

### **Le changement alimentaire, locomotive du processus épigénétique !**

Eh oui, même en ce qui concerne l'alimentation, l'Ange ne nous avait pas tout dit ! Nous devons d'abord apprendre par nous-mêmes ! Nous devons vérifier la théorie qui soutient que tout changement dans notre comportement induit automatiquement une transformation dans notre bulle de perception qui ensuite, influence notre univers collectif. C'est maintenant chose réalisée, même en ce qui concerne l'alimentation !

Cela fait maintenant deux ans, depuis "**Rat, fraises et télomères**" dans "**Dialogue avec notre Ange N°39**", que nous poursuivons le processus de "régénération cellulaire" par la cétose prolongée et le jeûne intermittent. Évidemment, cette pratique alimentaire que nous soutenons depuis et qui se base sur la suppression des glucides (glutens, fructoses, sucres lents...) a révélé des résultats extraordinaires.

Pas étonnant qu'il soit approuvé dans les pays de l'Est par les cliniques spécialisées en détoxification "régénérative" dans le domaine psychiatrique et neurologique, ainsi que pour traiter les individus programmés par les services secrets occultes. (Ex : Les projets MK-Ultra, Monarque, la programmation Greenbaum (procédé de programmation mentale et de lavage de cerveau mis au point par le Dr Greenbaum... <https://www.youtube.com/watch?v=9yPOODedyxU>).

Cette diète cétogène que nous avons suivie très scrupuleusement pendant au moins 9 mois, nous a guéri de certaines affections, parfois de manière étonnante et radicale. De même sur le plan psychologique et psychique, nous avons ressenti globalement un réel mieux-être. Elle nous a permis de détecter l'ingérence, parfois violente, du prédateur transdimensionnel dans notre psychisme et nos pensées. Nous avons ainsi, grâce au sevrage du sucre, appris à faire la différence entre nos pensées "humaines" et celle de l'entité prédatrice qui souvent arrive à pénétrer notre psychisme.

Nous avons donc pu vérifier que l'empoisonnement par le sucre (glucide, glucose, fructose) n'est pas une fantaisie, ni une lubie, mais reste une "malheureuse" réalité que nous avons nous-mêmes éprouvée et expérimentée. Et c'est aussi parce que parmi d'anciens amis végétariens ou végans convaincus, plusieurs ont été atteints de dégénérescence neurologique, de cancer, d'accidents vasculaires..., que nous avons pu comprendre que le "poison des dieux", le sucre, a bel et bien précipité leur décès.

Moi-même (Jenaël), végétarien à l'époque, j'eus une alerte en ce sens, lorsqu'en janvier 2011, je fus victime d'une paresthésie du côté et du bras droit. Et c'est parce que je consentis à me nourrir à nouveau de viande, à réduire drastiquement ma ration alimentaire (surtout de fruits et légumes), écarté les céréales, suivi le processus de cétose, et surtout parce que je me suis astreint depuis ces deux ans à un jeûne intermittent quotidien, que j'ai réussi à me rétablir des séquelles que je traînais depuis.

Sans jamais suivre aucun traitement médical, je me suis également allégé de 25 kg pour retrouver mon poids de forme actuel de 69 kg. De même, sujet à des épisodes de mycoses et de boutons de

fièvre depuis mon adolescence, en supprimant les fromages et produits lactés, je m'en suis enfin débarrassé. Après un an de cétose, mes cheveux blancs et mes poils ont recommencé à se pigmenter légèrement.

Sand elle aussi s'est délestée de 8 kg superflus pour se stabiliser à 50 kg son poids de forme actuel, s'est guérie de plusieurs symptômes gynécologiques épisodiques et de poussées d'eczéma récurrentes.

Toutefois, nous avons tous deux perdu un peu de force musculaire. Le plus surprenant est que nous avons aussi manifestement gagné en forme physique, mais surtout en vigilance, en lucidité, en discernement, en intuition, en faculté de visions transdimensionnelles, ce qui finalement contribue à accroître notre "connexion intérieure".

