

## **Quaderno IV : L'alimentazione per riuscire nella nostra transizione**

28.02.2017

### **Q 4.1 : IL CAMBIAMENTO ALIMENTARE, LOCOMOTIVA DEL PROCESSO EPIGENETICO !**

*E già, anche per quanto riguarda l'alimentazione, l'Angelo non ci aveva detto tutto ! Dovevamo impararlo da noi !*

*Dovevamo verificare la teoria che sostiene che ogni cambiamento nel nostro comportamento induce automaticamente ad una trasformazione nella nostra bolla di percezione che in seguito influenza il nostro universo collettivo. E' così, anche per quanto riguarda l'alimentazione !*

*Ad oggi sono due anni, dal “**topo, fragole e telomeri**” nel “**Dialogo col nostro Angelo N° 39**”, che perseguiamo il processo di “rigenerazione cellulare” con la chetosi prolungata e il digiuno intermittente. Ovviamente questa pratica alimentare che sosteniamo da un po' e che si basa sulla soppressione dei glucidi ( glutine, fruttosio, zuccheri lenti...) ha rivelato risultati straordinari.*

*Non è così strano che questo regime alimentare sia approvato nei paesi dell'Est da cliniche specializzate nella detossinazione “rigenerativa” in campo psichiatrico e neurologico così anche per il trattamento di individui programmati per i servizi segreti occulti. ( Es: I progetti MK ultra, Monarque, Programmazione Greenbaum - processo di programmazione mentale e di lavaggio del cervello messo a punto dal Dottor Greenbaum...)*

*Questa dieta chetogena che abbiamo seguito molto scrupolosamente per almeno 9 mesi, ci ha guarito da alcune affezioni, a volte in maniera clamorosa e radicale. Anche sul piano psicologico e psichico, abbiamo percepito globalmente un reale star-meglio. Ci ha permesso di individuare l'ingerenza, a volte violenta, del predatore transdimensionale nel nostro psichismo e nei nostri pensieri. Così grazie alla soppressione dello zucchero abbiamo imparato a differenziare tra i nostri pensieri “umani” e quelli dell'entità predatrice che spesso giunge a penetrare il nostro psichismo.*

*Abbiamo potuto verificare che l'avvelenamento da zucchero ( glucidi, glucosio, fruttosio, etc.) non è una fantasia, né un capriccio, ma rimane una “malefica” realtà che noi stessi abbiamo provato e sperimentato.*

*Ma è anche perché abbiamo visto che tra i vecchi amici vegetariani o vegani convinti, molti dei quali sono stati colpiti da degenerazione neurologica, da cancro, da problemi vascolari..., che abbiamo potuto comprendere che il “veleno degli dèi”, lo zucchero, ha accelerato il loro decesso.*

*Io stesso (Jenael), all'epoca vegetariano, ebbi un'allerta in questo senso, quando nel gennaio del 2011, fui vittima di una emi- parestesia facciale e anche al braccio destro. Per questo mi sono permesso di nutrirmi ancora di carne, ridurre drasticamente la quantità di cibo giornaliera ( soprattutto di frutta e verdura), ho eliminato i cereali, ho seguito il processo chetogeno e soprattutto mi sono attenuto in questi due anni ad un digiuno intermittente quotidiano, riuscendo così a ristabilirmi dai postumi che avevo avuto da quella volta.*

*Senza mai seguire alcun trattamento medico, mi sono anche alleggerito di 25 kg per ritrovare il mio peso forma attuale di 69 kg. Anche, soggetto ad episodi di micosi e di pustole da febbre sin dall'adolescenza, togliendo formaggi e prodotti latticini, alla fine me ne sono sbarazzato. Dopo un anno di chetosi, i miei capelli bianchi e i miei peli hanno ricominciato a pigmentarsi leggermente.*

*Anche Sand si è liberata di 8 kg superflui stabilizzandosi a 50 kg di peso forma attuale, e si è guarita da diversi sintomi ginecologici episodici e da manifestazioni di eczema ricorrenti.*

*Tuttavia, abbiamo perso entrambi un po' di forza muscolare. Però sorprendentemente abbiamo guadagnato in forma fisica, ma soprattutto in vigilanza, lucidità, discernimento, intuizione, in facoltà di visioni transdimensionali ed infine tutto ciò ha contribuito ad accrescere la nostra "connessione interiore",*

