



Spiritual School of Ascension

Messaggi dalle Piante e dagli Alberi



Dalle Piante che Portano Frutti, Noci e Vegetali **Suggerimenti Dietetici e Nutrizionali in Ascensione**

Il Regno Vegetale attraverso Karen Danrich "Mila"

14 Aprile 2005

Benedizioni per un Corpo Sano in grado di Ascendere

Cari amati umani in ascensione,

Oggi sono le Piante che portano frutti, noci, semi oleosi e vegetali a salutarvi. Vi scriviamo principalmente per parlare delle difficoltà di andare incontro al fabbisogno dietetico in supporto dell'ascensione. I moderni alimenti sono spesso pesantemente trattati. A causa del cibo scadente in scatola, essiccato o surgelato settimane, mesi ed anche anni prima, fornito dalla attuale grande industria alimentare, gli umani stanno ricevendo sempre meno nutrienti ad ogni pasto che consumano. Il che si traduce in un sacco di calorie vuote che portano alla sovralimentazione ed ai connessi problemi di obesità tipici della vostra attuale civiltà.

I pasti consumati al giorno d'oggi dalla maggior parte degli umani, proprio perché sono stati privati degli enzimi e delle sostanze vitali ed energetiche, forniscono calorie vuote. Questa carenza di nutrienti nel piatto scatena nel corpo un meccanismo autocorrettivo volto a soddisfare il suo desiderio biologico per quei nutrienti che mancano all'appello, una reazione che porta l'organismo a ridurre o ad annullare l'intervallo canonico di tempo fra un pasto e l'altro che fa seguito ad un pasto integro e completo di tutte le sostanze che servono a sostenere la biochimica del corpo. Per questa sua ricerca di equilibrio nutrizionale il corpo si vede costretto a mangiare più del necessario per poter sostenere il suo normale livello di attività, portando a quei diffusi problemi di soprappeso nell'ambito della popolazione odierna.

Molti ristoranti ricorrono sempre più spesso ai cibi precotti, surgelati, irradiati ed in scatola nella composizione del menù; cibi comunemente reperibili anche negli stessi scaffali dei negozi e dei

supermercati di quasi tutti i paesi del mondo. Di fresco, in ogni dato piatto, ci può essere ben poco all'infuori dell'insalata, ed anche la frutta e la verdura avranno un limitato contenuto enzimatico per via dell'irraggiamento. Il risultato finale è una fonte alimentare carente di quegli stessi enzimi necessari a disgregarla nel processo digestivo e degli indispensabili nutrienti a sostegno della vita.

Le vitamine in particolare tendono ad ossidarsi con facilità, se il cibo è stato congelato, essiccato od inscatolato. Mila ha scoperto che i frutti di bosco surgelati hanno un contenuto di vitamina C dimezzato rispetto al prodotto fresco. Anche se il cibo congelato pare conservare più proprietà nutritive del cibo in scatola, il processo di surgelamento distrugge enzimi e vitamine ed abbassa il livello di energia dell'alimento stesso. Dal canto loro, i cibi in scatola sembrano avere un miglior contenuto di vitamine di quelli surgelati, ma decadono rapidamente ed altrettanto rapidamente perdono la loro forza vitale e la loro struttura molecolare. La forza di vita non equivale alle calorie, ma al CHI assorbito attraverso i sistemi di energia del campo. Meno forza di vita è disponibile nel cibo, più rallentata si farà la rotazione del campo, portando a stanchezza e sonnolenza, ed ad uno spasmodico bisogno di mangiare più di quanto, diversamente, sarebbe necessario.

OGM, PESTICIDI ED ERBICIDI

Le piante OGM, anche se fresche, hanno uno scarso valore nutrizionale rispetto a quelle tradizionali. Alla base di tutto c'è il progetto chimico del loro DNA concepito per aumentarne la resa sia in termini di crescita che in termini di produttività con serie ripercussioni sul valore nutritivo che ne esce largamente compromesso. Il fatto è che ci sono troppi nutrienti e minerali pressati attraverso le radici ed i fusti di una pianta transgenica e se poi tali piante fruttificano nello stesso arco di tempo di una pianta convenzionale generando vegetali e frutta di dimensione doppia del normale, il loro contenuto di vitamine e di minerali disponibili si ridurrà della metà. Nell'esperienza di Mila, le grosse fragole transgeniche della California avevano solo la metà della vitamina C contenuta nelle fragole tradizionali più piccole di provenienza Europea. Ciò significa dover mangiare una quantità doppia dell'alimento per assorbire lo stesso valore nutritivo. Una palese situazione di squilibrio alimentare che metterà l'individuo di fronte a due alternative: o a iperalimentarsi e quindi a guadagnare peso, od a ipoalimentarsi, predisponendo il corpo a tutta un'altra serie di problemi fisici come malattie e deformità neonatali, per l'insufficiente apporto nutrizionale.

Molti paesi stanno vietando l'introduzione e la libera circolazione dei prodotti geneticamente modificati sul loro territorio. Negli USA c'è il problema dell'omessa segnalazione in etichetta della provenienza transgenica dei vari prodotti venduti sugli scaffali dei supermercati. La legislazione in materia sta fortunatamente cambiando e va nella direzione di rendere obbligatoria la dicitura OGM sulle confezioni per informare il consumatore finale su che cosa sta comprando. Nel frattempo, acquistare biologico può essere l'unico modo sicuro negli USA per evitare di mangiare verdura e frutta vuote, geneticamente modificate e di scarso valore nutritivo.

Un altro grosso ostacolo da sormontare per quanto riguarda la gran parte dei vegetali freschi di molti paesi è la massiccia irrorazione di pesticidi e di erbicidi a cui sono stati sottoposti sul terreno di coltivazione. Ciò lascia un residuo tossico che dopo l'ingestione del cibo dev'essere rimosso dal flusso sanguigno. Mila ed Oa hanno fatto dei mercatini dei contadini il loro punto di riferimento proprio per evitare di comprare la frutta e la verdura coltivata in maniera intensiva ricca di tali tossine. Fortunatamente, ora che la distribuzione a livello commerciale dei cibi biologici si è fatta più capillare, sempre più umani si stanno girando al biologico negli USA. E più si farà pressante la domanda di tali alimenti da parte dei consumatori umani, più massiccia sarà la loro produzione, e gli iniziati in ascensione possono concorrere a consolidare ulteriormente questa forma-pensiero nella corrente principale acquistando il biologico nell'ora, anche se costa un po' di più.

I pesticidi e gli erbicidi non tengono conto in alcun modo del ciclo e dell'attività che fa a capo agli insetti. Il regno degli insetti consente molti attributi alla vita della pianta che, diversamente, non avrebbero modo di manifestarsi. Le api impollinano i fiori per dare ai frutti, alle noci, ai semi oleosi, od ai vegetali in genere la possibilità di svilupparsi. Le formiche arieggiano il suolo. I vermi trasmutano il decadimento per dare alla pianta, come pure all'animale od all'umano che la ingeriscono, tutti gli indispensabili nutrienti. Se sconvolgete questo processo dovete per forza intervenire con altri mezzi per stimolare la crescita delle piante e qui è dove entrano in scena i fertilizzanti.

I fertilizzanti artificiali stimolano la crescita delle piante senza far leva sulla forza di vita associata al loro regno. Gli erbicidi prevengono la morte della pianta che avverrebbe normalmente per la ritrazione dell'anima. Il prodotto finale è un alimento con meno CHI, forza di vita o nutrimento, che dir si voglia, di quello che si sarebbe ottenuto se il regno associato fosse stato coinvolto nella danza; anche il cibo stesso risulterà pieno di sostanze nocive per la salute umana.

Già in molte altre epoche precedenti le anime della maggior parte dei regni si sono ritirate dalle fattorie umane a causa della mancanza d'amore dei contadini e del territorio. Questo è un altro di quei periodi, un periodo in cui le anime della natura si stanno ritirando dai vostri poteri. Questa ritrazione è cominciata da più di un secolo, ed ha scatenato la stessa risposta data in altre due epoche precedenti della storia umana: quella di Atlantide e quella degli Annanuki. Ogni volta che l'anima si ritirava dalle piante, entravano in scena i fertilizzanti concepiti per forzare la crescita delle colture senza l'accordo dei regni vegetali, gli erbicidi come mezzo di trattamento sintomatico delle varie malattie che minacciavano la vita stessa delle piante dopo che la forza di vita dell'anima si era ritirata; ed i pesticidi come mezzo di contrasto agli insetti che, per espresso desiderio del regno vegetale che aveva ritirato la sua vita dal gioco, si accingevano a distruggere le piante.

Lo scenario finale era in tutto e per tutto simile a quello dell'epoca attuale: alimenti vuoti, infarciti di tossine e carenti di quei nutrienti apportatori di forza di vita, perché privi della presenza dell'anima a scambiare CHI nella condivisione dei campi. Mila ed Oa hanno individuato questo modello e negli eventi del loro Masters Conclave non mancano mai di intendere di spronare l'anima a ritornare nelle fattorie di tutti i coltivatori del biologico. E questo sta indubbiamente cominciando a verificarsi per cui ognuno di voi troverà l'anima in qualcuno dei prodotti biologici posti sugli scaffali dei negozi. Potete verificare con il test del muscolo quale prodotto della natura detenga oggi l'anima. Mila prende soltanto quella frutta e verdura biologica che il test del muscolo segnala come compenstrate dall'anima, perché allora ci sarà un delizioso scambio di energie nella preparazione e nella degustazione del piatto; i piatti hanno un eccellente sapore, se l'anima partecipa nella danza.