Ceci dit, nous ressentons depuis le début de l'année que nous pouvions passer à une nouvelle étape dans notre alimentation. Nous avons compris que nous pouvions commencer à relâcher un peu de rigueur à propos de la diète cétogène, pour nous octroyer un peu plus de souplesse et de variété alimentaire, tout en sachant aussi que **nous n'étions pas encore à l'aboutissement du processus.**

De plus, "comme par hasard", nous sommes tombés à plusieurs reprises sur les récentes vidéos de Thierry Casasnovas. Il y a quelque temps encore, lorsqu'il prônait "le tout végétarisme et le manger cru", il ne rentrait absolument pas en résonance avec notre déontologie. Mais aujourd'hui, son discours un peu moins doctrinaire, commence à tenir la route parce que lui aussi a changé de croyances qui relèvent désormais d'un certain bon sens. Apparemment, même s'il reste plutôt orienté fruits, légumes, jus, il ne fait pas allusion aux bienfaits de la diète cétogène et les méfaits de l'excès de certains sucres (à indice glycémique trop élevé) contenus dans les fruits et certains légumes. Il cite néanmoins les bienfaits de la frugalité et du jeûne intermittent et son approche globale de l'alimentation reste très pertinente pour le grand public.

D'après ces récentes vidéos que nous avons attentivement visionnées, Thierry lui aussi s'est apparemment remis en question sur pas mal de points. Son discours et son argumentation rejoindraient-ils enfin nos propres expériences ?

<https://www.youtube.com/watch?v=v5FO1jz19qo&t=109s>

<https://www.youtube.com/watch?v=rANZnEwUqPs>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fy4QfQEwkzA&t=1s>

De plus, dans les dernières vidéos, Thierry apparaît vêtu d'un tee-shirt affichant une tête de lion. Serait-ce un clin d'œil ?

<https://www.youtube.com/watch?v=AHOf7vtQcQ>

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

Fort de ces symboles, nous avons décidé de poser la question à notre être intérieur.

**Question à notre Être intérieur :**

## **Est-il encore utile de continuer le processus de cétose, la prise d'iode, l'alimentation paléo-céto etc, ou pourrions-nous revenir à une alimentation moins formaliste ?**

La question à ce niveau d'expérience ne devrait pas se poser, car il s'agit de bien se rappeler la véritable raison d'une diète cétogène, de l'alimentation paléo, du jeûne intermittent, et de tout le processus que vous expérimentez.

D'abord, la diète cétogène, comme tout "régime", ne doit pas devenir une religion ou un dogme, mais une expérience pour celui qui en ressent l'appel ou la nécessité de la pratiquer. Elle ne doit donc par exemple jamais être imposée à des enfants, tout en sachant que, atteints de maladies dégénératives ou neurologiques, la cétose prolongée et le jeûne intermittent peuvent leur sauver la vie.

**Vous devez également ne pas oublier que vous vous préparez à transiter en 4<sup>e</sup> densité, ce que la plupart des individus ne pensent pas pendant leur repas. Ils ignorent que le contenu de leur assiette pourrait les aider à changer de réalité.**

Il est question de comprendre que votre organisme lui aussi se prépare à changer de densité. Il commence à changer de taille, de volume, de poids, donc de masse volumique. De plus, la diète cétogène, accompagnée de l'iode, modifie les flux hormonaux et par là même, la capacité et la qualité des échanges énergétiques entre votre organisme et son monde extérieur. De cette manière, votre corps s'adapte progressivement à une nouvelle densité, sa prochaine réalité, et à cet effet continue à se régénérer et à s'adapter.

**L'alimentation cétogène est un moyen efficace pour ce faire, mais en aucun cas une finalité. Elle est une étape indispensable pour la réparation de votre génome.** Sachez toutefois que vous allez progressivement glisser vers un nouveau genre alimentaire, mais chaque chose en son temps.

**Vous êtes donc en train de préparer votre organisme à supporter physiquement, énergétiquement et psychologiquement le passage dans les mondes de 4<sup>e</sup> densité au Service d'Autrui.**

Toutefois, ce n'est pas seulement par le biais de l'alimentation que se réalisera ce passage. Il s'ouvrira uniquement lorsque vous aurez rectifié l'ensemble, autrement dit, la combinaison énergétique corps-mental-esprit (ou physique, émotionnel, intellectuel), opération qui par exemple n'est pas nécessaire pour les jeunes enfants puisqu'elle leur est innée.