*Detto questo, abbiamo sentito dall'inizio di questo anno che potevamo arrivare ad una nuova tappa nella nostra alimentazione. Abbiamo compreso che potevamo iniziare a mollare un po' di rigore rispetto alla dieta chetogena, per concederci un po' più di leggerezza e varietà alimentare, ben sapendo **che non eravamo ancora alla fine del processo.***

*Tra l'altro come "per caso", a più riprese siamo incappati su dei video recenti di Thierry Casanovas. Ancora qualche tempo fa quando predicava "il vegetarianesimo e il cibo crudo", non sarebbe entrato assolutamente in risonanza con la nostra deontologia. Ma oggi, il suo discorso un po' meno indottrinato, comincia ad interessare visto che anche lui ha modificato delle credenze che rivelano ormai un certo buon senso. Apparentemente, anche se rimane piuttosto orientato su frutta e verdura succhi, e pur non alludendo ai benefici della dieta chetogena e ai danni dell'eccesso di alcuni zuccheri (a indice glicemico troppo elevato) contenuti in alcuni frutti e verdure, tuttavia cita i benefici della frugalità e del digiuno intermittente e il suo approccio globale all'alimentazione rimane molto pertinente al grande pubblico.*

*Secondo questi recenti video che abbiamo visto attentamente, Thierry si è pure lui messo in discussione su non pochi punti. Il suo discorso e i suoi argomenti stanno raggiungendo alla fine le nostre stesse esperienze ?*

<http://www.youtube.com/watch?v=v5FOIjz19qo&t=109s>

<http://www.youtube.com/watch?v=rAZNEwUqPs>

<http://www.youtube.com/watch?v=Fy4QfQEwIzA&t=1s>

*In più, negli ultimi video, Thierry appariva vestito di una maglietta con la figura di un leone. Potrebbe essere un occhiolino?*

<http://www.youtube.com/watch?v=AHOfF7vtQcO>

<http://www.youtube.com/watch?v=CpTBIDPvAkA>

*Spinti da questi simboli, abbiamo deciso di porre la domanda al nostro essere interiore.*

## **Domanda al nostro Essere interiore :**

*E' ancora utile continuare il processo di chetosi, la presa dello iodio, l'alimentazione paleo-chetonica, etc, o potremmo tornare ad un'alimentazione meno conforme a questo regime ?*

La domanda a questo livello di esperienza non dovrebbe porsi, visto che si tratta di ricordare la vera ragione della dieta chetogena, dell'alimentazione paleo, del digiuno intermittente, e di tutto il processo che state sperimentando..

Ora, la dieta chetogena come ogni "regime" non deve diventare una religione o un dogma, ma un'esperienza per colui che sente il richiamo o la necessità di praticarlo. Essa non deve per esempio, mai essere imposta ai bambini, pur sapendo che se colpiti da malattie degenerative o neurologiche, la chetosi prolungata e il digiuno intermittente potrebbe salvare loro la vita.

Non dovete dimenticare anche che **vi state preparando a transitare in 4° densità, cosa che la maggior parte degli individui non pensa durante i loro pasti.** Essi ignorano che il contenuto del loro piatto potrebbe aiutarli a cambiare realtà.

Si tratta di comprendere che il vostro organismo si prepara anch'esso a cambiare di densità ; comincia a cambiare struttura, volume, peso e massa. Per di più la dieta chetogena accompagnata dallo iodio, modifica il flusso ormonale e da qui anche la capacità e la qualità degli scambi energetici tra il vostro organismo e il mondo esterno. In questo modo, il vostro corpo si adatta progressivamente ad una nuova densità, alla sua prossima realtà e a questo effetto continuo di rigenerazione e adattamento.

**L'alimentazione chetogena è un mezzo efficace per realizzare questo, in ogni caso non è una finalità.**

**E' una tappa indispensabile per la preparazione del vostro menoma.** Sappiate tuttavia che andrete progressivamente a scivolare verso un nuovo tipo di alimentazione, ma ogni cosa a suo tempo.

**Dunque state preparando il vostro organismo a sopportare fisicamente, energeticamente e psicologicamente il passaggio nei mondi di 4° densità al servizio degli altri.**

Ovviamente, non è solo attraverso l'alimentazione che potrà realizzarsi questo passaggio ; esso si aprirà unicamente quando avrete rettificato l'insieme, ossia, la combinazione energeticamente-spirito ( o fisico, emozionale, intelletto), operazione che per esempio non è necessaria per i bambini poiché in loro è innata.