L'AUMENTO DI PESO E L'OBESITA' E GLI ALIMENTI VUOTI

Per coloro che si sono ingrassati per aver mangiato cibo spazzatura o cibo preconfezionato con basso contenuto di vitamine, di enzimi o di minerali e che sono soliti mangiare in questo modo nell'ora, diciamo subito che il nocciolo della questione sta nel consumo di alimenti vuoti. Pur mangiando, il corpo non riesce a ricevere il nutrimento necessario a sostegno della biochimica e come tale, molto prima di quanto avverrebbe dopo un normale pasto composto da cibi integri e completi dal punto di vista energetico, si avvertono gli stimoli della fame. Un meccanismo autocorrettivo in virtù del quale si finirà col mangiare più frequentemente, guadagnando peso.

L'impulso che genera un forte desiderio per gli alimenti trattati e conservati è alimentato dalle entità di personalità e di programmazione del cibo alle quali piace un determinato sapore, anche se tale sapore non è di nutrimento al corpo o lo fa ammalare. Lo stesso dicasi per quelle cose come le caramelle o le sigarette ed anche l'alcool che non sono state benedette per essere in supporto dell'evoluzione. Per spezzare l'abitudine a mangiare il cibo trattato che consumate di solito, il regno

vegetale suggerisce un ciclo di tre giorni di sola frutta fresca o di sole spremute fatte al momento. Con il consumo di frutta e di succhi di frutta freschi, tutta la programmazione del cibo finirà coll'essere chiarita; poi, attraverso la scelta e l'intenzione libere e consapevoli, potete intendere di deprogrammarvi dal macchinario che vi rende succubi di questo genere di alimenti. In seguito, la bramosia per questi cibi vuoti, andrà pian piano esaurendosi, lasciandovi liberi di percepire i veri bisogni nutritivi del corpo. Rivolgetevi al regno vegetale per avere quel tipo di sostegno che vi serve per sottrarvi alla dipendenza da alimenti nocivi o da altre cose ancora, tipo il fumo o la televisione.

E' interessante notare che quanto più Mila ed Oa avanzano nella loro ascensione, tanto più i loro corpi sono portati a scegliere cibi freschi e di alto contenuto vitale al posto di un qualsiasi snack industriale, a meno che non subentri un bisogno di sale, in qual caso essi optano per le patatine chips biologiche in accompagnamento al pranzo. Ma anche queste sono state abbandonate dopo che Mila ha imparato a fare i pop corns freschi sul fornello di casa, i quali, al contrario delle patatine imbustate ed impilate per mesi, se non per oltre un anno, sugli scaffali dei negozi, hanno più forza di vita. Bastoncini di patate fritti salati ed accompagnati da maionese sono un altro degli snacks preferiti di Mila in tali momenti.

L'OBESITA'

Il Regno vegetale considera l'obesità un problema più ormonale che dietetico. Lo squilibrio ormonale nel metabolismo della forma inibisce l'assorbimento da parte delle cellule del glucosio e dei nutrienti trasportati dal sangue, e ciò obbliga il corpo a trasformare in grasso l'eccesso di glucosio immesso in circolazione nel flusso sanguigno. Le cellule, dal canto loro, non assorbendo dal pasto nutrienti adeguati, rimangono affamate e scatenano nuovamente l'impulso della fame. Un automatismo perverso che spinge chi soffre di questo disturbo ad un pasto lungo un giorno. La sovralimentazione, a prescindere da ciò che si mangia, non lascia tuttavia soddisfatte e sazie le cellule proprio per l'assenza di quegli ormoni preposti a stimolare l'ingestione di ciò che viene ingurgitato; e più cibo si manda giù, più zucchero verrà mutato in grasso portando irrimediabilmente all'obesità.

Una volta ripristinato il sistema ormonale cristallino, è possibile ascendere dall'obesità. Attraverso l'ascensione, verranno recuperati da un tempo precedente di vita del proprio lignaggio gli ormoni adatti ad un siffatto metabolismo cellulare. Una circostanza che consentirà di ascendere in un nuovo sistema dove in ogni dato giorno ci sarà equilibrio fra la capacità di assorbimento degli alimenti e le necessità nutritive ed energetiche del corpo.

LE FORME ECCESSIVAMENTE MAGRE

Anche le forme eccessivamente magre stanno morendo di fame, secondo l'opinione del regno vegetale. Chi è magro, vuoi, perché il suo corpo non è in grado di produrre gli enzimi come nel caso dell'obeso, o vuoi perché il suo tratto intestinale è talmente cicatrizzato da venire meno alla sua funzione di assorbimento nel processo digestivo, generalmente, non digerisce in maniera ottimale il cibo. I magri, stante la scarsa capacità di assorbimento delle pareti intestinali, possono pertanto mangiare molto di più degli altri e rimanere sottili. Gli umani più sottili, alla stessa stregua degli obesi, stanno sostanzialmente morendo di fame per la mancanza di nutrienti.

La conseguenza sarà un costante appetito indotto dalle cellule fameliche, che costringerà questi individui a buttarsi sul cibo più di quanto in realtà vorrebbero. Il cibo in eccesso transita indigerito attraverso gli intestini dando luogo ad eccessivo gonfiore, flatulenza e bruciori di stomaco. Ecco che allora mangiare cibi ricchi di enzimi come la papaia od il pompelmo, come pure le insalate verdi e la frutta, può essere di giovamento all'abbattimento del cibo per simili individui. Nell'osservazione

del regno vegetale, tuttavia, l'ascesa nel tratto digestivo cristallino migliorerà al 100% la digestione di questi soggetti.

IL TRATTO DIGESTIVO CRISTALLINO

Per coloro che ascendono in quest'epoca storica, gli intestini, come pure lo stomaco, il sistema digestivo e gli enzimi, saranno ricostruiti in diverse fasi. Questo processo si chiama "rinnovamento del tratto intestinale". Nel viaggio alle 3000 basi, un intero nuovo intestino si insedia a contatto col vecchio che dovrà poi essere espulso. Come quando si rivoltava un calzino, il vecchio intestino verrà espulso in un lasso di tempo che va dai 6 agli 8 giorni, non senza provocare un gran movimento intestinale, e per un po' di tempo anche un senso di sazietà, pure in caso di digiuno. Ma, una volta concluso il processo, vi sarà un tratto intestinale nuovo e ricettivo come quello di un neonato e pareti intestinali più robuste delle precedenti.

Le pareti e le membrane più resistenti che si formano nel nuovo tratto intestinale consentono la secrezione di enzimi digestivi più potenti che, nell'arco delle 24 ore, attaccano il cibo agevolandone, molto più che in passato, la sua scomposizione durante la digestione. Ciò garantirà una ottimale assimilazione degli alimenti ed una maggiore capacità di assorbire i nutrienti indispensabili al proseguo evolutivo ed alla rigenerazione della struttura cellulare cristallina. (Vedetevi "Ascendere in una Biologia Rigenerativa" per maggiori informazioni sulla biologia cristallina).

LE DIETE PER RIMANERE MAGRI

I canoni di bellezza dell'attuale paradigma umano tendono palesemente a preferire le costituzioni sottili a quelle medie o robuste, scatenando in molti umani una vera e propria ossessione in merito al peso. E per perdere peso o restare magri, essi sono disposti a morire deliberatamente di fame, quando potrebbero avere un corpo molto più sano di stazza media od anche più robusta, rispetto ai moderni standard, in grado di ascendere in una nuova vibrazione. L'assillo della dieta al solo scopo di rimanere magri scatena all'interno del corpo una reazione di inedia, questo perché, nel mentre si è a dieta, il corpo non sta ricevendo le necessarie calorie o nutrimento per sostenersi.

In risposta al regime dietetico intrapreso, il corpo allora non farà altro che trasformare più glucosio in grasso in modo da avere, in caso di carenze nutritive, abbastanza grasso da riconvertire in glucosio per sostenere la consapevolezza. In caso di diete frequenti, il corpo impara ad immagazzinare sempre più grasso da riconvertire in glucosio per fornire le calorie necessarie al sostegno della sua consapevolezza. Alla fine chi si sarà messo a dieta, si scoprirà ingrassato più che se avesse semplicemente mangiato e soddisfatto pienamente i propri desideri in termini nutrizionali ed energetici.

Con grande tristezza del Regno Vegetale, alcune delle diete più in voga nella vostra civiltà possono causare danni irreversibili al tratto intestinale. Ve ne sono alcune di tipo monotematico, come quella che prevede l'assunzione di soli alimenti ad alto contenuto proteico e lipidico, carne e pesce, trascurando l'apporto di carboidrati. La carne, per il suo ricco valore proteico, è l'alimento fondante di queste diete e viene consumata per molte volte al giorno. La carne in tutte le sue varietà, dal pollame, alle carni rosse, al pesce, alla selvaggina contiene un grosso quantitativo di ormone della morte. Ogni animale vivente che viene ucciso o macellato, incluso l'umano che muore per un incidente o sul campo di battaglia, secerne l'ormone della morte in tutta la struttura cellulare per decomporre il corpo. L'ormone della morte, emanato dalla ghiandola pituitaria, entra nel flusso sanguigno in quantità enormi in simili circostanze, ed a livello biologico viene poi assorbito da ogni singola cellula per dare una rapida morte alla forma. Il cibo macellato arriva quindi a contenere dosi massicce di questo ormone.

L'ormone della morte è un vero e proprio killer per le cellule viventi. Più è la carne ed il pesce che uno trangugia, più gli intestini e la biologia decadranno o moriranno a seconda dell'importanza del livello di ormone introdotto con l'alimento. Quanto più l'intestino morirà, tanto meno saranno i nutrienti e le calorie ad essere assorbiti, e tanto più magro diverrà il corpo. Per il Regno vegetale è interessante notare come, ora più che mai, in questo tempo di possibile ascensione, il desiderio di essere magri sia divenuto talmente impellente e popolare da predisporre gli umani ad accettare supinamente di distruggere il loro tratto intestinale pur di raggiungere l'obiettivo.