Soutenir une alimentation paléo-cétogène comme vous l'avez fait, n'est pas une mince affaire. Mais ceux qui cherchent à effectuer un travail intérieur et quelque part à aligner leur corps-mental-esprit, il est essentiel d'associer ces deux types de diète de manière assez stricte, et la cétose au moins sur une certaine durée. Et ce temps dépend de votre génétique originelle et transdimensionnelle, de votre âge, de votre activité physique, si vous êtes une femme ou un homme et surtout..., de votre ressenti intime.

Généralement, les effets se font sentir après quelques mois. Certains ont besoin de plus de temps que d'autres, mais vous devez toujours rester responsable et conscient de votre alimentation. Vous devez apprendre à savoir gérer votre ration quotidienne et rester parfaitement consciencieux de la

**qualité et de la vitalité des aliments que vous mangez.** Et cela, vous ne pouvez l'être qu'en étant débarrassé du poison qui avait anesthésié votre organisme et contribué à transformer votre génétique originelle.

C'est donc ici que réside le problème. La génétique originelle de l'humain a tellement été altérée, qu'il est presque impossible à l'homme moderne de retrouver son plein potentiel régénérateur, et donc créateur.

Toutefois, **diète cétonique et jeûne intermittent, parce qu'ils miment le jeûne prolongé, aident à réparer les cellules.** Ils sont capables en synergie, de restaurer la plupart des codes génétiques défectueux, et c'est ce que vous avez entrepris de faire.

Maintenant que vous avez récupéré votre sensibilité, tout en restant vigilants aux réactions de votre organisme, vous pouvez désormais vous autoriser une alimentation un peu plus variée et un peu plus riche en glucides (tout en poursuivant l'alimentation céto), afin de rééquilibrer et amener le taux d'insuline dans l'organisme à son minimum vital.

Vous allez donc véritablement devoir réapprendre à observer les réactions du corps, constater ou non, les bienfaits d'un aliment, ressentir sa digestibilité, sa toxicité ou son assimilabilité, retrouver un équilibre alimentaire véritable, pour vous éviter de succomber au piège des glucides et d'en tomber malade.

Comme vous avez également pu le remarquer, le processus de cétose n'est pas vécu de la même manière par chacun. Il est parfois assez difficile de le mettre en œuvre. Se nourrir dépend donc de la physiologie de la personne, de son état émotionnel, et surtout de l'influence du prédateur qui peut faire croire qu'il faille manger ceci ou cela, ou au contraire s'en priver.

Il est aussi très important de comprendre que l'alimentation **paléo-céto**, en réintroduisant **les protéines animales indispensables à une meilleure télomérase**, n'a rien à voir avec un phénomène de mode, bien que la vogue "paléo" ait été lancée comme telle.

Elle a bien été un processus nécessaire à vous libérer du **"végétarisme par culpabilité"**, qui n'était autre qu'une adroite programmation de la société humaine, inventée et occasionnée par les entités SDS pour contraindre les néo-consommateurs (du Bio-végétal) à continuer à ingérer les glucides cachés. C'est pourquoi les fruits et légumes, même estampillés en Bio, sont tout autant saturés en sucres (glucides et fructoses), mais heureusement cette fois-ci le "poison des dieux" est Bio, n'est-ce pas ?

Pour en revenir à la question, **il s'agit donc maintenant de ressentir, non pas avec le mental, mais avec les organes.** Autrement dit, d'écouter ce que votre estomac, votre foie, vos intestins et vos muscles, perçoivent et vous disent. Parce qu'une bonne santé ne se définit pas comme "le silence des organes", tel que vous l'apprenez dans les instituts de formation de santé. Au contraire, **vous prenez conscience de votre bonne santé, lorsque vous apprenez à devenir attentifs et sensibles au fonctionnement et aux réactions de chaque organe de votre corps.**

Chaque composant de votre corps humain est un indicateur de votre santé. Ce n'est donc pas en les anesthésiant avec les sucres (glucides et glutens), qu'ils font preuve de bonne santé. Il ne s'agit pas d'anesthésier l'organisme, mais d'apprendre à l'écouter et à retrouver sa sensibilité.

Le gluten, les sucres, les fructoses sont des éléments qui, cependant dans **une certaine mesure, peuvent parfois** être favorables pour l'organisme. Les sucres lents **peuvent être bénéfiques en très faible quantité et dans les limites de la cétose**, lorsque vous faites des efforts physiques soutenus.