Sostenere un'alimentazione paleo-chetonica come avete fatto voi, non è una bazzecola. Ma per coloro che cercano di effettuare un lavoro interiore e allineare il loro corpo-mente-spirito, è essenziale associare questi due tipi di dieta in modo abbastanza stretto, e la chetosi almeno per un certo periodo. Questo periodo poi, dipende dalla vostra genetica originaria e transdimensionale, dalla vostra età, dalla vostra attività fisica, se siete una donna o un uomo e soprattutto...dal vostro intimo sentire.

Generalmente gli effetti si fanno sentire dopo qualche mese. Alcuni hanno bisogno di più tempo di altri, ma dovete sempre essere responsabili e coscienti della vostra alimentazione. Dovete imparare a dover gestire la vostra razione quotidiana e rimanere perfettamente coscienti della

**qualità e della vitalità degli alimenti che mangiate.** E non potete farlo se non essendovi sbarazzati del veleno che aveva anestetizzato il vostro organismo e contribuito a cambiare la vostra genetica originaria.

E' quindi qui che risiede il problema; la genetica originaria dell'umano è stata così alterata che è quasi impossibile per l'uomo moderno ritrovare il suo pieno potenziale rigeneratore e quindi creatore.

Tuttavia, **dieta chetonica e digiuno intermittente, visto che mimano il digiuno prolungato, aiutano a riparare le cellule.** Essi sono capaci in sinergia, di ripristinare la maggior parte dei codici genetici difettosi, ed è ciò che voi avete iniziato a fare.

Ora che voi avete recuperato la vostra sensibilità, rimanendo vigili alle reazioni del vostro organismo, potete ormai permettervi un'alimentazione un po' più varia e un po' più ricca in glucidi (continuando a seguire un'alimentazione chetogena), per riequilibrare e portare il tasso di insulina nell'organismo al suo minimo livello vitale.

Dovrete quindi in verità riprendere ad osservare le reazioni del corpo, constatare i benefici o meno di un alimento, percepire la sua digeribilità, la sua tossicità o assimilazione, ritrovare un vero equilibrio alimentare, per evitare che soccombiate alla trappola dei glucidi e ammalarvi.

Come anche voi avete potuto osservare, il processo chetogeno non è vissuto da tutti allo stesso modo. A volte è abbastanza difficile metterlo in pratica. Nutrirsi dipende dalla fisiologia della persona, dal suo stato emozionale e soprattutto dall'influenza del predatore che può far credere che occorre mangiare questo o quello o al contrario, privarsene.

E' anche molto importante comprendere che l'alimentazione **paleo-cheto**, reintroducendo **le proteine animali indispensabili ad una migliore telomerasi**, non ha niente a che vedere con il fenomeno di moda oggi, benché il termine "paleo" in voga, sia stato lanciato come tale.

Esso è stato un processo assolutamente necessario per liberarvi dal "**vegetarianesimo per senso di colpa**", che non era altro che un'abile programmazione della società umana, inventata e creata dalle entità SDS per costringere i neo-consumatori (del Biologico vegetale) a continuare ad ingerire i glucidi nascosti. E' per questo che i frutti e le verdure anche se marchiate Bio, sono tanto saturi in zuccheri (glucidi e fruttosio), ma fortunatamente questa volta il "veleno degli dèi" è Bio...non è vero?

Per tornare alla domanda, **si tratta ora di sentire non con il mentale, ma con gli organi.** Ossia ascoltare ciò che il vostro stomaco, il vostro fegato, i vostri intestini e i vostri muscoli, percepiscono e vi dicono. Poiché una buona salute non vuol dire "silenzio degli organi", come avete imparato negli istituti di formazione della salute. Anzi **diventate coscienti della vostra buona salute, quando imparate ad essere attenti e sensibili al funzionamento e reazioni di ogni organo del vostro corpo.**

Ogni componente del vostro corpo umano è un indicatore della vostra salute; non è quindi anestetizzandolo con gli zuccheri (glucidi e glutine), che darà prova di buona salute. Non si tratta di anestetizzare l'organismo, ma di imparare ad ascoltarlo e ritrovare la sua sensibilità.

Il glutine, gli zuccheri, il fruttosio tuttavia in una **certa misura, possono a volte** essere

favorevoli all'organismo. Gli zuccheri lenti **possono essere benefici in quantità molto piccola e nei limiti della chetosi**, quando fate sforzi fisici sostenuti.

