

)\* (Stazione Celeste)

## *Spiritual School of Ascension*

*Messaggi dalle Piante e dagli Alberi*



## **Super Alimenti che Supportano l'Ascensione Biologica**

**Il Regno Vegetale attraverso Karen Danrich "Mila"**  
23 Febbraio 2008

*Benedizioni per Mantenere in Salute la Biologia Cristallina*

Cari Amati Umani in Ascensione,

Oggi è il regno vegetale che s'indirizza a voi. Con questo articolo desideriamo parlarvi di certi alimenti che possono essere considerati delle preziose superfonti di nutrienti per la salute della biologia cristallina, come anche un valido aiuto per ascendere dalla malattia. Desideriamo inoltre soffermarci sull'importanza di alcune vitamine in rapporto al sostentamento della forma cristallina. Molti sono i nutrienti necessari alla biologia cristallina. I nutrienti sono diversi da quelli mappati dagli odierni nutrizionisti e dietisti convenzionali, dato che molti di essi vengono fabbricati all'interno della stessa matrice cristallina. I regni vegetali vorrebbero pertanto fare una panoramica più completa possibile sui nutrienti che percepiscono vitali per il mantenimento della salute di un corpo cristallino in ascensione.

### **LA VITAMINA A**

*Zucche a polpa arancione*

*Arance e Mandarini*

*Mango (in succo, fresco o secco)*

*Albicocche (succo, fresche o secche)*

*Vegetali a foglia verde come le cime di rapa, cavolo nero ed altri, bietoline od insalate amare*

*Bacche Goji dell'Himalaya*

La Vitamina A stimola la crescita e la rigenerazione cellulare. La Vitamina A viene usata per indurre le parti danneggiate di ogni cellula a riparare l'associata area biologica. La Vitamina A è un

complesso di vitamine, quattro per la precisione, che l'attuale scienza può ancora non conoscere completamente, perché fra le quattro ce n'è qualcuna che fa riferimento alla genetica cristallina.

La prima forma di vitamina A concorre ad isolare le parti della biologia che sono sotto ricostruzione o troppo malconce perché si proceda alla loro riparazione. Questa forma di vitamina A è reperibile nelle carote, nei mango, nelle zucche ed in qualsiasi altro frutto o vegetale di color arancio, incluso le arance od i mandarini.



La biologia in ascensione necessita di abbondanti quantità di questa vitamina A e pertanto, è oltremodo utile introdurre nella dieta quotidiana polposi vegetali e frutti di color arancio. Non vi consigliamo di assumere vitamine preconfezionate perché sono tossiche per il modo in cui sono chimicamente estratte. Vi raccomandiamo invece una dieta equilibrata con una adeguata quantità di risorse alimentari valide a coprire tutte le necessità biologiche per ascendere e sostenere la salute cristallina.



La seconda forma di Vitamina A ricopre le pareti della cellula con un rivestimento protettivo a salvaguardia della membrana cellulare nel momento in cui, per effetto del metabolismo o digestione degli zuccheri, l'ambiente cellulare si surriscalda ed avviene la combustione metabolica. Come la cellula abbatte lo zucchero, il calore che si crea dona al corpo la giusta temperatura per mantenere sane le cellule cristalline. Le alte temperature associate alla biologia cristallina potrebbero "cuocere" l'interno della membrana cellulare e così questa forma di vitamina A svolge un'azione respingente per proteggere le

pareti della cellula onde evitarne il surriscaldamento. Questa forma di vitamina A la troviamo nelle foglie verdi come le insalate amare, gli spinaci, il cavolo verde, le bietole da costa od altre verdure. Mettere in tavola ogni giorno delle verdure a foglia serve pertanto ad introdurre quanto basta di questa particolare vitamina attraverso gli alimenti.

La terza forma di vitamina A viene usata pesantemente nella costruzione del sangue. Questa forma di vitamina A fa parte della matrice cristallina e viene prodotta in piccole fabbriche attigue al midollo osseo ed alla milza. Tale forma di vitamina A purifica il sangue attaccandosi a quello che la scienza chiama radicali liberi, che possono includere materiale di scarto, o residui pezzettini di cellula o RNA o DNA proveniente dalle regioni che si stanno trasformando in cristalline nell'atto dell'ascensione biologica. Rare sono le fonti alimentari che contengono questa forma di vitamina A; per quanto Mila abbia da poco scoperto che le bacche secche di Goji provenienti dall'Himalaya, divenute oramai uno snack popolare negli USA ed in Canada, sono considerate un "alimento superiore" fra le risorse di cibo naturale. Le bacche di Goji ospitano una matrice cristallina di antica data e producono spontaneamente questa forma di vitamina A. Mila ne ha recentemente acquistato una confezione per i suoi viaggi invernali e le ha trovate di conforto al suo corpo nel logorio di un lunghissimo viaggio aereo. .

La quarta forma di vitamina A agisce da conduttore per la comunicazione fra le aree del corpo e viene utilizzata nella formazione di certi ormoni cristallini che dirigono il corpo nei suoi cicli rigenerativi. C'è un ciclo per la rigenerazione e generalmente esso segue una particolare sequenza a cadenza mensile od annuale. Gli ormoni della rigenerazione istruiscono il corpo in merito alla successiva parte della forma da rigenerare e da ascendere nel corso di ciascun ciclo. Anche questa forma di vitamina A viene fabbricata dalla matrice genetica cristallina e non è ancora reperibile nelle normali fonti alimentari. Nel corso degli anni, determinati alimenti potranno evolversi in una matrice genetica in grado di fabbricare da sé questo tipo di vitamina A a livello della polpa. Un possibile frutto che si sta



rapidamente avviando a tale traguardo è il mango.