Oltre alle diete, esistono anche trattamenti deleteri per l'intestino. L'irrigazione del colon o idrocolonterapia, ad esempio, usata per pulire gli intestini può essere una buona tecnica di purificazione in ascensione, se applicata in modo equilibrato. Oa è famoso per le sue irrigazioni intestinali per averle praticate una volta alla settimana per più di un anno per depurarsi da una vita di decadimento intestinale legato ad un eccessivo consumo di carne. Oa, anche al tempo del suo incontro con Mila, era un accanito consumatore di carne, ma piano piano scoprì di aver bisogno di una dieta vegetariana perché la carne stava distruggendo il suo intestino molto più velocemente di quanto esso fosse in grado di rigenerarsi attraverso l'ascensione. A quel punto, Oa decise di interrompere il consumo di cibo animale, e da quella decisione presa nel Capodanno del 2000 non ne ha più assaggiata. Per tutto il tempo in cui Oa si era sottoposto alle irrigazioni, la cosa era servita a rigenerare il suo tratto intestinale.

In altri casi, invece, soprattutto nel giro delle celebrità cinematografiche, attori ed attrici non esitano a sottoporsi ad un tipo speciale di idrocolonterapia che si serve dell'acqua di mare per irrigare l'intero sistema, pur di conservare un ventre piatto e rimanere sottili. Il sale è talmente eccessivo in tali applicazioni da distruggere il tratto, anziché consentirne una depurazione ed una rigenerazione. Ancora una volta è interessante notare che il desiderio umano di esilità ha raggiunto livelli tali da non fermarsi nemmeno davanti alla disgregazione di una parte della forma pur di raggiungere lo scopo. Ovviamente, nel lungo periodo non mancheranno d'insorgere complicazioni e disturbi, perché se manca la capacità di assorbire quella quantità di nutrienti necessaria a sostenere gli ormoni, le ghiandole, gli organi ed i sistemi all'interno della propria biologia, sicuramente, il corpo reagirà con una malattia.

Le verdure, la frutta, le noci, i semi oleosi in genere ed i cereali non producono l'ormone della morte. I nostri regni non muoiono alla stregua di un animale, di un uccello, di un pesce o di un mammifero vivente. I nostri regni muoiono tramite la graduale ritrazione della forza di vita dalle loro incorporazioni. Per questo motivo, se non nel caso d'incendio, è assai rara la morte rapida di una pianta, di un cespuglio o di un albero; la nostra è invece una morte lenta, perché ritiriammo il nostro CHI consentendo alle malattie che si creano attraverso l'azione dei virus, dei batteri od altri agenti patogeni di prendere gradualmente il sopravvento. Dovete pertanto consumare, crudi o cotti, più vegetali, frutta, noci e cereali che potete e non consumare nemmeno un'oncia di ormone della morte nel processo.

LE DIETE VEGETARIANE

Molti iniziati in ascensione possono essersi coinvolti in un tipo di dieta strettamente vegetariana e crudista, e quasi tutti possono aver constatato strada facendo che lo stile di vita vegan era valido solo per un lasso di tempo limitato, perché poi qualcosa che aveva indotto la carenza di proteine aveva superato in importanza i benefici di un tale modo d'essere, specialmente per chi, avendo eliminato anche il latte ed i suoi derivati, nel lungo periodo si era nutrito unicamente di soia e di alimenti crudi. Il precedente partner di Mila ed anche padre di suo figlio, era stato per 8 anni un cultore di una dieta vegan composta per il 50% da cibi crudi. Per i primi sei anni questo regime alimentare donò alla sua forma salute, benessere e vigore. Negli ultimi due anni e poco prima che lui e Mila s'incontrassero, aveva iniziato a soffrire di stanchezza, di depressione e di mancanza di

lucidità sul posto di lavoro e sulla strada. In ufficio, non era raro vederlo appisolato davanti al computer e più in là anche nelle riunioni d'affari.

A quel tempo, Mila trovò un articolo su di una popolare rivista sanitaria che disquisiva sugli effetti di una dieta vegan nel lungo periodo. In esso si denunciava come questa dieta mancasse di “forza di vita” e che come tale una siffatta carenza energetica avrebbe alla lunga superato in peso i benefici effetti depurativi nei confronti dell'organismo, scatenando nel corpo le stesse risposte che Mila aveva visto palesarsi di giorno in giorno nel suo compagno. Quando egli si decise a reintrodurre piccole quantità di pesce e di pollo nei suoi piatti quotidiani, ovverosia gli indispensabili aminoacidi utili a sostenere l'attività del sistema nervoso, i sintomi della sonnolenza miracolosamente scomparvero. La biologia a 2 basi di DNA ha bisogno di una grossa quantità di aminoacidi; nel caso questa fosse deficitaria per un periodo sufficientemente esteso, la biochimica del cervello prenderebbe a deteriorarsi. E questo porterebbe inevitabilmente alla depressione, alla sonnolenza ed anche alla fatica cronica.

I vegetariani che non escludono il latte ed il formaggio dal loro regime alimentare godono di ottima salute per un'intera vita. In India ci sono vegetariani da una vita che non risentono dei sintomi che hanno afflitto l'ex partner di Mila nella sua dieta vegetariana. Il motivo? Il motivo sta tutto nel forte consumo di ghee (burro) e di formaggi freschi, e di una certa quantità di verdure forse eccessivamente cotte, ma appunto per questo meglio assimilabili e non defatiganti per l'intestino. Questo permette un assorbimento ottimale dei nutrienti, ed anche degli aminoacidi contenuti nei fagioli e nei legumi in genere e nei formaggi. Un circolo virtuoso che a sua volta dà ai vegetariani di questo stampo uno stato di benessere lungo una vita.

Quello che si è perduto nella cucina indiana, tuttavia, sono gli enzimi associati ai vegetali freschi, carenza che si appiana leggermente nella cucina Tailandese e Cinese. La tradizione culinaria cinese e thailandese vuole che la cottura sia fatta velocemente nel wok, il che lascia nei vegetali molti più enzimi di un alimento sottoposto a cottura prolungata. Lo stesso dicasi per la zuppa thailandese dove la breve bollitura a cui vengono sottoposte le verdure, poco prima di essere servite, permette di conservare pressoché intatta la loro carica enzimatica. Il dono dell'immigrazione umana nei confronti del mondo è la condivisione degli stili culinari. Oggi come oggi, esistono molti modi di cucinare a supporto dell'ascensione, ed anche i più svariati tipi di alimenti prontamente reperibili ai quattro angoli della terra.

Il problema con una dieta vegetariana a 2 basi di DNA è che il cibo ha realmente bisogno di una cottura più prolungata, tale da consentire una completa scomposizione delle proteine dei legumi e dei fagioli in genere, perché il processo di assorbimento degli aminoacidi da parte degli enzimi digestivi preposti avvenga correttamente. Questo stato di cose rimane fino alle 3000 basi. A 3000 basi, tuttavia, stante la ricostruzione del sistema digestivo e la sua capacità di ospitare enzimi più potenti, potete divenire tranquillamente vegetariani e mangiare cibi crudi, come insalate e frutta, o cibi poco cotti ed avere ugualmente aminoacidi sufficienti a supportare la vita ed il proseguo dell'ascesa.

Le uova sono un ottimo alimento per chi è a questo livello vibratorio. Le uova non solo contengono colesterolo, una forma di grasso che avvolge ogni cellula cristallina, ma, proprio per il loro stato pre-fisico, anche sostanze utili all'ascensione. Le uova contengono sostanze concepite per far crescere un pollo ed i nutrienti che sviluppano la vita sono pressati nel tuorlo. Come si consuma il tuorlo, si consumano anche quelle sostanze, principalmente aminoacidi o proteine, che aiuteranno la stessa forma umana a rigenerarsi ed a continuare ad evolversi nella struttura cristallina.

LA FORMA-PENSIERO DI MACELLAZIONE E LA VIOLENZA

Gli uccelli ed i polli hanno accordi perché le loro uova vengano mangiate dagli altri regni, regno umano incluso. Al contrario di quanto succede con la carne, non si sta pertanto infrangendo nessun accordo spirituale nel consumare le uova. Non sono mai stati stipulati accordi con i vari regni animali, siano essi di terra, di aria e di acqua, per quanto concerne il consumo della loro carne; e quindi mangiare carne, significa infrangere la legge spirituale, per mancanza di accordi in tal senso, e creare per se stessi ulteriore karma.

Mangiare carne sottostà alla forma pensiero di macellazione o di caccia; perché quando si caccia un altro regno, alla fine non si farà altro che cacciare il proprio regno, il che nel tempo e nella vostra storia, ha generato le vostre guerre fratricide. Mila ed Oa hanno anche scoperto che mangiare carne causa frizioni e “guerra” fra loro due; la forma-pensiero di macellazione è il fondamento della violenza e del conflitto in tutti i comportamenti. Una volta smesso di mangiare carne, sarete in grado di trascendere la forma-pensiero di macellazione o di massacro e come tale di muovervi oltre l’abuso e la disarmonia nelle vostre relazioni di vita. Se non avessero scelto uno stile di vita vegetariano, nutriamo forti dubbi che Mila ed Oa sarebbero ancora insieme oggi.

VITAMINE E MINERALI

C’è un altro problema su cui il Regno Vegetale vorrebbe soffermarsi: gli integratori alimentari. Gli umani, stante la carenza di nutrienti dovuta al consumo di cibi vuoti, si stanno girando sempre più verso gli integratori alimentari per reperire le sostanze che mancano all’appello. Il problema con gli integratori è che essi contengono spesso un forte dosaggio di una singola sostanza, per questo tossica nei confronti del corpo o comunque in grado di minarne il suo equilibrio interno favorendo a lungo andare l’insorgere di una patologia. Nessun vegetale produrrebbe mai un qualcosa con una dose analoga di un singolo principio nutritivo, a meno di non essere innocua anche per i regni animali che se ne cibano.