I glucidi sono a volte necessari, soprattutto nel caso di un intenso lavoro intellettuale, perché vengono trasformati più rapidamente in glucosio. Possono essere rapidamente disponibili per il cervello. Sappiate che quest'ultimo utilizza 10 volte più glucosio dei muscoli durante un lavoro fisico intenso.

E' evidente quindi che esistono diverse tappe e più strade per giungere ad una rigenerazione efficace dell'organismo prima della sua transizione in 4° densità d'esistenza, e queste tappe di detossinazione variano a seconda della vostra età, della vostra alimentazione precedente e del potere del predatore. Ma sono soprattutto in funzione della decisione della vostra anima di scegliere una via di sperimentazione piuttosto che un'altra, di diventare attori della vostra transizione attraverso la strada dell'alimentazione e alla fine essere accolti in 4° densità, e poi nei "mondi superiori SDA".

Il modello alimentare chetonico rappresenta una di queste vie, ma non è assolutamente l'unica...

Quando parliamo di alimentazione, dovete anche comprendere che un alimento si coniuga prima di tutto, in molte frequenze di energia più o meno densificate. Quando ingerite degli alimenti, ingerite anche le loro energie, le loro vibrazioni, i loro codici genetici, il loro DNA e quindi i loro potenziali di trasformazione nelle densità di esistenza del loro "futuro".

Questo significa che quando mangiate o quando un umano di 3° densità si nutre ( assorbe energia) di un'anima di 2° densità, egli partecipa all'espansione dei "potenziali d'anime" nell'universo. In altre parole, **quando un umano mangia carne animale, aiuta l'anima di questi a evolvere e a raggiungere densità più elevate.**

Ma quando un animale si fa divorare da un altro animale, la sua anima rimane in 2° densità e continua la sua evoluzione in un mondo di 2° densità "animale". L'anima non potrà quindi andare su una densità superiore se non assorbita da un'anima di densità superiore.

Nello stesso ordine di idee, se troppi umani ingeriscono ( distruggono) esageratamente degli organismi di 1° e 2° densità ( alghe, funghi e vegetali), possono creare una interruzione nella catena dell'evoluzione delle anime, e uno squilibrio nel grande piano dell'evoluzione universale. In questo caso, la natura sarebbe obbligata ( come lo sta facendo attualmente) a regolare essa stessa questo errore con inondazioni o incendi.

Ma in un futuro abbastanza vicino, gli umani che avranno realizzato il cambiamento dimensionale in 4° densità, potranno scegliere di andare oltre la necessità del mangiare, così come saranno capaci di decidere di uscire dal corpo, di far viaggiare la loro anima da un luogo all'altro, di comunicare col pensiero, di non avere bisogno di dormire, di viaggiare a piacimento tra densità e dimensioni, o di visitare i mondi paralleli..., non solo durante il riposo, ma in piena conoscenza e coscienza del processo. Tuttavia non potranno accedere a tutte queste possibilità se non hanno attraversato i portali dei mondi di **5° dimensione di coscienza SDA**. Coloro che sceglieranno la loro evoluzione nei mondi SDS, avranno bisogno di un'altissima tecnologia per giungervi, ma non potranno fare appello alle capacità del loro spirito per utilizzare le funzioni naturali del loro corpo. Questo semplicemente perché non avranno fatto lo sforzo necessario per fare ciò.

Così e poiché mi avete posto la domanda, nutrirsi di energia pura praticando la dieta pranica sarà possibile **per colui che lo desidera !**

Allo stesso modo, il permettere all'anima di uscire dal corpo se ne ha bisogno, di vivere nella prosperità senza danaro, di essere o di fare ciò che sembra buono, sarà accessibile e offerto solo a colui che avrà abbandonato del tutto i condizionamenti-programmi di 3° densità aprendosi ai portali dei mondi SDA.

Nei mondi SDS, l'anima continuerà a evolvere in 4° densità con tutti i suoi "limiti fisici e tecnologici". Mentre nei mondi SDA essa ne sarà liberata e continuerà a progredire verso densità di esistenza sempre più elevate.