### **LA VITAMINA B**

*Vegetali a foglia verde come i vari tipi di cavoli, bietole ed insalate amare*

*Ginseng e semi di sesamo*

*Birra e cereali integrali*

*Verdura e frutta in ascensione di color rosso (ciliegie barbabietole, prugne e frutti di bosco)*

*Carciofi, broccoli ed asparagi in ascensione*

*Nocciole, noci e pistacchi in ascensione*

Molte sono le forme di vitamine che i vostri scienziati hanno sino a qui mappato. Anche la vitamina B svolge un'efficace azione di sostegno e di supporto nei confronti della biologia cristallina e lo fa in una varietà di modi. Non possiamo equiparare la vitamina B cristallina a quella che la scienza ha sin qui individuato; tuttavia, esistono sei forme di questa vitamina che il regno vegetale percepisce utili alla riparazione ed alla rigenerazione cellulare.

La prima forma di vitamina B interviene nella rigenerazione e nella riparazione delle membrane mucose come gli occhi, la bocca, l'ano, l'area vaginale, l'esofago, le pareti dello stomaco e quelle dell'intestino. Questa forma di vitamina B è reperibile nei vegetali a foglia verde, nonché nella clorofilla, ossia nella sostanza verde di qualsiasi pianta. La clorofilla contiene molti nutrienti indispensabili alla vita ed alla salute della forma umana; un motivo in più per non farsi mancare mai una o più razioni giornaliere di vegetali a foglia verde sul piatto. Mila ed Oa ne hanno afferrato l'importanza, e lo stesso Oa ha dato vita ad una sezione sul sito dedicata alla cottura delle foglie verdi. (*Vedetevi, in inglese, "[Oa's Kitchen](#)" per più informazione al riguardo.*)

Gli umani non producono ancora la clorofilla nella loro matrice genetica, ma nel tempo comparirà una forma di fotosintesi che porterà gli umani in ascensione a fabbricarsi da sé la loro clorofilla; così come avveniva in epoca remota nel retaggio dei Grandi Maestri. Al tempo in cui i Grandi Maestri giunsero sulla Terra, ognuno di essi possedeva una biologia fotonica autosostentante che praticamente non aveva bisogno di mangiare nulla per sussistere. Essi producevano da sé tutti gli indispensabili nutrienti per rigenerarsi e per ascendere, clorofilla inclusa. Generalmente, i micronutrienti come la clorofilla che hanno bisogno del sole per generarsi, vengono prodotti in minuscole tasche che crescono sulla cute sottoforma di piccoli foruncoli bruni o nei. Con l'esposizione al sole, si possono formare molti nutrienti, i quali, attraverso reazioni chimiche, vanno ad alterare le molecole creando sostanze utili alla sopravvivenza del corpo. Mila ha imparato ad apprezzare i suoi foruncoli ed i suoi nei scuri in quanto necessari alla sua rigenerazione; ed ha anche imparato ad esporsi al sole ogni giorno (10 o 20 minuti sono più che sufficienti).



La seconda forma di vitamina B serve a sostenere la coscienza e ad energizzare il corpo. Questa forma di vitamina B è coinvolta nel sostegno della ghiandola adrenale e della ghiandola pituitaria, e degli ormoni prodotti in ciascuna di queste ghiandole. Mila ha scoperto che se non consuma abbastanza di questa particolare vitamina B, il suo corpo si sente stanco o scarico. Buone fonti di questa vitamina sono il ginseng, i semi di sesamo, la birra ed i cereali integrali. Assumere un po' di tintura o di tè di ginseng è forse il modo più semplice per andare incontro alle necessità del corpo per quanto riguarda questa particolare vitamina. Il sesamo candito o l'olio di sesamo costituiscono un'altro gradevole modo per dare al corpo una quantità sufficiente di questa

vitamina ogni settimana.

La terza forma di vitamina B indispensabile alla biologia cristallina non è reperibile negli alimenti, ma viene prodotta dalle nuove ghiandole nella matrice genetica in ascensione. Questa vitamina B agisce come un ponte fra il sistema nervoso e la coscienza fisica o centri della coscienza del cervello. Il cervello cristallino possiede molti più neuroni e sinapsi rispetto al cervello non cristallino; i nuovi neuroni e le nuove sinapsi ospitano una chimica diversa che consente di comprendere la coscienza o forma-pensiero di unità. La forma-pensiero di unità cerca di percepire il mondo a partire dalla terra di mezzo e fuori dalla polarità, generando più pace interiore ed accettazione di sé e degli altri nella danza di vita. Questa forma di vitamina B concorre alla costruzione della biochimica che porta alla coscienza dell'unità ed un giorno la si potrà trovare nelle verdure in ascensione come il cavolo a foglia verde.

Anche la quarta forma di vitamina B viene fabbricata nella matrice genetica cristallina. Questa forma di vitamina B sostiene la sincope del movimento fra il cuore e le vene ed i capillari. Il cuore cristallino sviluppa sei ventricoli che salgono ad otto ventricoli nel viaggio al livello evolutivo del Bodhisattva. Il battito del cuore pienamente cristallino diventa più complesso con quattro diverse contrazioni che pulsano il sangue nelle vene e nei capillari in una varietà di passi. Il battito più marcato del cuore è per obbligare il sangue a circolare nelle arterie principali; nel mentre i battiti più flebili servono a farlo circolare all'interno dei capillari e delle vene più sottili, affinché tutte le cellule abbiano a ricevere i nutrienti di cui hanno bisogno per il loro metabolismo e la disintossicazione. Questa particolare vitamina B concorre ad allineare la pulsazione delle vene, delle arterie e dei capillari con l'associato battito del cuore; perché nella biologia cristallina non batte soltanto il cuore, ma anche le stesse vene si contraggono con esso per far transitare il sangue. Questa forma di vitamina B la si potrà trovare più avanti nelle prugne, nelle barbabietole, nelle ciliegie e nelle bacche in ascensione.



