

# ¿Tik ixmatok?

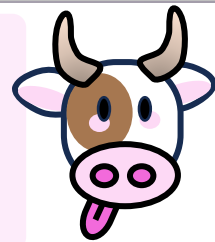
Por: Nemesio Villa-Ruano

Traducido por Juan Parra Trinidad



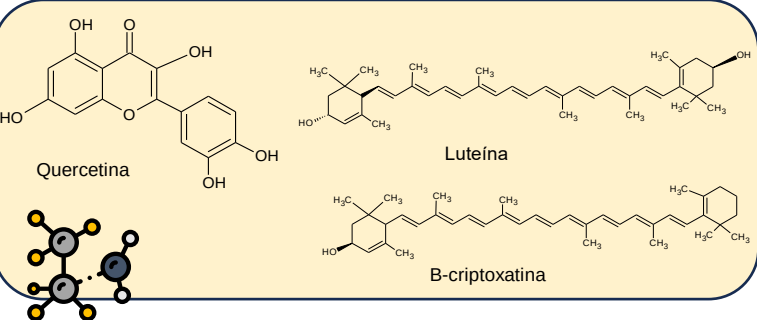
Imagen: Nemesio Villa Domínguez

Witsa ni tokay por ke nijin xiwit ma weyak wan tem pitsakt kemej **"kuakowej nenepil"** wan ka koyotajtol *Rumex obtusifolius*.



Tech ajkopa tepeyo wan tonalixpan tepeyoj ten to kuetaxkoapan, mokui kemej wejkauj kiltapalol ka tamanal piotet. No ijkon te maka se tepitsin ajweyak xokok wan mo ixmati kemej wejkauj ajweyaktilis takual.

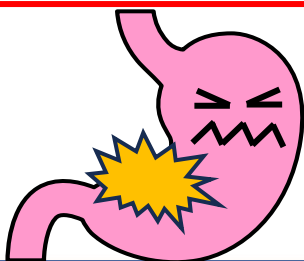
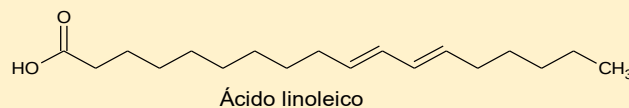
Se yikin taixtemol kijtowa ke in xiuj mait takual *Rumex obtusifolius* kipia miak ichti. In ichtik takual tapaleujya maj kualitekti se ipox, maj kuaki se pox tekiti maj amo se pox okuilowa.



In taixtemol kijtowa ue in xiujmait kipia chikawalis B6 wan xoko omi chikawakis, no ijkon tapaleuya maj kualitekti to weweyokayot wan to nakayo tapalewijke. Kipia potasio, kalsio wan sink wan no kipia **kersetina**, **kaempferol**, **luteína** wan **kriptoxantina**.

Nijin tachijchiwalmej chikaujkej wan tapaleujyiaj maj amo se kikui in tsopelik **kokoxkayot meytus tipo 2**, **kokoxkayomej neurodegenerativas** wan **seki mikie kokoxkayot**. *Rumex obtusifolius* se xiuj takual ton mochiwa ne ajkopa tepeyoj den to kuetaxkoapan ka miak antioxidante ton axkampa kixmatiliaj.

Ijkon in kuakowej nenepil kipia miak xokok linoleiko, kin paleujyia in to nakayo tapalewijke wan ki tsiktsin chiwa to chawakio



Ni chokilo de nijin xiwit ki tsakuilia in moskaltilis den *Escherichia coli*, se pisil okuilimej ton ki poxkokoxkamakaj wan kampa panowa xixix.

Tan tik neki kachi ti kixmatis nijin xiujtakual ton mochiwa ajkopa tepeyo den to kuetaxkoapan wan no tikuas wejka okseko de nijin to taltikpak, kixtemo tech nijin tepos mekayot:

<https://doi.org/10.3390/horticulturae9010018>

Axkan tik matokia, takualis ka xiujtakual kuakowej nenepil, kualitias ti mo kokoxpalewis.

¡Timits tataujtiaj kixmati wan kiekpia nochi to xiujkayot!