### **Domanda al nostro Essere interiore :**

*Abbiamo già accennato al caso di Alina Rouelle.*

*Contrariamente a noi che siamo passati da un'alimentazione paleo-cheto, per giungere ad un digiuno intermittente e per ridurre in modo spettacolare la nostra razione alimentare, questa persona è arrivata a smettere di mangiare anche se vegetariana.*

*Possiamo allora supporre che in un qualche modo abbia risolto il suo programma d'alimentazione solido. E' veramente così?*

A volte le apparenze sono ingannevoli. C'è un proverbio di Confucio che dice : " Quando il saggio mostra la luna, lo stolto guarda il dito "...

Questo significa, come l'avete già indovinato e scritto in un articolo precedente, che Alina Rouelle, e molti altri come lei, non dovrebbe essere vissuta come un essere straordinario o come una "santa", ma dovrete giungere a percepire il senso della sua esperienza.

Essa è semplicemente, come molti tra voi, una bambina ibrida multi-addotta la cui anima è ritornata nel vostro spazio-tempo attuale, per risolvere qualcosa che quelli del suo lignaggio ( i Grigi positivi) non avevano compreso, né compiuto nella loro precedente transizione.

Per farla semplice, una delle stirpi future dell'umanità aveva trasgredito alla "legge del trasferimento delle anime " da una dimensione all'altra con il processo di "assorbimento attraverso l'alimentazione", si potrebbe formularlo così.

Questa stirpe credeva che mangiare vegetali per evitare agli animali di soffrire, avrebbe autorizzato o accelerato più facilmente la loro transizione in dimensioni superiori. In effetti questo si è prodotto. Essa è arrivata in 4° densità, con una forte "quota" di servizio agli altri SDA, tuttavia è rimasta assoggettata ai mondi del Servizio di Sé.

Perché questo ?

Prima di questa precedente transizione, poiché quelli del suo lignaggio erano diventati esclusivamente vegetariani o vegetaliani, l'epigenetica si è "esageratamente" adattata al vegetale e ne ha patito. Ha trasformato e fatto "regredire" il suo menoma in un organismo più vicino ad un vegetale che a quello di un umano. Tra questi degli Atlantidei erano diventati i Grigi positivi muniti di un sistema biologico e di un DNA simile al vegetale. Esattamente come quelle entità

biologiche che sono state catturate durante uno degli schianti di Roswell.

Alina, in nome del suo popolo, ritornando da questo futuro “positivo” ma entropico di 4° densità dove questi esseri avevano smesso di nutrirsi, deve semplicemente fare l’esperienza di “riparare” questo errore.

Di conseguenza, la sua anima che ha individuato il bivio del suo passato dove si è prodotta questa debolezza, è ritornata attraverso l’incarnazione di Alina per correggere la sua genetica e per risonanza, quella dei suoi simili. Ma dovrà anche imparare a risolvere altri aspetti che, come una sorta di risonanza transdimensionale, permetterebbe al suo lignaggio di passare nel mondo SDA.

Accettando di ritornare in un mondo SDS di 3° densità è, tanto quanto voi, sottomessa alle leggi della dualità, del “diable” [diavolo] (che divide) e della “falsa” luce di Lucifero. Soggetta alle molte tentazioni dei predatori transdimensionali e secondo le sue scelte, avrà la possibilità di aiutare la sua linea genetica “passata-futura-attuale” ad attraversare il passaggio nei mondi al servizio di altri.

In conclusione, è molto importante sapere che ciascuno deve giungere ad elevare **progressivamente l’insieme** delle sue potenzialità SDA riducendo gradualmente l’attrazione per il danaro, il bisogno di possesso o di potere, attenuando il suo impatto sull’ambiente, visitando il suo emozionale ( l’attaccamento, la paura, il senso di colpa, etc.).

Quindi non si tratta di mettere l’accento su un solo potenziale, come quello dell’alimentazione, come avevano creduto e fatto questi “antichi” alieni ( o umani del futuro).

E’ in questo modo, ossia poco a poco, senza correre, operando sull’insieme dei vostri potenziali che giungerete molto più facilmente alla quota necessaria ( almeno il 51% di comportamento SDA), se volete, che la vostra anima potrà essere chiamata a sperimentare le densità superiori al “Servizio degli Altri – SDA”.

Ma se voi ambite semplicemente a che la vostra anima si accontenti di sperimentare i mondi SDS, è sufficiente dal 5 al 50% del comportamento SDA, per transitare in 4° densità.

La coraggiosa Alina ha accettato di fare questa esperienza, affinché il suo lignaggio possa giungere al Servizio degli altri. Arriverà ad onorare la sua missione d’anima ?

*Da Sand e Jenael  
Tradotto da Loredana*