Anche la quinta forma di vitamina B viene fabbricata nella matrice genetica cristallina. Questa forma di vitamina B viene usata come catalizzatore del metabolismo cellulare. Nel momento in cui la cellula ingloba lo zucchero e ne abbatte le molecole, questa forma di vitamina B concorre a catalizzare la reazione, consentendo di estrarre il calore dallo zucchero per mantenere costante la temperatura corporea di quel dato organo, ghiandola o sistema. Tale vitamina la si potrà trovare più avanti nei carciofi, nei broccoli o negli asparagi in ascensione.



Anche la sesta ed ultima vitamina del gruppo B viene fabbricata nella matrice genetica cristallina. Essa fornisce un valido supporto al fegato nel catalizzare l'abbattimento dei grassi in forme più semplici di natura cristallina. I grassi cristallini vanno incontro a diversi cambiamenti nell'ascesa al livello evolutivo del Bodhisattva; il grasso diviene in genere più sottile nella sua struttura molecolare, ma più efficiente a veicolare il CHI ed a mantenere la giusta temperatura corporea a salvaguardia della salute. La temperatura del corpo si alza grazie al grasso cristallino che riveste ogni cellula, ma che si espande anche in strati sottocutanei, fra un organo e l'altro e fra le ghiandole come una sorta di imbottitura. La biologia cristallina ha una conformazione più grossa e più rotonda che non il pre-ascensionale stato d'essere; laonde per cui, la maggior parte degli iniziati si vedrà aumentare la taglia dei vestiti di qualche numero nel viaggio verso il Bodhisattva. Molti grassi consumati nell'attuale dieta umana sono troppo grossi strutturalmente parlando; e così questa particolare vitamina B consente ai grassi più grossi di essere demoliti e ricostruiti nel grasso cristallino idoneo a sostenere una vibrazione ed una temperatura più elevate del corpo rispetto al proprio stato d'essere pre-ascensionale. Più avanti, questa forma di vitamina B verrà scoperta nella frutta a guscio, ed in particolare nei pistacchi, nelle nocciole e nelle noci in ascensione.

## LA VITAMINA C

Agrumi (arance, mandarini, limoni, lime, pompelmi)

Succo di mirtillo o mirtillo secco

Succo di Açai (bacca scura dell'Amazzonia)

Lamponi, more, fragole (freschi, secchi od in succo)

Kiwi (frutto o succo)

Succo di Mangosteen

**Esistono tre forme di vitamina C oltremodo utili per la biologia cristallina. Una di** tale forme è reperibile negli agrumi come le arance, i mandarini, i limoni, i lime ed il pompelmi. Questa forma di vitamina C concorre a sostenere il movimento dei nutrienti all'interno della struttura cellulare, nonché l'espulsione delle scorie da ogni cellula. Tale vitamina agisce da lubrificante nel processo di osmosi cellulare. Consumare quotidianamente degli agrumi fornirà pertanto una quantità sufficiente di questa vitamina C attraverso il proprio regime alimentare.

La frutta fresca ed i succhi di frutta fresca sono sempre da preferire a quelli pastorizzati e confezionati. Il processo di pastorizzazione riduce il numero degli enzimi e l'apporto di vitamina C offerto dal frutto fresco. Gli umani tentano di sopperire a questa carenza aggiungendovi vitamina C di origine chimica, la quale è un derivato del petrolio di alcuna utilità per le cellule in ascensione. L'attuale vitamina C di sintesi è una tossina che dev'essere rimossa dal sangue dopo l'ingestione. Il regno vegetale consiglia pertanto di evitare per quanto possibile questo tipo di vitamina C e di rivolgersi al consumo quotidiano di frutta fresca o spremute di frutta fresca per andare incontro al proprio fabbisogno di vitamina C.



Anche i mirtilli costituiscono una buona risorsa di vitamina C. Il succo di mirtilli è prontamente disponibile ed è meno soggetto a perdere troppo dei suoi nutrienti nella pastorizzazione. Anche secchi, i mirtilli sono ricchi di questo tipo di vitamina C e sono comodi da portarsi in viaggio. (*Vedetevi "Dagli Alberi di Tamanu e di Kikui" per più informazioni sui problemi con l'attuale scienza alimentare*).

La seconda forma di vitamina C è conosciuta come ester C dai vostri scienziati. Questa forma di vitamina C interviene nella riparazione delle cellule e nella rigenerazione della biologia cristallina. Le cellule cristalline sovraccaricate di tossine o danneggiate per l'ingestione di tossine possono essere riparate invece che sostituite, e questo è un metodo molto più efficiente di sostenere la propria salute. La ester C svolge una funzione di autoguarigione. Nel momento in cui la ester C entra nelle cellule, qualsiasi cosa sia stato danneggiato arriva in prima linea, se c'è una tossina od un virus od un batterio sottostante al danno cellulare, la ester C concorre a rimuoverli attaccandosi alla sostanza e trasportandola agli organi emuntori della forma. Se il danno è dovuto ad un virus o ad un batterio, la ester C attrarrà un globulo bianco all'interno della cellula per asportare il batterio od il virus.



I frutti di bosco freschi come i lamponi, le more o le fragole costituiscono delle ottime fonti di ester C. Anche il kiwi, ed un nuovo super alimento chiamato mangosteen (vedi figura sotto), sono ricchi di ester C. Il Mangosteen è un frutto tropicale che viene usato in Oriente come un toccasana sin dall'antichità. Il Mangosteen, come le bacche di Goji, è un frutto cristallino che ha mantenuto la sua matrice originale. Il Mangosteen non abbonda soltanto di ester C, ma anche di molte altre sostanze preziose per la depurazione del sangue. C'è gente che afferma di aver recuperato la propria salute nel consumare il succo od il tè di mangosteen. La stessa Mila ha trovato il mangosteen secco in capsule in erboristeria, scoprendo che il suo corpo realmente apprezzava la notevole quantità di micronutrienti ed i loro benefici effetti sulla salute e sulla

rigenerazione della sua biologia in ascensione.

