

## AYU- JALLO- KUKA (coca)



*Petroglifo que representa el pensamiento como guía del poder vital de la mujer.*

Alimento sagrado, por excelencia representativo de nuestro continente KARIWAN (América).

A- Interno. El

YU- Unidad cósmica.

JA- fuerza poder extrasensorial.

YO- Comunidad

El poder del alimento sagrado de la comunidad humana.

## El té AYU y/o Jallo



*La mata de Jallo que solo puede ser manipulada y recolectada por la mujer y niñas menores de 9 años.*

La hoja saborizada, la harina de AYU y/o JALLO habitual en los pueblos originarios amazónicos, altiplano de Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia y Argentina.

El AYU es una planta sagrada, como el té o el café.

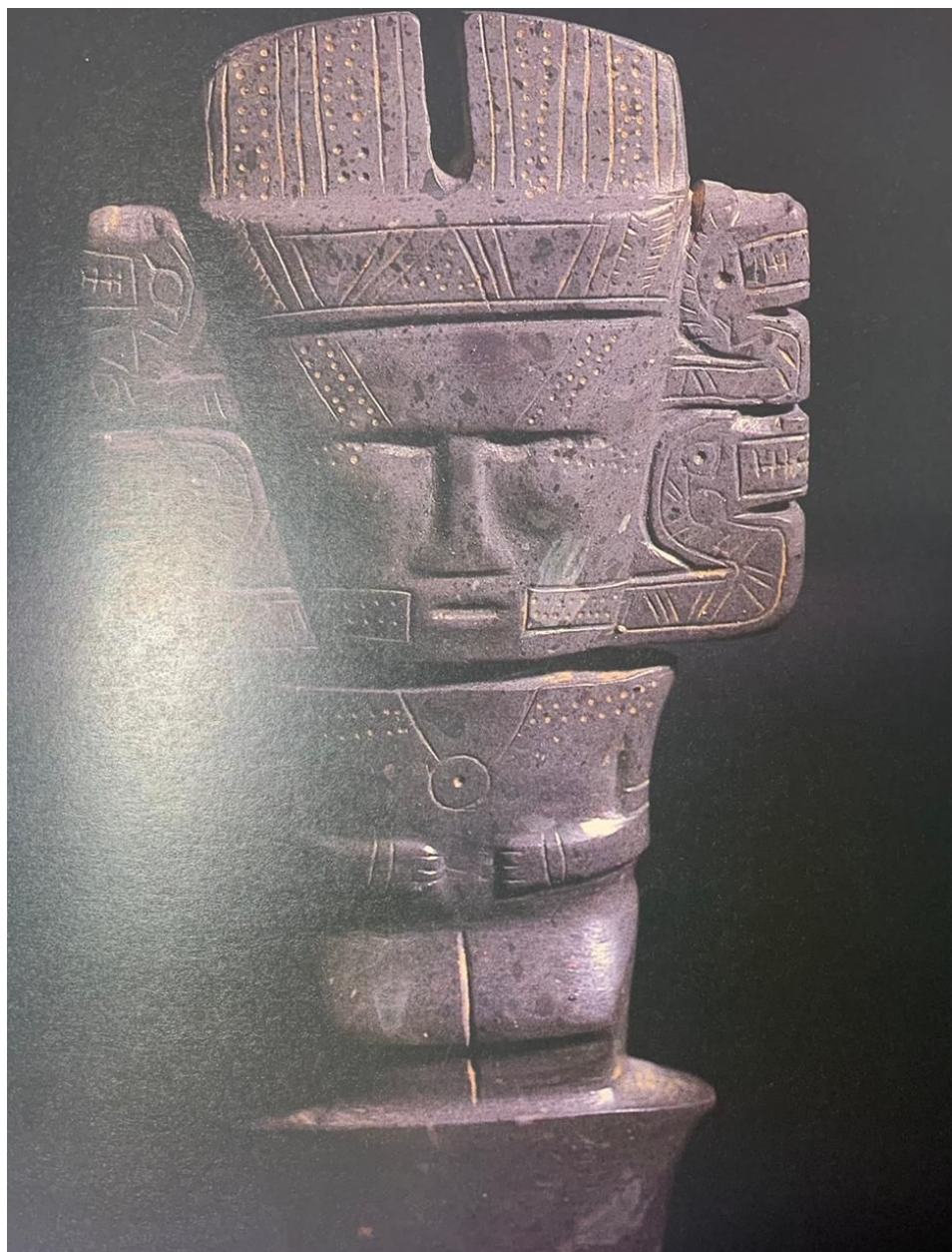
Son varios los alcaloides que contienen las hojas de AYU , y uno de ellos es la cocaína, pues la cantidad de cocaína en la