Quale sostanza è disponibile in natura in tale grosso dosaggio? E cosa dire della vitamina C ricavata dalla ciliegia “Acerola”, un frutto asprigno che ne contiene più di 1000 milligrammi? Perché, dal punto di vista del Regno Vegetale, la vitamina C è accettata in dosi così massicce? La vitamina C è idrosolubile e, se presa in dosi massicce, viene espulsa attraverso l’urina. Vero è che se un animale mangia l’acerola, significa che esso ha bisogno di una grossa dose di vitamina C, altrimenti non se sarebbe attratto. La vitamina C non è realmente un rimedio contro il raffreddore o l’influenza, come reputa la maggior parte degli umani; essa è una sostanza che pulisce il sangue e gli intestini, nel caso fossero eccessivamente intossicati. La verità è che raffreddori ed influenze sono sintomatici di uno stato d’essere esageratamente sovraccaricato che il corpo cerca di alleviare producendo una grande quantità di muco nel momento in cui le cellule scaricano in massa le sostanze tossiche accumulate.

Esistono altre sostanze che gli umani ritengono idrosolubili, quando in realtà non lo sono affatto, perché in realtà non vengono espulse nelle urine, ma restano stoccate nel grasso di una determinata regione causando problemi a livello dei tessuti circostanti. Per qualche tempo nella sua ascensione, Mila ha avuto momenti difficili nella rigenerazione del suo sistema riproduttivo. L’utero andava inesorabilmente verso uno stato canceroso. Questo perché aveva in precedenza assunto alti dosaggi di vitamina B. L’eccesso di vitamina B immagazzinosi nel grasso addominale attiguo alle pareti dell’utero e delle ovaie aveva instaurato uno squilibrio tale da condannare i tessuti uterini al cancro in ascensione. Solo quando il grasso venne trasmutato, si poté rimuovere la vitamina B eccedente attraverso il sistema di governo dei rifiuti della forma. Ma questo è solo un esempio di quanto le vitamine nel loro complesso, vitamina C a parte, si accumuleranno nel grasso corporeo, se usate in

modo sconsiderato e di come la loro eccessiva presenza si renda fatalmente colpevole di una qualche patologia nei confronti delle regioni e delle cellule coinvolte.

I minerali, per il loro grado di idrosolubilità, hanno meno probabilità di essere stoccati nel grasso. Bere acqua minerale è pertanto un valido mezzo per assicurarsi bastanti minerali da supportare e proteggere la struttura ossea ed i denti in ascensione. La maggior parte dei minerali traccia possono anche essere ingeriti mediante il consumo di erbe fresche e di vegetali a foglia verde, o di prodotti caseari introdotti nella dieta. Le erbe ed i vegetali, anche se disseccati, attirano i minerali traccia dal suolo e li trattengono a livello delle foglie e degli steli.

L'USO DELLE ERBE IN ASCENSIONE

Le erbe non forniranno mai una massiccia singola dose di una qualsivoglia sostanza. La maggior parte di esse, invece, contiene una sinergia di 5 o più fra vitamine, minerali ed altre sostanze ancora efficaci sia per guarire che per far ascendere dalla malattia o far ascendere parti problematiche della biologia sotto pressione nel loro processo trasmutativo. (vedetevi “Il Linguaggio di Luce e le erbe” e “Le Erbe Cinesi in Ascensione” per maggiore informazione.) Le stesse erbe aromatiche, che sono degli alimenti nel vero senso della parola usati in cucina sia per insaporire le pietanze, che per fare vari tipi di infusi o tinture curativi, saranno un valido aiuto in ascensione.

Mila ha da poco acquistato in un vivaio un orticello di erbe aromatiche. Ogni giorno le sue insalate non mancano di basilico, rosmarino, menta, finocchio e di timo. Le erbe amare concorrono alla pulizia del suo sangue e forniscono piccole dosi di vitamina A, E, D, C e B, come pure di clorofilla. Anche la clorofilla è un ottimo agente di pulizia e contiene gli ingredienti necessari alla costruzione dei 18 tipi di globuli bianchi nel sistema immunitario cristallino. Un modo piacevole e nello stesso tempo utile a rafforzare il suo sistema immunitario che si basa sullo sfruttamento dei principi attivi delle varie erbe aromatiche fresche e verdure a foglia verde. Le erbe fresche avranno un maggior valore nutritivo rispetto a quelle secche; le erbe disseccate, nella migliore delle ipotesi, conserveranno non più del 10% del loro contenuto in vitamine e clorofilla.

Negli anni Mila ed Oa si sono rivolti a tutta una serie di erbe aromatiche per risolvere i problemi collegati all'ascensione. La cura a base di erbe veniva testata con la prova del muscolo e con l'assistenza del regno erbaceo onde individuare le modalità di assunzione e l'uso di certi nutrienti chiave, che Mila ed Oa non erano ancora in grado di fabbricarsi da soli a quel tempo, che fossero maggiormente di sostegno alla trasmutazione della forma. Non appena il corpo imparava a riprodurre autonomamente le sostanze di cui avevano bisogno, Mila ed Oa interrompevano i loro trattamenti a base di erbe, perché subentrava la guarigione. Generalmente, ciò avveniva in capo a 6 settimane od anche meno per ogni gruppo di tinture od infusi di erbe.

Gli infusi sono un altro gradevole modo di ingerire le erbe e quello che più conta è che basta aggiungerne in minima dose alla dieta per avere un effetto tonico, senza quello strascico di tossine che si lascia dietro un integratore di sintesi. Il regno delle erbe suggerisce di verificare ogni mese con il test del muscolo o con il pendolo, nell'erboristeria di fiducia, i tipi di infuso o di tè più adatti a disintossicare il proprio organismo, o più adatti alla fase di ascensione in atto e solo dopo cominciare il vero e proprio trattamento su base quotidiana o settimanale a base di infusi. Dare quotidianamente al corpo ciò di cui ha bisogno, è assai meglio che rassegnarsi a prendere dosaggi più elevati, dopo che nell'ascesa o nella vita si sarà manifestato un disturbo di salute più o meno grave a livello del fisico. Il corpo immagazzinerà le piccole quantità della particolare sostanza che percepisce utile nei susseguenti mesi di ascensione, e vi aiuterà ad affrontare nel migliore dei modi i continui mutamenti biologici.

L'OMEOPATIA E LE ESSENZE FLOREALI

L'omeopatia, più che le vitamine od altri integratori in dosaggi elevati, è forse la migliore forma di trattamento per chi avesse disturbi fisici da trascendere attraverso l'ascensione. L'omeopatia si basa su minime dosi di erbe e di fiori che conservano le vibrazioni della pianta d'origine di cui riproducono anche l'azione e come tali sono in grado di favorire il flusso dell'energia vitale e di aprire i canali in cui essa scorre, accelerando il movimento del campo energetico. Tutte le malattie, anche quelle nelle quali siete ascesi, sono alla fine solo energia eterica bloccata; come l'energia eterica ricomincia a muoversi, il corpo può iniziare a guarire.

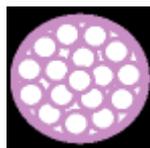
Non andremo ad elencare i rimedi omeopatici in supporto dell'ascensione, perché questo tipo di medicina è generalmente specifico a certe condizioni o sintomi. In conseguenza della vostra scelta di ascendere, potete pertanto selezionare il rimedio omeopatico più adatto sulla base della sintomatologia in atto. Dopo che un ciclo di resurrezione si sarà compiuto, la gran parte dei disturbi scomparirà da sola in capo a poche settimane, in ascensione. Saranno solo i sintomi divenuti cronici subordinati ad un particolare blocco o ad un punto stagnante nel corpo eterico, a non potersi quindi chiarire in poco più di un mese. Con le sue vibrazioni, l'omeopatia vi aiuterà a rilasciare la densità, coadiuvando a suo modo il processo di evoluzione.

Le essenze floreali sono un buon supporto per i cambiamenti radicali a livello emotivo collegati all'ascensione. Queste essenze vi aiuteranno a stabilizzare il corpo emotivo e vi consentiranno di rilasciare tutto quello che in esso ha bisogno di essere processato. Elenchiamo qui sotto alcune essenze di particolare utilità in ascensione:

Essenze Floreali Utili in Ascensione



1. Essenza Floreale di Pino – serve a padroneggiare il perdono di sé e degli altri – viene associata al tono del Perdono nel linguaggio di luce.



2. Essenza Floreale di Mirabolano o Lauroceraso - serve a trascendere l'ego e l'ego negativo in ascensione – viene associata al tono della Struttura nel linguaggio di Luce.



3. Essenza Floreale di Melo Selvatico – utile a trascendere la vergogna – viene associata al tono del Potere nel Linguaggio di Luce.



4. Essenza Floreale di Cerato – serve a trascendere il giudizio interno od esterno –viene associata al tono della Compassione nel Linguaggio di Luce.



5. Essenza Floreale di Castagno Dolce – serve a rilasciare il dolore –viene associata al tono dell'Alito di vita nel Linguaggio di Luce.



6. Essenza Floreale di Quercia - serve a trascendere la codipendenza – viene associata al tono dell'Amore non condizionale nel Linguaggio di Luce.



7. Essenza Floreale di Castagno Bianco – serve a creare sonni tranquilli e profondi perché il corpo possa rigenerarsi – viene associata al tono della libertà nel Linguaggio di Luce.



8. Essenza Floreale di Erica – serve a trascendere la solitudine e ad ancorare dentro l'innamorato – associata al tono dell'Unione divina nel Linguaggio di Luce.



9. Essenza Floreale di Impatiens – serve a padroneggiare uno stato di pace interiore – viene associata al tono dell'Unità nel Linguaggio di Luce.



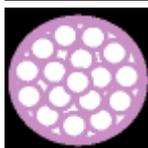
10. Essenza Floreale di Mimulo – serve a trascendere la paura dell'inconscio e ad aprire le proprie doti di chiaroveggenza- viene associata al tono del Governo non condizionale nel Linguaggio di Luce.