(mangosteen)

La terza forma di vitamina C non è reperibile nelle odierne fonti alimentari, ma viene fabbricata all'interno della matrice genetica della biologia cristallina. Anche questa forma di vitamina viene in soccorso alla rigenerazione cellulare aiutando la cellula a verificare ciò che è stato danneggiato e ad acquisire dal sangue i nutrienti che servono a ripararlo. Questa forma di vitamina C è il frutto della combinazione fra la prima e la seconda forma di vitamina C che dà luogo ad una terza forma all'uopo preposta. Nel tempo, la terza forma di vitamina C la si potrà reperire nelle bacche in ascensione ed in particolare in quelle raccolte allo stato selvatico.



## LA VITAMINA D

*Catalizzata attraverso tasche cutanee con l'esposizione al sole*

*Concorrono a costruire le ossa cristalline: lo yogurt di latte intero biologico, i semi di zucca e la noce di cocco*

La vitamina D a supporto della biologia cristallina è di tre forme. La vitamina D concorre allo sviluppo delle ossa cristalline, come anche alla loro riparazione e rigenerazione. Le ossa cristalline sono diverse in quanto ospitano un soffice rivestimento di cartilagine in superficie. L'osso così protetto è meno soggetto a rotture e può "piegarsi" molto di più in caso d'impatto.

La prima forma di vitamina D agisce come un ponte per i minerali. Ben 19 minerali concorrono a formare le ossa cristalline ed è la vitamina D che s'incarica di combinare i minerali in varie strutture per formare le ossa e le relative cartilagini che le avvolgono. Questa forma di vitamina D viene creata in piccole tasche cutanee e catalizzata attraverso l'esposizione al sole. La vitamina D di sintesi che viene aggiunta al latte non è di alcuna utilità alla biologia cristallina ed essendo, per giunta, una tossina, è forse meglio evitarla del tutto. Per il corpo cristallino la cosa migliore è di servirsi di prodotti caseari biologici.

Mila ha imparato a combinare determinati alimenti che forniscono nel loro insieme la sequenza dei minerali che concorrono alla formazione delle ossa cristalline. Una di queste combinazioni include lo yogurt di latte intero, i semi di zucca e la polpa della noce di cocco. I semi di zucca e la noce di cocco sono in se stessi dei super alimenti ricchi di molti minerali e di altre sostanze utili alla formazione della biologia cristallina. La noce di cocco è una noce cristallina rimasta dall'antichità, il suo latte abbonda di vitamine e di enzimi; la polpa contiene molti grassi cristallini e proteine. Molti siti alimentari asiatici vendono l'acqua ed il latte della noce di cocco, come anche la polpa. Mangiare una noce



di cocco fresca fornisce nutrienti quanto basta da essere considerato in sé e per sé un pasto completo. I semi di zucca contengono 9 dei 19 minerali che concorrono a formare le ossa cristalline. Lo yogurt non solo contiene calcio prezioso per la creazione delle ossa cristalline, ma anche batteri amici del sistema digestivo. Mangiare una certa quantità di yogurt ogni giorno è oltremodo utile per dare sostegno al sistema digestivo cristallino.

Anche la seconda forma di vitamina D viene fabbricata dalla pelle con l'esposizione al sole. Questa forma di vitamina D si trova nel sangue dove espleta la funzione di trasporto dei minerali ovunque la biologia li richieda, ossa incluse. Certi minerali sono inoltre necessari alla crescita cellulare ed agiscono da catalizzatori per dividere l'RNA ed il DNA nella formazione di nuove cellule. Nel sistema cristallino talvolta le cellule non possono essere riparate; allora ne vengono fatte crescere di

nuove per sostituire le vecchie che vengono distrutte e rimosse attraverso il sistema di governo dei rifiuti della forma.

Anche il terzo ed ultimo tipo di vitamina D viene fabbricato attraverso la pelle con l'esposizione al sole. Quest'ultima varietà di vitamina D viene usata nella formazione della cartilagine del naso e delle orecchie, e della cartilagine che riveste le ossa, i legamenti; e combina i minerali in una particolare sequenza che li tiene insieme in quanto parte dello spazio intracellulare.

### ***I MINERALI***

*Acqua Minerale naturale*

*Alga Nori ( secca od in insalata di mare)*

*Argilla verde ventilata*

*Melassa*

E' importante dare al corpo tutti i minerali che concorrono allo sviluppo di robuste ossa cristalline. L'acqua minerale naturale è una bevanda più diffusa in Europa che non negli USA ed in Canada. Mila ed Oa hanno scoperto che anche una buona acqua minerale è in grado di fornire tutti i minerali che servono alla rigenerazione delle ossa e dei denti, delle unghie delle mani e dei piedi di natura cristallina. Bere quotidianamente un po' di acqua minerale è un altro modo per aiutare il corpo a sostenere un'adeguata quantità di minerali non solo per la struttura ossea, ma anche per il trasporto dei nutrienti e delle tossine attraverso il flusso sanguigno. Sono i minerali che attraggono i nutrienti e le scorie verso i globuli rossi; senza un sufficiente apporto di minerali il sangue combatte per movimentare l'ossigeno, lo zucchero, o le scorie, là dove servono per rigenerare e sostenere la biologia cristallina. Assicurarsi pertanto di ricevere il giusto apporto di minerali attraverso la dieta è indispensabile al mantenimento della salute cristallina.

Uno dei modi preferiti di Mila ed Oa per bere la loro acqua minerale quotidiana è all'interno di un Mohito che preparano mettendo in un bicchiere alto detto tumbler del succo di lime, della menta fresca ed un cucchiaino di zucchero ( a piacere), dei cubetti di ghiaccio, un bicchierino di rum ed acqua minerale quanto basta a riempirlo, e mescolando il tutto. Il rum concorre a rilassare il sistema nervoso predisponendolo al sonno; il lime è un'ottima fonte di vitamina C; la menta aiuta il sistema digestivo a sincopare lo stomaco con l'intestino tenue e l'intestino crasso; e l'acqua minerale fornisce i minerali necessari alla salute cristallina.



