujtok in xiuj
ajweyak kuaktias tech
palewis ka chikawalis
wan ki tsakuilis
kokoxkayomej.



**iTimits tataujtiaj
kixmati wan kiekpia in
xiujpajmej!**