hoja de AYU no superan el 1%. Se trata de una cantidad tan pequeña que no tiene nada que ver con los efectos devastadores que producen la droga procesada. En el caso de los pueblos originarios de la Sierra Nevada de Santa Marta, hace parte de su alimento sagrado. Las hojas tostadas al contacto con la saliva se transforma en ecgonina. Sustancia que contribuye a quemar las grasas acumuladas en el hígado, generando energía. Las hojas de Ayu pueden ser utilizadas de diversas maneras, se puede masticar, tomar en té, licuar sus hojas para jugó en forma de harina ,para preparar pasteles, galletas, gaseosas, etc.

### **Valor nutricional de la hoja de AYU EN 100gm.**

Nitrógeno: 20.6mg	Potasio: 1.739.33 mg
Grasa: 47.50mg	Magnesio: 299.30mg
Carbohidratos: 47.50mg	Sodio:39.41mg
Beta Caroteno: 9.40mg	Aluminio: 17.39mg
Alfa Caroteno: 2.76mg	Bario:6.18mg
Vitamina C: 6.47mg	Hierro:136.64mg
Vitamina E: 40.17mg	Estroncio:12.02mg
Tiamina: 0.73mg	Boro:6.75mg
Riboflavina: 0.88mg	Cobre: 1.22mg
Niacin A: 8.37mg	Zinc:2.21mg
Fósforo: 412.67mg	Manganeso:9.15mg
Calcio: 2.099mg	Cromo:0.12mg

## Beneficios del Ayu y/o Jallo



*Deidad en roca en representación de la mata de Ayu y/o Jallo, para que perdure en la comunidad sin ser profanada. Esta deidad de Ayu también se representa en YUI-ANUGUE (deidad de oro en honor a la mate de Ayu y/o Jallo).*

En mi condición de médico ancestral por más de 55 años de experiencia las propiedades del Ayu actúan beneficiosamente en las siguientes enfermedades.

- Previene las osteoporosis: 2000g superior al queso y la leche.
- Combate la anemia: gran cantidad de hierro y vitamina b.
- Disminuye el colesterol y triglicéridos: Regula la glucosa y presión sanguínea
- Combate la depresión: la enfermedad del momento conjuntamente con la ansiedad, despeja la mente, ayuda a la concentración, de vigor físico y mental, reduce el cansancio y soroche
- Regula el sobre peso: ingiriendo la hoja, como agua ordinaria (un litro por día). Cómo consumiendo la hoja y/o harina de Ayu/ Jallo, una cucharadita colmada de hoja hervida 5 minutos. Tómese varias veces al día. Puede mezclarse en cualquier tipo de jugo y no ocasiona adicción.

¡Atrévete a probarlo!  
Alimento sagrado.



**Nota:**

Gracias a varias investigaciones realizadas por Harvard en 1975 tituladas como “ Valor Nutricional De La Hoja De Coca” cumplen con las necesidades de calcio, vitaminas y determinados oligoelementos constituya un complemento ideal de la dieta diaria.

Rico en potasio, necesario para el equilibrado del corazón y se le atribuyen además propiedades adelgazantes. Es un alimento medicinal, no genera dependencia ni toxicidad alguna.

100g de quinua aporta 14g de proteína, 100g de hoja de coca aportan 19.9g de proteína.

MAMO ARWA VIKU

27 de Noviembre de 2020.