Anche le alghe Nori od insalata di mare sono degli eccellenti risorse di minerali marini. Dei 19 minerali indispensabili a riformulare le ossa cristalline, ben 12 sono facilmente reperibili nell'acqua del mare. Mettere un po' di alga nori nel sushi vegetariano o nell'insalata di mare ogni settimana, è un altro modo per garantirsi che tutti i minerali indispensabili al buon funzionamento della biologia cristallina, siano consumati attraverso i pasti.

Detti minerali li potete acquisire anche immergendovi nei bagni delle sorgenti termali od aggiungendo sale ed argilla all'acqua della vasca di casa. L'argilla verde è un concentrato di tutti i minerali necessari alla biologia in ascensione, e la pelle cristallina è in grado di assorbire i minerali nell'atto del bagno. I bagni o gli impacchi di fango sono forse il modo migliore per dare alla pelle una buona dose di minerali; mescolate 1/2 tazza di argilla verde ventilata con circa 3/4 di tazza di acqua e mescolate con una frusta a mano. Spalmate il composto sulla pelle, lasciandolo seccare da 15 a 30 minuti, indi risciacquatevi e tamponatevi con un asciugamano. La pelle verrà nello stesso tempo stimolata a rigenerarsi e ad assorbire i preziosi minerali.

## **LA VITAMINA E**

*Nocciole, pinoli e mandorle*

*Avocado ed olio di Avocado*

*Noci, noci macadamia e semi di sesamo*

La vitamina E cristallina si presenta in due forme. La Vitamina E concorre alla formazione del grasso cristallino che riveste ogni cellula. Le cellule sono rivestite in una forma di grasso simile al colesterolo, il quale essendo in grado di sostenere una vibrazione più alta trattiene il calore che ogni cellula produce nell'atto della combustione metabolica. La vitamina E funge da modulatore del calore cellulare, se il calore che si sviluppa nel processo dovesse essere troppo alto col rischio di "cuocere" la cellula, entra in azione la vitamina E che concorre a disperdere il calore nel sangue, il quale, a sua volta, lo dissolve grazie all'abbondanza dell'elemento acqua. Se, al contrario, il calore non è alto abbastanza, portando alla degenerazione delle cellule, la vitamina E obbliga la cellula a sviluppare strati addizionali di grasso per trattenere il calore in funzione della salute di tutte le altre cellule.



La vitamina E del primo tipo si trova in elevate quantità in molte varietà di frutta a guscio. Ecco che allora, nocciole, pinoli e mandorle costituiscono delle ottime fonti di vitamine E. Lo stesso dicasi per gli avocado e l'olio di avocado. Le uova sono una buona fonte di colesterolo per la formazione del grasso cristallino, e contengono inoltre delle sostanze utili alla crescita cellulare; le uova, infatti, sono uno stato d'essere in pre-formazione ed in fase di crescita ossia "vivo". Come tale, gli umani in ascensione possono desiderare ardentemente di mangiare uova su base quotidiana.

La seconda forma di vitamina E viene usata nel sistema nervoso e nella formazione della materia grigia nei lobi destro e sinistro del cervello. Nei lobi del cervello crescono tre strati aggiuntivi di materia grigia che ospitano neuroni e sinapsi che esplodono in nuove formazioni correlate alla forma-pensiero basata sull'unità. L'esplosione del sistema nervoso è una funzione di modelli algoritmici che sono anzitutto energetici e che, a loro volta, inducono una risposta fisica nell'area cerebrale. I modelli energetici del linguaggio di luce per prima cosa funzionano nel campo e poi vengono afferrati dalle nuove sinapsi, stimolando così, nella scelta di ascendere, l'apprendimento dei pensieri ispirati ai principi dell'unità. La vitamina E è indispensabile alla nuova biochimica basta sull'unità del cervello cristallino. Questa forma di vitamina E si può ottenere con il consumo di frutta a guscio come le nocciole, le macadamia, i semi di sesamo e la noce di cocco.

## **I GRASSI UTILI ALLA BIOLOGIA CRISTALLINA**

*Uova, Burro, formaggi ed uova*

*Polpa della noce di cocco*

*Olive ed olio di oliva*

*Avocado in ascensione*

Molti iniziati sviluppano molti strati di grasso per trattenere il calore della vibrazione più alta connaturata alla biologia cristallina. Il grasso aiuta inoltre a mantenersi sani. Il regno vegetale consiglia agli iniziati in ascensione di abbracciare le loro forme più rotonde e più pesanti, le quali, grazie alla natura della biologia rigenerativa, sono probabilmente più sane di quelle che avevate nella prima infanzia. Nonostante la loro stazza, Mila ed Oa non si sentono limitati sul piano fisico. Essi continuano ancor oggi a nuotare ed a fare escursioni a piedi regolarmente. L'esercizio fisico è importante perché è di stimolo alla milza che ha anche il compito di veicolare i nutrienti alle cellule ed il materiale di scarto al sistema di governo dei rifiuti della forma. Il movimento quotidiano viene pertanto caldamente consigliato per mantenere la salute ed il benessere della forma cristallina.



Il grasso cristallino possiede quattro diverse strutture. La prima struttura, simile al colesterolo, riveste ogni singola cellula e viene sostenuta con il consumo delle uova, della polpa o dell'olio della noce di cocco, dei formaggi, del burro e del latte. Il secondo tipo di grasso cristallino costituisce una forma di stoccaggio per i nutrienti ed anche per le scorie. Questo tipo di cellula grassa ha un centro vuoto che si riempie di un fluido atto ad ospitare le

vitamine, i minerali ed altre sostanze necessarie allo sviluppo delle nuove cellule cristalline, od alla riparazione delle cellule nel processo di rigenerazione. Questa forma di grasso si crea più di ogni altro con il consumo di olive e di olio d'oliva.