Anche fiori freschi e piante ed alberi d'appartamento all'interno delle mura di casa, saranno un valido aiuto per alimentare la propria speranza, per rilasciare le proprie emozioni e per sostenere un passo in avanti in ascensione. Alcuni fiori, coltivati sia all'interno che all'esterno, in sostegno delle prime 10 note del Linguaggio di Luce, includono:

Fiori Utili in Ascensione



1. Gardenia – associata al tono del Perdono nel Linguaggio di Luce, agevola il rilascio del rancore e del risentimento.



2. Lavanda - associata al tono della Struttura nel Linguaggio di Luce, agevola la purificazione del campo per permettere l'abbraccio di un nuovo flusso di energia.



3. Papavero – associato al tono del Potere nel Linguaggio di Luce – agevola il modo di apprendere a stare nella propria verità e nel proprio potere come umano in ascensione.



4. Bocca di Leone – associata al tono della Compassione nel Linguaggio di Luce –agevola il ricordo della compassione per sé e per gli altri.



5. Tulipano – associato al tono dell'Alito di vita nel Linguaggio di Luce – agevola il ricordo di come respirare profondamente con regolarità, ossia la padronanza del respiro consapevole.



6. Flesia - associata al tono dell'Amore non condizionale nel Linguaggio di Luce –agevola il ricordo su come amare se stessi e tutti gli altri.



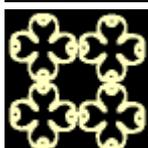
7. Viola del Pensiero – associata al tono della libertà nel Linguaggio di Luce –agevola il rilascio delle corde di attaccamento in ascensione.



8. Orchidea – associata al tono dell’Unione Divina nel Linguaggio di Luce –aiuta ad apprendere il modo di comunicare con la terra e l’anima.



9. Gelsomino – associato al tono dell’Unità nel Linguaggio di Luce- agevola l’apprendimento della danza di unità con tutti gli altri.



10. Zenzero – associato al tono del governo non condizionale nel Linguaggio di Luce – utile per imparare a stare in unità nelle relazioni di gruppo, dove ciascuno contribuisce al tutto.

Piantare i fiori del Linguaggio di Luce nel proprio giardino od avere questi fiori dentro casa, può portare grande gioia per coloro che sono in ascensione. I fiori introdurranno la vibrazione del linguaggio di ascensione all’interno delle pareti domestiche o nel proprio giardino, dando a tutti la possibilità di ricordarsi di richiamare in ogni dato giorno le note mancanti nella scala, o di ricordarsi di rilasciare il karma che soggiace alla perdita delle predette note nel proprio campo.

OLI ESSENZIALI

Il regno delle erbe ha dettato un articolo qualche tempo fa sul modo di lavorare con le sue specie per ascendere, in esso veniva esaltata l’importanza degli oli essenziali in ascensione. (Vedetevi l’articolo “Lavorare con le erbe e con gli oli essenziali in ascensione” per maggior informazione.) Gli oli essenziali stimolano la pelle ed il transito nasale per favorire il movimento del CHI a livello cutaneo ed il movimento dei chakra della rigenerazioni circostanti. Per questo motivo immergersi in una vasca da bagno con olio essenziale e sale, o ricevere un massaggio con certi oli essenziali emulsionati in olio, o mettersi lozioni a base di determinati oli essenziali può rivelarsi alquanto utile in ascensione come mezzo per energizzare la pelle. L’ascensione verte sull’innalzamento vibratorio e quindi su un’ulteriore accelerazione del movimento rotatorio dei chakra, dei corpi sottili e del campo.

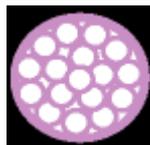
Gli oli essenziali aiutano a chiarire le circostanze collegate alle forze negative o distruttive che puntano ad aggrapparsi ai campi umani. Per questo Mila brucia ripetutamente agrumi e note floreali durante le sue sessioni di consultazione con i suoi studenti. Mila ed Oa hanno scoperto che la pelle cristallina gradisce gli oli essenziali con i quali viene a contatto, sia per l’equilibrio che ne ricava, sia per il fatto di assorbire certi principi attivi difficilmente reperibili dall’intestino attraverso il flusso sanguigno. Uno di questi è il beta carotene, contenuto nell’olio di carota. La pelle necessita di una minima quantità di beta carotene per rigenerarsi. Anche altri oli sono utili alla pelle, principalmente l’olio di jojoba, di avocado, di nocciolo di albicocca, o di cocco. Questi oli contengono anche una sostanza antimicotica che può avere un effetto benefico su di una pelle irritata. Poche gocce di uno o più oli essenziali emulsionati in uno o più d’uno degli oli vettore sopraelencati, possono essere gli ingredienti base di un’ottima lozione da applicarsi quotidianamente sulla pelle.

Qui sotto abbiamo elencato gli oli essenziali che sostengono i prime 10 toni del Linguaggio di Luce. Fate attenzione che qualcuno di questi svolgerà una funzione diversa da quella indicata per i fiori, perché diverso è il loro modo di sostenere le medesime vibrazioni.

Oli Essenziali in Ascensione



1. Geranio o Rosa Geranio – associato al tono del Perdono nel Linguaggio di Luce – stimola l'elemento fuoco nel campo ed aumenta la capacità di rilasciare i rancori del passato.



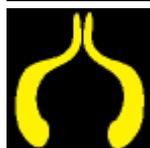
2. Lavanda - associata al tono della Struttura nel Linguaggio di Luce, agevola la purificazione del campo per permettere l'abbraccio di un nuovo flusso di energia.



3. Sandalo – associato al tono del Potere nel Linguaggio di Luce – stimola l'elemento terra nel campo ed assiste nell'ancorare il proprio potere e la propria verità.



4. Lime – associato al tono della Compassione nel Linguaggio di Luce – stimola l'elemento aria nel campo ed assiste nel processo di rilascio emozionale.



5. Eucalypto – associato al tono dell'Alito di vita nel Linguaggio di Luce – stimola l'elemento aria ed assiste nel chiarire il transito nasale stimolando la pelle a rilasciare le tossine.



6. Pompelmo - associato al tono dell'Amore non Condizionale nel Linguaggio di Luce – stimola l'elemento acqua nel campo ed assiste nel richiamare l'amore cellulare.



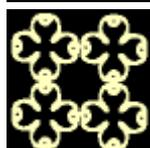
7. Limone – associato al tono della Libertà nel Linguaggio di Luce - stimola l'elemento acqua nel campo ed assiste con la trasmutazione delle cicatrici sia fisiche che emotive.



8. Arancio – associato al tono dell'Unione Divina nel Linguaggio di Luce – stimola l'elemento fuoco nel campo ed aiuta ad imparare a stare in comunione spirituale con la terra e l'anima.



9. Gelsomino – associato al tono dell'Unità nel Linguaggio di Luce- stimola l'elemento fuoco nel campo ed assiste nel riequilibrio dei chakra e del flusso energetico.



10. Ylang Ylang – associato al tono del Governo non Condizionale nel Linguaggio di Luce - stimola l'elemento terra ed aiuta ad abbracciare il cambiamento.

Varie sono le combinazioni che potete fare con poche gocce di questi oli tramite una soluzione oleosa con un olio vettore o una soluzione acquosa da spruzzare, come vari saranno gli effetti sia

purificanti che terapeutici e di profumazione che potete ottenere. Alcuni degli accostamenti preferiti da Mila sono:

Per Elevarsi spiritualmente: *Arancio, Ylang Ylang e Pompelmo.*

Per la Trasmutazione: *Rosa Geranio e Sandalo*

Per la Purificazione: *Lavanda, Arancio ed Eucalypto*

Per un effetto Stimolante e ricostituente: *Limone, Lime, Pompelmo ed Arancio o Mandarinino*

Per un effetto curativo: *Gelsomino e Ylang Ylang*

C'è un'infinità di oli disponibili che possono essere parimenti efficaci e bisognerebbe lasciarsi guidare dal proprio naso per individuare quelli che più servono al vostro attuale livello di evoluzione. Alcuni di essi, come il Sandalo e l'Ylang Ylang, sono legnosi ed hanno l'effetto di indurre il radicamento a madre terra, perché associati all'elemento terra. Altri, come il limone, il pompelmo ed il lime, hanno un effetto stimolante e concorrono a velocizzare il movimento del campo perché associati all'elemento acqua. Altri ancora, come l'eucalipto e la lavanda, muovono l'alito di vita perché associati all'elemento aria. Altri infine, come l'arancio, il gelsomino ed il geranio, stimolano il fuoco della kundalini, perché associati all'elemento fuoco. Gli oli dai quali siete attratti saranno quindi associati ai vostri punti deboli nella loro composizione di base sin dalla nascita. Il profumo dell'associato olio essenziale vi farà ricordare di richiamare l'elemento o gli elementi che mancano al vostro campo.

CREARE PIATTI COMPLETI IN OGNI GIORNO, SETTIMANA O MESE DI ASCENSIONE

Il Regno Vegetale desidera investigare nell'ora su come creare piatti completi nei pasti di ogni giorno. I piatti completi forniranno tutti i bisogni nutrizionali per un giorno; una settimana di piatti completi soddisferà tutti i bisogni nutrizionali per una settimana di ascensione. Gli alimenti variano di giorno in giorno o di settimana in settimana a seconda della fase di ascensione che si sta attraversando, o a seconda di quale parte della biologia sta risanandosi nella scelta di ascendere.