Les glucides sont parfois nécessaires, surtout lors d'un intense travail intellectuel parce qu'ils sont plus rapidement transformés en glucose. Ils peuvent devenir très rapidement disponibles pour le cerveau. Sachez que ce dernier utilise dix fois plus de glucose que les muscles lors d'un travail physique intense.

Il est alors évident qu'il existe différentes étapes et plusieurs voies pour parvenir à une régénération efficace de l'organisme avant sa transition en 4<sup>e</sup> densité d'existence, et ces étapes de détoxination varient selon votre âge, vos antécédents alimentaires et la puissance du prédateur. Mais elles sont surtout en fonction de la décision de votre âme de choisir une voie d'expérimentation plutôt qu'une autre, de devenir acteur de votre transition par la voie de l'alimentation et finalement, être accueilli en 4<sup>e</sup> densité, puis dans les "mondes supérieurs SDA". Le mode alimentaire cétonique représente l'une de ces voies, mais ce n'est en aucun cas la seule...

Lorsque nous parlons d'alimentation, vous devez aussi comprendre qu'un aliment se conjugue avant tout en de multiples fréquences d'énergie plus ou moins densifiées. Lorsque vous ingérez des aliments, vous assimilez aussi leurs énergies, leurs vibrations, leurs codes génétiques, leur ADN et donc leurs potentiels de transformation dans les densités d'existence de leur "futur".

Ceci signifie que lorsque vous mangez ou lorsque qu'un humain de 3<sup>e</sup> densité se nourrit (absorbe l'énergie) d'une âme de 2<sup>e</sup> densité, il participe à l'expansion des "potentiels d'âmes" dans l'univers. Autrement dit, **quand un humain mange de la viande animale, il aide l'âme de celui-ci à évoluer et à franchir des densités plus élevées.**

Mais lorsqu'un animal se fait dévorer par un autre animal, son âme subsiste en 2<sup>e</sup> densité et continue son évolution dans un monde de 2<sup>e</sup> densité "animale". L'âme ne pourra donc franchir une densité supérieure, que si elle est absorbée par une âme de densité supérieure.

Dans le même ordre d'idée, si trop d'humains ingéraient (ou détruiraient) exagérément des organismes de 1<sup>re</sup> ou 2<sup>e</sup> densité (algues, champignons et végétaux), ils pourraient créer une rupture dans la chaîne d'évolution des âmes, et un déséquilibre dans le grand plan de l'évolution universelle. Dans ce cas, la nature serait dans l'obligation (comme elle le fait actuellement), de réguler elle-même cette erreur par des inondations ou par des feux.

Mais dans un avenir assez proche, les humains qui auront réussi le changement dimensionnel en 4<sup>e</sup> densité pourront choisir de se passer de manger, de la même manière qu'ils seront capables de décider de sortir de leur corps, de faire voyager leur âme d'un endroit à un autre, de communiquer par la pensée, de se passer de dormir, de voyager à volonté entre densités et dimensions, ou de visiter les mondes parallèles..., non seulement pendant le repos, mais en pleine connaissance et en

toute conscience du processus. Ils ne pourront cependant accéder à toutes ces possibilités que s'ils ont franchi les portails des mondes de 6<sup>e</sup> densité de conscience SDA.

Ceux qui choisiront leur évolution dans les mondes SDS auront besoin d'une très haute technologie pour y parvenir, mais ne pourront pas faire appel aux capacités de leur esprit pour utiliser les fonctions naturelles de leur corps. Ceci tout simplement parce qu'ils n'auront pas fait l'effort nécessaire pour ce faire. Ainsi, et puisque vous alliez me poser la question, se nourrir de pure énergie en pratiquant la diète prânique sera possible **pour celui qui le désire !**

De même, permettre à l'âme de sortir du corps si besoin est, de vivre dans la prospérité sans argent, d'être ou de faire ce que bon lui semble, sera accessible et seulement offert à celui qui se sera affranchi de tous ces conditionnements-programmes de 3<sup>e</sup> densité, lui ouvrant les portails des mondes SDA.

Dans les mondes SDS, l'âme continuera à évoluer en 4<sup>e</sup> densité avec toutes ses "limitations physiques et technologiques". Tandis que dans les mondes SDA, elle en sera affranchie et continuera à progresser vers les densités d'existence toujours plus élevées.