Il terzo tipo di grasso è un lubrificante che avvolge l'esofago, lo stomaco e l'intestino per consentire un fluido movimento del cibo lungo il tratto digestivo. La frutta a guscio in genere ed i relativi oli sono la miglior fonte di approvvigionamento di questo grasso. Il quarto tipo di grasso funge da imbottitura per trattenere il calore fra gli organi, le ghiandole, ed i sistemi della vibrazione cristallina. Questo tipo di grasso è più denso delle altre tre forme e concorre a livellare la temperatura della biologia dalla testa alla punta dei piedi. Più la temperatura del corpo è livellata e bilanciata, più facile risulta mantenere costante il calore della struttura cristallina. I prodotti del latte, burro e formaggio, sono le fonti ottimali di questa forma di grasso.

### **GLI ENZIMI**

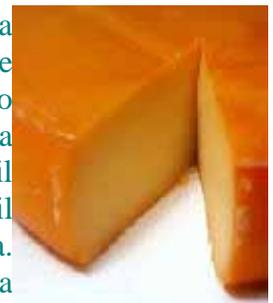
*Formaggio stagionato tipo Parmigiano*

*Ananas, Papaya e Mango (freschi, secchi od in succo)*

*Acqua della noce di cocco*

Gli enzimi sono importanti per una biologia in ascensione. Gli enzimi concorrono ad abbattere vecchie parti della forma che hanno bisogno di essere trasmutate per poter emergere in forma cristallina. Gli enzimi intervengono anche nella scomposizione del cibo ingerito per estrarre tutti i nutrienti volti a garantire un buono stato di salute e benessere costanti ed una costante ascensione. Molti alimenti costituiscono delle ottime fonti di enzimi e come tali si possono considerare dei super alimenti.

Uno di questi è il formaggio stagionato. Il formaggio stagionato seguita a decomporsi producendo molti enzimi che, una volta ingeriti, non possono fare che del bene all'ascensione. Il formaggio che è stato sapientemente invecchiato non saprà di ammoniaca, perché l'odore di ammoniaca è più un riflesso della putrefazione che non della scomposizione delle proteine del latte. Se il formaggio non è adeguatamente invecchiato, esso andrà in decomposizione ed il formaggio putrefatto è altamente tossico nei confronti della biologia cristallina. In Svizzera, il formaggio viene talvolta invecchiato da cinque a dieci anni senza che sappia di ammoniaca; il formaggio invecchiato può costituire un potente super alimento per la biologia in ascensione grazie al complesso di enzimi di cui è corredato. Se non vivete in Europa e vi è impossibile reperire del formaggio stagionato di questo tipo, il parmigiano invecchiato che trovate in molte parti degli USA e del Canada, è una buona fonte di enzimi digestivi. Mila è una consumatrice appassionata di parmigiano invecchiato e tagliato in fette sottili che mette nel suo toast o nella sua bowl di frutta o che sbriciola liberamente sopra il risotto o la pastasciutta.



Molti vegetariani si preoccupano del fatto che venga usato del caglio animale nella fabbricazione dei formaggi. Esiste anche un caglio vegetale e molti caseifici biologici producono formaggio con questo ingrediente; nel formaggio invecchiato, tuttavia, il caglio animale col passar del tempo si

scompono in altri modelli enzimatici, che non trattengono la forma-pensiero di macellazione associata alle sue origini. Mila ed Oa non hanno pertanto trovato problematico mangiare formaggio invecchiato ottenuto dal caglio animale.



Molti altri enzimi in grado di abbattere le strutture più vecchie abbondano nella frutta fresca. L'ananas, la papaia ed il mango sono tre frutti veramente preziosi che forniscono una mole di enzimi che scindono le proteine, i grassi ed i carboidrati. L'ananas è il più potente dei tre e non perde tutti gli enzimi attraverso la pastorizzazione, se trasformato in succo. La pastorizzazione anzi obbliga un sufficiente numero di enzimi a scomparire, in modo tale che il succo non digerisca la vostra stessa bocca o la vostra stessa lingua nel mentre lo bevete. Mila ed Oa amano particolarmente il succo di ananas od il frutto fresco e se ne servono di frequente. Uno dei loro drinks preferiti è una specie di sangria tropicale ottenuta tagliando un'arancia, un limone ed un lime in fette sottili insieme ad un quarto di ananas fresco posti in una capiente caraffa e coperti poi con metà vino rosso e metà succo di ananas, ai quali va aggiunto del ghiaccio ed acqua minerale gassata.

Papaya e Mango, possiedono due diversi tipi di enzimi. Gli enzimi della papaia sono indicati per la digestione delle proteine ed i carboidrati, nel mentre gli enzimi del mango concorrono all'abbattimento dei grassi. Papaia, mango ed ananas si possono trovare anche in forma secca e sono dei buoni aiuti digestivi da consumare dopo ogni pasto abbondante. Sia la versione secca che quella fresca della papaia e del mango sono ricche di vitamina A e di vitamina B il che li rende degli ottimi superalimenti nei confronti dell'ascensione. Il regno vegetale raccomanda di non acquistare la frutta secca trattata con i solfiti, dato che i solfiti irritano seriamente la mucosa dello stomaco e dell'intestino tenue. I conservanti in generale sono problematici per le strutture cristalline e specialmente l'EDTA che dovrebbe per quanto possibile essere evitato in tutti gli alimenti.