Alcuni giorni o settimane di ascensione richiederanno più carboidrati. I carboidrati, come le patate, il pane, la pasta ed il riso, serviranno ad assorbire le tossine che il corpo sta rilasciando per veicarle più agevolmente attraverso l'intestino. Talune sostanze rilasciate nel corso dell'ascensione sono sicuramente tossiche per il sistema. Consentire la sosta di tali sostanze velenose nel tratto intestinale, senza che qualcosa giunga ad assorbirle, potrebbe rivelarsi dannoso per l'intestino; vale a dire che se il tratto non fosse in grado di assorbire adeguatamente il veleno in una singola volta, esse rimarrebbero in circolo nel sangue intossicando arterie e vene. Pertanto, il forte desiderio di carboidrati in tali momenti ha lo scopo di stimolare la rimozione delle tossine pronte per essere rilasciate da una particolare parte della forma in via di rigenerazione in ogni determinata settimana.

Anche la regolarità intestinale è imperativa in ascensione. Taluni iniziati con problemi di stipsi possono notare che i veleni rilasciati nella struttura cellulare rendono le feci vischiose e dure da evacuare. Gli infusi di erbe ad effetto lassativo sono il rimedio ideale per questo disturbo. Mila ha constatato che la foglia di caco usata nel Dieter's Tea Cinese è ottima per stimolare la peristalsi intestinale, perché richiama l'acqua nel sistema di governo dei rifiuti agevolando l'evacuazione. Dovete però fare attenzione alla corteccia di cascara contenuta sovente in questo tipo di te, perché è velenosa e provoca dolorosi spasmi ai visceri quando si contraggono per respingerla; in ascensione,

secondo il punto di vista del Regno vegetale, sarebbe preferibile non dare ancora più veleno ad un sistema di per sé già intossicato.

Taluni giorni o settimane di ascensione necessitano di più enzimi. Sono quei momenti in cui il corpo sta demolendo una particolare regione decaduta della forma per trasformarla in cristalline. Il consumo di frutta fresca e di verdura concorrerà ad immettere ancora più enzimi nel flusso sanguigno per eliminare il decadimento. In tali frangenti il corpo ha un forte desiderio di agrumi, come arance e pompelmi, di ananas, di papaia o di mango. Anche le verdure a foglia verde e le erbe aromatiche fresche nelle insalate daranno un utile apporto enzimatico in simili casi.

Taluni giorni o settimane di ascensione necessitano di più cibi fermentati. I cibi fermentati contengono una quantità maggiore di enzimi rispetto ai vegetali freschi e come tale concorrono ad incentivare la scomposizione del cibo ingerito, come anche l'abbattimento del le parti decadute o degenerate della forma, onde farle risorgere e riconvertire alla struttura cristallina. Gli alimenti fermentati sono importanti anche per la salute del tratto intestinale cristallino. Fra di essi troviamo lo yogurt, i crauti, i sottaceti, le olive ed altri vegetali e frutta messi in salamoia, come il Mango sotto aceto, molto popolare nelle Hawaii. Anche la soia fermentata, che nella cucina giapponese è alla base del Miso, ha un effetto calmante sul tratto digestivo. Lo zenzero in salamoia esplica un effetto riscaldante verso il sistema digestivo, e stimola i meridiani che interessano lo stomaco, la milza e l'intestino tenue. Consumare cibi fermentati nel corso di ogni mese è una garanzia per la salute e per mantenere in costante efficienza il tratto intestinale cristallino.

Anche il vino, la birra e le altre forme di sidro o di bevande fermentate, sono utili in ascensione. Il vino rosso in particolare contiene una forma di zucchero che nutre le cellule cristalline, ed ha anche un effetto corroborante sulla digestione. Bere un bicchiere di vino o di champagne prima di un pasto servirà a stimolare il flusso degli enzimi digestivi prima che il cibo sia arrivato nello stomaco, migliorando la digestione. La birra è ricca di vitamine del gruppo B, nonché di acido folico. Se siete carenti di vitamina B e vi sentite stanchi, o se le vostre surrenali sono fuse, basteranno poche bottiglie di birra nell'arco di pochi giorni o di una settimana per porvi rimedio. Anche il sidro fresco non alcolico di mela, di pera o di mirtillo rosso concorrerà a stimolare il sistema digestivo ed a fornire gli enzimi utili alla pulizia del tratto intestinale. Talvolta, in caso di acidità di stomaco, Mila od Oa sono soliti bere un'intera bottiglia di spumeggiante sidro di mela.

Taluni giorni o settimane di ascensione spingono al consumo di grassi per supportare il processo, o la rigenerazione della forma che dir si voglia. I grassi a basso contenuto di colesterolo sono necessari ogni qualvolta il sistema nervoso è sottoposto ad un ciclo trasmutativo. Fra loro troviamo le olive, l'olio d'oliva, le nocciole, il burro di nocciole, l'olio di nocciolo o di altra frutta secca e gli avocado. I grassi ad alto contenuto di colesterolo sono indispensabili quando una grossa porzione di biologia sta per trasformarsi in cristallina. Le cellule cristalline sono rivestite da lipidi simili al colesterolo; una forte voglia di cibi ricchi in colesterolo, come le uova, il formaggio, o la noce di cocco è indicativa di tali momenti. La noce di cocco ha pressoché tanto colesterolo del tipo idoneo a sostenere le cellule cristalline, quanto i prodotti caseari. Si dovrebbe dare al corpo tutto quello che desidera, andando incontro ai suoi bisogni nutrizionali in ogni dato ciclo di ascensione.

LA MALATTIA ED I GRASSI

I grassi sono altamente incompresi dagli umani di oggi perché accusati di essere i maggiori responsabili delle malattie cardiovascolari. La cardiopatia insorge per una carenza di ossigeno ed una incapacità di disintossicare il sangue. Come le tossine si accumulano in una forma non in ascensione, esse si raccolgono nel sangue dove possono graffiare o rompere la parete arteriosa. A seguito della rottura di una parte arteriosa si forma un coagulo che, una volta libero, provocherà un infarto od un attacco di cuore. La vera causa non è da imputarsi al colesterolo, od alla pressione

alta, ma all'insufficiente disintossicazione dell'organismo dal muco che strada facendo si è accumulato nel sangue. L'accumulo di tossine dipende da vari fattori: stile ed ambiente di vita, fonti alimentari inquinate, acqua con un alto tenore di sostanze tossiche. Il regno vegetale consiglia a coloro che intendono ascendere in questa vita di lasciare le città ed i loro circostanti affollati sobborghi. La cementificazione selvaggia e la mancanza di alberi hanno tristemente rarefatto l'ossigeno presente nell'aria, e per analogia anche l'ossigeno presente nel corpo. La ridotta quantità di ossigeno nel sangue non farà che accelerare il passo di invecchiamento e di morte delle cellule.

L'ossigeno è una sostanza indispensabile alla vita delle cellule. Nel momento in cui la cellula non è nelle condizioni di ricevere un'adeguata quantità di ossigeno, essa incomincia irrimediabilmente a scivolare nella distorsione. La distorsione porta alla produzione di muco, il quale in realtà non è altro che un frammento di cellula morta che viene espulso nel sangue o nelle regioni adiacenti della biologia. Il muco a sua volta tenderà a stratificarsi attorno ad interi settori di una ghiandola, di un organo o di un sistema inabilitandoli alla ricezione dei nutrienti, come anche allo scarico delle tossine, ed instaurare manifestazioni tumorali di varia entità. Comincerà poi coll'ostruire vene ed arterie e vasi linfatici, condannando altre cellule ancora ad essere poco permeabili al cibo in entrata ed alle tossine in uscita. In tali casi il muco sarà in grado di attrarre a sé altre tossine, consolidandosi ulteriormente nel tempo fino a causare la lacerazione di un'arteria o la rottura di un vaso e le relative devastanti conseguenze quali l'infarto, il colpo apoplettico o l'aneurisma. Il muco può inoltre aderire alle pareti intestinali fino al punto da rendere insignificante la quantità di cibo assorbita dal sistema digestivo. In definitiva il muco non è altro che un ammasso senza vita di frammenti cellulari staccatisi per carenza di ossigeno. Questo è anche il motivo per cui gli umani invecchiano, col passar degli anni.

L'ossigeno è vitale per la vita. Ed è forse questa verità che gli umani che costruiscono e che vivono nelle città non hanno tenuto e non tengono tuttora in debita considerazione. Si potrebbe ovviare alla scarsità di ossigeno degli agglomerati urbani aggiungendo alberi in quantità al suolo urbano e piante d'appartamento all'interno delle mura domestiche, degli uffici e dei posti di lavoro in genere, concorrendo, nel limite del possibile, a fornire quelle sostanze indispensabili al sostentamento della vita, di cui difettano le città. Ma per il Regno vegetale questo è solo un primo passo, perché la vera emergenza è l'inquinamento elettrico che di giorno in giorno si fa sempre più massiccio e che in sé e per sé ha un impatto molto più deleterio sulla salute, che non la carenza di ossigeno. Spostarsi in campagna è quindi della massima importanza per chi vuole prendere in seria considerazione la sua ascensione e vuole risolvere questo problema, secondo la nostra opinione.

Da che cosa è dato l'inquinamento elettrico? L'elettricità fornisce una forma di CHI sproporzionata che nel tempo frigge letteralmente la struttura cellulare ed il sistema nervoso. La terra e l'umanità fanno parte di un sistema a base carbonica che si trova a suo agio in un flusso di energia magnetica. L'introduzione dell'elettricità è realmente il risultato delle molte manipolazioni al campo terrestre succedutisi in varie fasi della sua storia che l'hanno obbligata a ricevere le pulsazioni elettriche provenienti da altri sistemi stellari. Più avanti queste pulsazioni saranno definitivamente cancellate dal pianeta, e la Terra potrà finalmente disintossicarsi completamente da ogni impulso elettrico esistente. Nella fattispecie questo accadrà a seguito del suo ingresso nel Grande Sole Centrale nei prossimi 100 anni di continua evoluzione globale. Le città, comunque, hanno in assoluto il più alto tasso di pulsazioni elettriche, un livello senza precedenti che, invece che consentire la rigenerazione e l'ascensione di coloro che ci vivono, ha un effetto degenerativo sulla loro struttura cellulare.

CREARE DEI PIATTI COMPLETI

Attraverso la combinazione dei cibi si possono creare dei piatti completi a sostegno della salute e dell'ascensione, gradevoli alla vista ed al palato e sazianti quanto basta per non aver di nuovo bisogno di mangiare fino a sera od il mattino seguente. Per dirsi completi i piatti dovranno

contenere le proteine, la verdura fresca e la frutta di stagione per la loro carica enzimatica, i cibi fermentati, i grassi o gli oli ed i carboidrati complessi combinati fra loro. Una sufficiente presenza di tali nutrienti basterà a fornire tutto quello che serve alla propria ascensione, compreso quel senso di sazietà che terrà lontani dal cibo per molte ore od anche più.

Qualsiasi sia la stagione, per Mila ed Oa niente è più salutare e gustoso di una ciotola di variegata frutta fresca. Talvolta può essere composta da banane, papaia, mango ed ananas; talvolta da chicchi e fragole fresche; oppure da uva, melone e mirtilli, ai quali aggiungono un vasetto di yogurt intero, dei pezzetti di noce di cocco e nocciole o delle mandorle a lamelle, od altra frutta secca a piacere. A parte viene servita qualche fettina di formaggio cheddar od altro formaggio cremoso, accompagnata da pane di banana o da focaccine di mirtilli e burro.

La frutta è ricca di zuccheri, di enzimi e di massa; il formaggio fornisce le proteine, le noci od i semi oleosi in genere e la noce di cocco ed anche il burro forniscono i grassi; il pane o le focacce i carboidrati, mentre lo yogurt è l'alimento fermentato. Tutto questo fa del loro pasto un pasto completo, saziante quanto basta per soddisfare le esigenze nutrizionali di una forma in ascensione per tutto l'arco della giornata. Mila ed Oa trovano che il sistema digestivo cristallino assimila con facilità i piatti completi, consentendo di rimanere piacevolmente sazi. Questo perché gli enzimi della digestione in una forma cristallina producono sostanze in grado di abbattere le proteine, il grasso, ed i carboidrati o lo zucchero tutto in una volta. Dare quindi allo stomaco tutte e tre le sostanze, concorre a formare un ambiente adatto all'operatività degli enzimi cristallini, una circostanza che rende ad un tempo sazio e nutrito il corpo.

Alimentare a dovere il corpo in ascensione instaura quel senso di benessere che deriva non solo da quello che si mangia, ma anche dalla comunione verso il cibo ed i regni associati. Come scegliete di benedire il cibo a casa nel mentre lo preparate, od al ristorante, prima di servirvene, esso acquisterà un sapore migliore, portandovi a condividere l'esperienza della gioia e dell'amore con quei regni che hanno scelto di farsi nutrimento per gli umani in ascensione.

Ogni composizione culinaria è valida finché le fonti alimentari coinvolte forniscono nel loro insieme le proteine, i carboidrati, i grassi e gli alimenti fermentati. Talvolta sono proprio i cibi fermentati che difettano in un pasto occidentale. Nella cucina giapponese, i cibi fermentati come la zuppa di miso, i salatini di zenzero o di altre radici vegetali (daikon-carote), o di cavolo o di fagioli, sono parte integrante del pasto quotidiano. In un ristorante giapponese non è quindi difficile creare un piatto completo. Mila ed Oa escono spesso per gustare un sushi vegetariano con salatini di zenzero, zuppa di miso, vegetali in tempura, tofu e riso. Il miso e lo zenzero sono cibi fermentati, i vegetali in tempura forniscono i grassi, il tofu fornisce una forma di proteina, ed il riso i carboidrati. E come dimenticare il saké caldo o la birra da condividere insieme, altri due esempi di cibi fermentati. Per quanto leggera possa essere la cucina giapponese, questo tipo di pasto è assai gratificante, secondo l'esperienza di Mila ed Oa.

Gli alimenti fermentati più comuni da aggiungere ad un pasto occidentale sono senza dubbio il vino o la birra. Se avete per esempio un piatto di lasagne alle verdure ed un'insalata con una bruschetta ed aggiungete un bicchiere di vino rosso al piatto, ecco che avete creato un pasto completo. Il piatto di lasagne fornisce le proteine del formaggio ed i carboidrati della pasta, l'insalata fornisce il grasso per l'olio del condimento, ed il vino fornisce l'alimento fermentato. E se non ci dovesse essere "grasso" a sufficienza nel piatto, ecco che, nell'aggiungere un dessert, come una torta di formaggio, si riesce a tagliare il traguardo!

Anche i piatti della cucina cinese sono un esempio di pasto completo. La gastronomia cinese fa largo uso della salsa di soya, il cibo fermentato per eccellenza. Un pasto costituito da una zuppa calda ed acida, verdure kung pao, e riso fritto raggiunge lo scopo. Se poi volete aggiungere un

bicchiere di vino di prugne, come ama fare Mila, avrete un altro alimento fermentato. Le uova nel riso fritto forniscono le proteine, e l'olio, come quello di sesamo ad esempio, usato per far saltare le verdure ed il riso, fornisce i grassi, mentre il riso fornisce i carboidrati in questo tipo di cucina. L'uso dello zenzero fresco, dell'aglio e delle erbe aromatiche dà un effetto tonico al piatto. Anche questo tipo di combinazione alimentare può essere assai salutare per un corpo in ascensione.

In maniera parallela, anche la gastronomia thailandese consente la preparazione di pasti completi. La zuppa Tom Yum con il tofu, le verdure al curry con latte di cocco e basilico ed riso cotto al vapore costituiscono una gradevole combinazione. Come alimento fermentato, aggiungete un bicchiere di vino di prugna o di vino bianco o di birra thailandese. In ogni ricetta, ci sono infinite combinazioni che rendono possibile la preparazione di un pasto completo. Il regno vegetale percepisce che la capacità umana di crescere e di raccogliere il cibo comune ad ogni angolo della terra, rende possibile non solo la preparazione di un pasto completo, ma anche grande varietà, fantasia e gioia in cucina.

SUGGERIMENTI PER EVITARE DISTURBI E DOLORI DI STOMACO

Taluni alimenti sono di difficile digestione anche per un sistema digestivo cristallino. I fagioli non cotti a dovere ed il tofu sono due esempi di cibi duri da digerire o che danno luogo a flatulenza, se ingeriti in grande quantità. I fagioli, più sono cotti, più sono assimilabili; e la cucina indiana lo dimostra. Pertanto, il regno vegetale suggerisce di cuocere a lungo i fagioli che si vogliono aggiungere a qualsiasi piatto.

Il tofu in grande quantità è difficile da digerire persino da Mila ed Oa. I fagioli ed il tofu contengono una sostanza in grado di contrastare l'azione degli enzimi digestivi prodotti dallo stomaco e dall'intestino tenue. Nell'eliminare le sostanze che catalizzano la digestione, il cibo fermenta. Nella fermentazione, si produce gas che porta a fenomeni di flatulenza e talvolta a anche a quell'odore nauseabondo che l'accompagna. Ma quando i fagioli sono ben cotti, gran parte di questa sostanza antienzimatica viene neutralizzata attraverso il calore, ed è questo il motivo per cui suggeriamo di cucinare i fagioli fino a renderli estremamente teneri. Per quanto riguarda il tofu, esso va mangiato occasionalmente ed in minima quantità, sconsigliandovi di fare di esso la vostra maggiore fonte di proteine di una dieta di ascensione.

In alcuni libri di cucina vegan il tofu viene usato in sostituzione della panna da aggiungere nelle zuppe o nella pasta od in altri piatti dove serve il formaggio. Benché tali pietanze possano sembrare squisite, quello che accade dopo è una grossa indigestione, secondo l'esperienza di Mila ed Oa, causata dal modo in cui talune sostanze contenute nel tofu vanno a contrastare l'azione degli enzimi digestivi nello stomaco e nel tratto intestinale cristallino. Pertanto, non vorremmo consigliare questo tipo di cucina in supporto all'ascensione. Ogni pietanza mal digerita usa più CHI di quello che è in grado di fornire. Non c'è pertanto alcun sostegno all'ascensione in una simile dieta.

Ci sono anche coloro che sono fermamente convinti che solo un regime alimentare a base di cibi crudi possa servire a purificare la forma ed in onore del vero, per un certo periodo di tempo, questa dieta, per la sua alta carica enzimatica, può rivelarsi utile alla purificazione del sangue ed allo sviluppo di più cellule cristalline nel momento in cui le sacche di decadimento vengono trasmutate. Se la dieta che avete avuto sinora aveva una forte incidenza di carni e di carboidrati, mangiare solo cibi crudi può rivelarsi senza dubbio efficace e di sostegno all'ascensione nel breve termine per quanto riguarda la pulizia del vostro organismo. Una volta ottenuto la purificazione, dovrete però preoccuparvi di riesumare una dieta più consona a supportare nel tempo la vostra evoluzione e salute.

Tale dieta varierà da persona a persona. Alcuni individui hanno quotidianamente bisogno di una quantità di cibi freschi superiore agli altri. Mila è una di questi; il regno vegetale la paragona ad un uccellino. Molta frutta fresca, verdure ed insalate sono una costante della sua dieta quotidiana che riserva poco spazio ai cibi cotti. Anche pane, pasta e riso giovano al suo intestino irritato. Nel caso di Mila, il pane, la pasta ed il riso in genere sono in grado di assorbire l'eccesso di enzimi prodottisi in seguito all'ingestione di troppi cibi crudi, i quali vengono quindi digeriti dal tratto intestinale unitamente al cibo.