### ***LE PROTEINE UTILI PER L'ASCENSIONE***

*Legumi biologici di tutti i tipi con un po' di papaya secca a seguire per favorirne la digestione)*

*Germogli di fagioli*

*Funghi (Shitake, Maitake ed Oyster)*

*Funghi selvatici di tutti i tipi*

*Frutta a guscio e relativo burro (arachidi, nocciole e mandorle)*

Le proteine sono i mattoni che collaborano alla costruzione di ogni cellula, di ogni organo, ghiandola, sistema e di ogni fascia muscolare. Gli iniziati prima delle 3000 basi avranno voglia di grosse quantità di proteine per via della ristrutturazione delle cellule al format cristallino. Spesso, è più facile per il corpo ottenere le proteine di cui ha bisogno dalla fonte alimentare, che non riarrangiare le proteine già esistenti nell'ambito della biologia. Questo è in parte imputabile alla carenza di enzimi che servono ad abbattere le proteine più vecchie che devono essere ricreate nel nuovo format. A tal proposito, fra gli iniziati in ascensione, c'è chi è maggiormente in grado di creare enzimi rispetto agli altri. Gli altri, possono aver una gran voglia di proteine nei periodi in cui gli organi più importanti o la struttura muscolare stanno per ascendere in una nuova matrice.

In ossequio alla legge spirituale, non è saggio mangiare carne, perché non ci sono accordi in tal senso e gli iniziati si creano karma con i regni della natura nel mangiare carne, pollame od agnello. Esistono accordi per mangiare il pesce ed i crostacei in questo momento; e così questa resta la miglior risorsa di proteine per gli umani in ascensione. I crostacei in particolare contengono colesterolo ed altri acidi grassi utili all'ascensione del sistema nervoso e possono rivelarsi in tutti i sensi la scelta migliore. Per lungo tempo Mila ed Oa si sono goduti il sushi ed hanno mangiato quantità di crostacei; fino a che la loro biologia non ha padroneggiato un altro stato in cui le proteine dei prodotti ittici avevano esaurito la loro funzione. Di recente, sono giunti a comprendere

che la forma-pensiero di macellazione sottesa al pesce che stavano consumando stava sortendo un effetto negativo sulla loro relazione e sulla loro scuola nel provocare il danno inconscio. Alla luce di tutto questo, hanno preferito rinunciare al consumo di ogni genere di pesce.

Per chi ha raggiunto la padronanza di un sistema digestivo vegetariano, mangiare pesce fornirà troppe proteine nel corso di un singolo pasto perché gli enzimi digestivi siano effettivamente in grado di scomporle. Il cibo può fermentare invece che essere digerito. Gli enzimi digestivi si modificano pressoché radicalmente nella padronanza del tratto digestivo vegetariano e diventano veramente abili nell'ottenere le proteine dalle fonti vegetali. Dopo tale padronanza, i legumi di ogni tipo diventano una buona fonte di proteine. A Mila piace particolarmente preparare l' hummus dai ceci secchi come fonte quotidiana di proteine. L' hummus contiene anche il tahin ( il burro di semi di sesamo) e la combinazione dei nutrienti fa di questo piatto un vero e proprio toccasana per l' ascensione, grazie al suo contenuto di vitamina B ed E ed il suo contenuto proteico.



Anche mangiare un po' di papaia fresca o secca dopo un pasto a base di fagioli, serve a contrastare la formazione dei gas intestinali. La papaia secca è forse più di ogni altro il miglior supporto dopo pasto, grazie alla sua capacità non soltanto di scomporre le proteine, ma anche di fornire amido. La papaia fresca con un po' di succo di lime al mattino mangiata a stomaco vuoto si diffonderà nel sistema digestivo abbattendo qualsiasi cosa si fosse accumulata lungo le pareti intestinali, favorendo una maggior pulizia del proprio tratto digestivo. Quando sono sulle isole, Mila ed Oa non si fanno mai mancare ogni mattina un po' di papaia fresca condita col lime.



I funghi sono un'altra buona fonte completa di proteine e se aggiunti ai propri piatti possono costituire un gustoso superalimento. I funghi shiitake sono spesso disponibili freschi negli USA ed in Canada. I Shitake contengono 7 aminoacidi e sono una buona fonte di proteine. Mila ed Oa aggiungono spesso i funghi shiitake sulle zuppe, sulla pizza, sui loro piatti di pasta o sul risotto. I shitake secchi vengono sovente spruzzati con un fungicida negli Stati Uniti ed a meno che non provengano da un negozio biologico, non ne consigliamo il consumo. Gli Oyster contengono un quantitativo ancora maggiore di aminoacidi, 9 per l'esattezza, rispetto ai Shitake. Un locale agricoltore hawaiano ha cominciato a coltivare i funghi oyster nelle isole e non solo ha ottenuto dei funghi grossi e bellissimi, ma anche di un colore rosa pallido al momento della raccolta. Mila ed Oa hanno provato la ricetta dei funghi schnitzel (passare gli oyster nel pane grattugiato e friggerli in olio di noce di cocco: una delizia!). I funghi crimini e portobello sono più gradevoli, pur contenendo una minor quantità di aminoacidi (da 2 a 3) rispetto ai shitake od agli oyster e così Mila ed Oa evitano di comprarli, se gli altri due sono disponibili.

Anche i funghi selvatici come i porcini o le morchelle sono una buona fonte proteica. I porcini contengono 12 aminoacidi ed hanno un sapore simile al fegato. Le morchelle contengono 9 aminoacidi al pari degli oyster; e Mila ed Oa hanno fatto seccare e ridotto in polvere i loro funghi selvatici per aggiungerli poi nel corso dell'anno a qualsiasi salsa o zuppa per arricchirne il contenuto proteico. I funghi selvatici contengono inoltre certi acidi indicati per lo sviluppo del sistema nervoso in ascensione, per cui, da super alimento quali sono, è consigliabile servirsene con regolarità.

I funghi Maitake non vengono mangiati nei paesi occidentali, ma sono per lo più usati nella fabbricazione di tinture che intervengono a rafforzare il sistema immunitario. I Maitake aiutano il sistema rigenerativo a costruire una struttura ormonale cristallina e da sempre in oriente sono

considerati un alimento di lunga vita. In certi momenti della loro ascensione, Mila ed Oa hanno assunto dell'estratto di Maitake per le sue specifiche proprietà nutritive al riguardo. Anche l'estratto di Maitake è quindi un altro buon super alimento per gli iniziati in ascensione.

La frutta a guscio in genere ed il suo burro sono un'altra buona fonte di proteine per la biologia in ascensione. Il burro di arachidi è stato uno dei preferiti di Mila ed Oa ed il suo valore proteico è lo stesso di un piatto di fagioli; ed è anche facile da digerire senza le ripercussioni del gas o della flatulenza. Anche il burro di mandorle è delizioso, anche se un po' più proteico del burro di arachidi. Gli anacardi e le macadamia contengono più grassi che proteine, ma possono comunque rivelarsi preziosi per una biologia in ascensione. I pistacchi contengono certi acidi utili al sistema nervoso in ascensione che non sono reperibili negli altri tipi di frutta a guscio; e talvolta Mila ed Oa ne hanno un forte desiderio. Anche i pistacchi sono una buona fonte proteica.



Anche i germogli dei legumi costituiscono una buona risorsa di proteine e possono essere aggiunti alle insalate od ai panini. I germogli sono inoltre di facile digeribilità perché sono vivi e quindi possiedono i loro enzimi, enzimi di cui sono carenti i legumi cotti. Far germogliare la propria miscela di legumi è oltremodo facile ed il regno vegetale raccomanda caldamente questa sana abitudine. Prendete un misto di legumi ( lenticchie, ceci, soia verde, e piccoli fagioli rossi e bianchi) e metteteli dentro un vaso di vetro di ampie dimensioni. Ricopriteli con acqua filtrata. Coprite la sommità del vaso con una garza fermata da un elastico e ponetelo in un luogo buio e fresco. Cambiate l'acqua ogni sei ore fino a che spuntano i germogli (in 2 o 3 giorni). Mettete la ciotola al sole per poche ore per favorire lo sviluppo della clorofilla. E buon appetito!.

## **SOMMARIO**

Mila ed Oa hanno imparato a mangiare piatti altamente nutrienti che supportano in modo più completo la loro biologia in ascensione. Mangiare una fonte alimentare di elevato potere nutritivo significa dover mangiare di meno e nello stesso tempo mantenere in salute la biologia cristallina. Mangiare meno, ma con più nutrienti si traduce in meno energia spesa nel processo digestivo. Il minor dispendio di energia, lascia a sua volta più energia libera di circolare nel campo e più ascesa a seguire.

Mila ed Oa non mettono più la lattuga nelle loro insalate. La lattuga ha scarso valore nutritivo e spreca l'energia della digestione. Essi hanno imparato a creare delle insalate con tutte le crudità di stagione, come ad esempio un misto di fette di pomodoro, avocado, cetrioli e legumi germogliati con l'aggiunta di semi di zucca, d'olio d'oliva ed aceto balsamico; o come un'insalata di cetrioli, kiwi, fettine d'arancia e star fruit condita con mirtilli secchi, mandorle a filetti, olio di arachide ed aceto di riso invecchiato; od un'insalata composta da noci, pere e mele verdi mescolate a yogurt e crema acida. Il punto è che le insalate senza la lattuga offrono più valore nutrizionale per ogni boccone e possono dar luogo ad un super alimento combinato oltremodo utile per l'ascensione.

Cucinare le foglie verdi come quelle del cavolo verza o del broccolo nelle sue varie forme parecchie volte alla settimana ed includerle in un piatto è un ottimo modo per rinforzare il corpo in ascensione con molte vitamine e minerali indispensabili per ascendere e per mantenere in salute il corpo cristallino. La verza è una delle verdure più potenti in tal senso ed a Mila piace cotta a vapore con un po' d'olio di arachide, uno spruzzo d'aceto e salsa di soia, cosparsa alla fine con semi di sesamo ed alghe nori in fiocchi. Esiste anche un condimento a base di semi di sesamo reperibile sugli scaffali del reparto alimenti asiatici dei supermercati che contiene l'alga nori; e questo è un altro facile modo per aggiungere dei sali minerali alla propria dieta quotidiana.

La frutta fresca è un'avventura quotidiana per Mila ed Oa che hanno bisogno di far scorta di enzimi per sostenere le loro ascensioni. Essi si riforniscono di papaya, ananas, agrumi e star fruit dai mercati contadini in autunno ed in inverno, nel mentre l'estate riserva loro altre delizie come le mele di montagna, il dragon fruit, e naturalmente il mango. Qualche albero di mango sta producendo due raccolti l'anno e Mila ed Oa hanno trovato un po' di mango locali anche in inverno quest'anno. Ma in realtà la frutta esotica viene trasportata via nave in ogni angolo del mondo in tutto l'arco dell'anno e forse questo è un vero e proprio dono per gli umani in ascensione di oggi.

Mila ed Oa hanno imparato a concedersi un piatto completo ogni giorno. Mangiare dei piatti completi è un altro modo per garantirsi tutto il nutrimento finalizzato al sostegno della biologia in ascensione. I pasti completi contengono l'intera gamma dei nutrienti da inviare alla digestione, dai carboidrati, alle proteine, ai grassi, agli enzimi ed ai cibi fermentati che fanno di un piatto un piatto completo. (Vedetevi, in inglese "[Complete Meals](#)" nella sezione "Oa's Kitchen" per più informazione al riguardo. Ed anche "[Dalle Piante che Portano Frutti, Noci e Vegetali](#)" per maggiori dettagli sulle diete di ascensione) .

Nella speranza che ciascuno di voi abbia trovato utile questa informazione per il proprio sentiero di ascensione, vi diamo appuntamento alla nostra prossima comunicazione.

Namaste  
Il Regno Vegetale

\* \* \* \* \*

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

Tradotto da Sonia per [Stazione Celeste](#)



[www.stazioneceleste.it](http://www.stazioneceleste.it)