Da parte sua, Oa ha bisogno di più cibi cotti come le patate con peperoni scottati e formaggio, che fortunatamente Mila gli consente di consumare tutto da solo! Per il regno vegetale Oa è più una scimmia che un uccellino. Perché il sistema di Oa tende ai cibi più cotti? E' una questione di biochimica. Oa ha bisogno di tutte quelle sostanze che vengono rilasciate solo previo cottura o riscaldamento del cibo. Scaldare il cibo crea una reazione biochimica che interviene ad alterare la composizione chimica dell'alimento esaltando certi nutrienti a detrimento di altri. Se si cucinano i pomodori ad esempio, aumenterà il loro contenuto di vitamina C a scapito della vitamina A. Se si cucinano delle carote, aumenterà il loro contenuto di beta-carotene, a discapito delle vitamine A e B. Se si cucinano le barbabietole, sarà la vitamina C ad aumentare, e la vitamina A diminuire. Se si cuociono i cereali, aumenteranno le vitamine D ed E a discapito della A e della B. Nella fattispecie, mangiare cibi cotti e cibi crudi è parimenti utile. Una tecnica che Mila ed Oa usano spesso è quella di mangiare ogni settimana gli stessi vegetali prima crudi in insalata e poi in forma cotta.

Oa si sente più radicato e sicuro di sé sul piano fisico nel consumare cibi cotti e più pesanti, come patate, formaggi, riso e fagioli. Gli alimenti più sostanziosi concorrono al radicamento in caso di difficoltà connesse ad un faticoso giorno di ascensione. L'atto fisico di alimentarsi stimola inoltre la digestione, il che, come esseri in ascensione, consente di digerire le proprie lezioni spirituali alla stregua del proprio cibo. Sovente, quando non si sente il bisogno di mangiare o manca l'appetito è significativo di una volontà che, in senso spirituale, ha perso interesse a processare. Ecco che in quei momenti mangiare avrebbe l'effetto di schiodare la successiva fase di rilascio emotivo legata alla trasmutazione, in ascensione.

Il latte ed i suoi derivati possono essere una fonte alimentare assai problematica per i sistemi digestivi pre-ascensionali. I processi di omogeneizzazione e di pastorizzazione ne sono i maggiori responsabili; nell'omogeneizzazione, le molecole del latte vengono scomposte in coaguli più piccoli, con ciò consentendo ad alcune sostanze non digerite, soprattutto per la carenza dell'enzima lattasi, di superare immetabolizzate le pareti intestinali, finendo così nella linfa e nella circolazione del sangue. Nel processo di pastorizzazione vengono invece distrutti i naturali enzimi secreti dalla mucca che servono a facilitare la digestione del vitellino e parte del contenuto in vitamina C. Scegliere latte crudo, sarebbe pertanto la soluzione migliore. Tuttavia molti stati USA non consentono la vendita di questo tipo di latte e lo stato delle Hawaii è uno di questi.

Mila ha trovato che la miscela biologica composta da metà crema e metà latte è più facile da digerire del latte omogeneizzato. Il grasso aggiunto al latte conserva taluni degli enzimi che vengono invece perduti nelle varietà di latte scremato e parzialmente scremato. Un latte che lei è solita aggiungere alle zuppe od ai cereali. Fra i tipi di latte vegetale, il latte di mandorle, per il suo alto contenuto di calcio e di grassi, è un valido sostituto del latte vaccino, così come lo è il latte di soia, molto più digeribile del tofu (soia fermentata); ambedue comunque non forniscono il colesterolo di cui ha bisogno la struttura cristallina. Lo stesso latte di cocco può essere un altro delizioso sostituto del latte, ed un latte che Mila ed Oa stanno provando in vari modi, in accompagnamento ai cereali, aggiunto in cottura ai cibi, od alle zuppe. Da notare che questo latte vegetale è ricco in colesterolo quanto la miscela di latte e panna animale.

I prodotti caseari risentiranno pesantemente della scia chimica lasciata dalle sostanze sintetiche inoculate alle mucche a scopo terapeutico o come stimolatore della crescita; e cioè i vari ormoni, fra cui l'HGH, gli antibiotici, i vaccini ed altri medicinali. I regni vegetali consigliano pertanto di acquistare latte e prodotti caseari di derivazione biologica. I formaggi a pasta dura possono produrre muco persino in un sistema digestivo in ascensione. Come conseguenza, Mila ha imparato a consumare più formaggi freschi a pasta morbida, come la robiola, od il formaggio fresco di capra, od il cottage cheese, al posto dei formaggi a pasta dura. Nella sua esperienza, essi sono di facile digestione e forniscono alla sua forma gli indispensabili minerali ed il colesterolo.

Il burro biologico e le uova biologiche da galline allevate in libertà potrebbero divenire una costante in ogni dieta di ascensione. Il burro non solo lubrifica gli intestini agevolandone la motilità, ma apporta anche tre acidi grassi saturi utili alla rigenerazione ed alla creazione delle cellule cristalline. Le stesse uova forniscono ben otto aminoacidi essenziali indispensabili alle cellule cristalline, ed anche altre sostanze che ne stimolano la crescita in una biologia in ascensione. Noci e burro di noci, come pure la pasta di avocado e la pasta di olive forniscono altri grassi benefici per la risurrezione e per il sostegno del sistema nervoso cristallino. Una dieta priva di grassi, dunque, crea un grave squilibrio per quanto riguarda il sostentamento necessario all'ascensione ed al supporto della biologia cristallina, e non è pertanto raccomandabile.

LA STRUTTURA CORPOREA ED IL PESO IN ASCENSIONE

L'ascensione determina un complessivo aumento del 10% della stazza corporea nell'ascesa a 1024 basi di DNA, ed un 20% nell'ascesa alle 3000 basi. Questo perché l'ascensione fa risorgere il decadimento. Il decadimento non è altri che un insieme di cellule implode su se stesse e quindi collassate. Non appena esse prendono a risorgere, ci si espande. Ma l'espansione vera e propria deriva soprattutto dalle numerose nuove ghiandole ed organi connessi all'ascensione, e dallo sviluppo del diaframma cristallino che deborda dalla cassa toracica, e dalle nuove ghiandole deputate al filtraggio del sangue, che allargano il giro vita. Ognuno di questi organi concorre a formare in ascensione quello che Mila ed Oa hanno soprannominato il "Ventre di Buddha".

La realtà è che in ascensione il corpo si allarga in una nuova e più sana struttura che non invecchia e non si ammala facilmente e che molto probabilmente consentirà di testimoniare i non tanto distanti tempi di cambiamento a venire. Consentire al corpo di espandersi a qualsiasi taglia serve a sostenere la propria più alta e successiva frequenza è un prerequisito all'ascensione. A lungo andare, la continua preoccupazione in merito al peso ed alle dimensioni del corpo non fa che limitare l'ascensione.

Per ascendere, taluni corpi aggiungono grasso alla forma. Il grasso, rispetto alle proteine dei muscoli od i minerali delle ossa, è in grado di sostenere una frequenza più alta. Per qualche tempo, fino a che non è stata ottenuta la padronanza di un altro livello di evoluzione o di vibrazione, può rendersi indispensabile un aumento di peso. Le stesse ossa si espandono in ascensione sino a divenire anche due volte più grosse in raffronto alla propria normale struttura pre-ascensionale. Coloro che sono ascési nella scuola di Mila ed Oa, in particolare nel loro viaggio al livello del Bodhisattva di 9000 basi di DNA, hanno superato per più di una taglia i loro vestiti. In ascensione va ripudiata ogni convinzione in merito all'attuale paradigma di bellezza, il quale, dal nostro punto di vista, non è assolutamente così splendido come si vorrebbe far credere. Generalmente vi è poca forza di vita che traspare dai personaggi della moda che spiccano dalle copertine dei giornali. Per la fame che si sono autoimposti e l'aspetto emaciato che li contraddistingue viene spontaneo paragonarli ai deportati del campo di Auschwitz.

Per che cosa stanno letteralmente morendo di fame queste celebrità? Esse stanno morendo di fame per amore. In qualche modo esse sono convinte che l'amore a cui aspirano può essere conquistato

solo se sono sufficientemente belli e magri. Purtroppo, questa è una grande menzogna; l'amore può essere realmente abbracciato soltanto come l'anima ritorna alla danza con il corpo nell'atto della comunione spirituale. La comunione s'instaura quando l'individuo ascende in un altro stato biologico in grado di richiamare a sé il movimento energetico dell'amore. Questo può accadere solo per mezzo dell'ascensione. Per prodursi, l'ascensione ha bisogno di un incremento vibratorio di 1.800% maggiore di quello posseduto alla nascita, e l'apertura del flusso dell'energia kundalini per consentire un tale mutamento. Ovviamente, non si può arrivare a questo rimanendo sottili come nel proprio stato pre-ascensionale, miei cari.

La realtà è che i vostri antichi antenati nella loro ancestrale struttura cristallina misuravano più di 10 piedi in altezza (circa 3 metri) ed esistevano in uno stato d'essere olografico a 15.000 basi di DNA. Nel tempo i futuri bambini ascenderanno in una tale struttura, come tale recuperando la magnificenza e la bellezza della specie umana precedente alle tante cadute in consapevolezza. Questo è quanto attiene all'ascensione ed all'ascensione generazionale.

Nel corso dei prossimi tempi di purificazione chi sarà in grado di ascendere concorrerà a pavimentare la strada per i futuri bambini in ascensione. Per molti di voi è forse giunto il tempo di mettere da parte l'ego e l'ego negativo per favorire quell'espansione tipica dell'ascensione, come pure i doni dell'amore interiore attraverso la comunione che accompagna un tale stato d'essere, si da rifulgere della propria luce a partire da dentro.

Nella speranza che abbiate trovato utile questa informazione sul vostro personale sentiero di ascensione, vi diamo appuntamento al prossimo incontro.

Namaste

I Regni Vegetali

* * * * *

Originale in inglese: <http://www.ascendpress.org/Community/Plants&Trees/FruitNutPlants.htm>

Tradotto da Sonia per [Stazione Celeste](#)



www.stazioneceleste.it