### **Question à notre Être intérieur :**

**Nous avons déjà évoqué le cas d'Alina Rouelle<sup>1</sup>. Contrairement à nous, qui sommes passés par l'alimentation paléo-céto pour parvenir à un jeûne intermittent et pour réduire spectaculairement notre ration alimentaire, cette personne est prétendument parvenue à arrêter de manger en étant végétarienne.**

**Nous soupçonnons qu'elle a quelque part résolu son programme d'alimentation solide. Est-ce vraiment le cas ?**

Les apparences sont parfois trompeuses. Il y a un proverbe de Confucius qui dit : "Quand le sage montre la lune, le sot regarde le doigt..." Ce qui signifie, comme vous l'avez déjà deviné et mentionné dans un précédent article, que Alina Rouelle, comme beaucoup d'autres dans son cas, ne devrait pas être vue comme un être extraordinaire ou même une "sainte", mais vous devriez parvenir à percevoir le sens de son expérience.

Elle est simplement, comme beaucoup parmi vous, une enfant hybride multi-abductée dont l'âme est revenue dans votre espace-temps actuel pour résoudre quelque chose que ceux de sa lignée (les Gris positifs) n'avaient pas compris, ni accompli lors de la précédente transition.

Pour faire simple, une des lignées futures de l'humanité avait transgressé la "loi de transfert des âmes" d'une dimension à l'autre par le processus "d'absorption par l'alimentation", si on pourrait le formuler ainsi.

Cette lignée croyait que manger des végétaux pour éviter aux animaux de souffrir accélérerait ou autoriserait plus facilement leur transition dans des dimensions supérieures. Ce qui effectivement

---

1 - Voir outil d'évaluation : <https://www.resealeo.com/2016/06/27/manipulations-transdimensionnelles-et-controverses-à-propos-de-l-alimentation-crudivore-végétarienne-prânique-et-le-point-de-vue-médical-sur-le-jeûne/>

s'était produit. Elle est parvenue en 4<sup>e</sup> densité, avec un fort "quota" de Service d'Autrui SDA, mais est cependant restée assujettie dans des mondes au Service de Soi.

Pourquoi cela ?

Avant cette précédente transition, puisque ceux de sa lignée étaient devenus exclusivement végétariens voire végétaliens, l'épigénétique s'est "exagérément" adaptée au végétal et en a pâti. Elle a transformé et "rétrogradé" son génome en un organisme plus proche du végétal que de celui de l'humain. Parmi eux, des Atlantes étaient devenus ces Gris positifs munis d'un système biologique et un ADN proche du végétal. Précisément comme ces entités biologiques qui ont été capturées lors d'un des crashes de Roswell.

Alina, au nom de son peuple, revenant de ce futur "positif" mais néanmoins entropique de 4<sup>e</sup> densité où ces êtres avaient arrêté de se nourrir, doit simplement faire l'expérience de "réparer" cette erreur. Par conséquent, son âme, ayant détecté l'embranchement dans son passé où s'est produit cette défaillance, est revenue au travers de l'incarnation d'Alina pour la corriger dans sa génétique et par résonance, dans celle de ses semblables. Mais elle devra aussi apprendre à résoudre d'autres aspects qui, par une sorte de résonance transdimensionnelle, permettraient à sa lignée de passer dans les mondes SDA.

Désormais, en acceptant de retourner dans un monde SDS de 3<sup>e</sup> densité, elle est tout autant que vous soumise aux lois de la dualité, du diable (qui divise) et de la "fausse" lumière de Lucifer. Sujette aux multiples tentations des prédateurs transdimensionnels et selon ses choix, elle aura la possibilité d'aider sa lignée "passée-future-actuelle" à franchir le passage dans les mondes au Service d'Autrui.

En conclusion, il est donc très important de retenir que chacun doit parvenir à élever **progressivement l'ensemble** de ses potentialités SDA en restreignant graduellement l'attrait pour l'argent, le besoin de possession ou de pouvoir, en diminuant son empreinte sur l'environnement, en visitant son émotionnel (l'attachement, la peur, la culpabilité, etc). Il ne s'agit donc pas de mettre l'accent sur un seul potentiel, telle que l'alimentation, comme l'avaient cru et accompli ces "anciens" aliens (ou humains du futur).

Ce n'est que de cette manière, c'est-à-dire petit à petit, sans brusquer, en œuvrant sur l'ensemble de vos potentialités, que vous parviendrez beaucoup plus facilement au quota nécessaire (au moins 51 % de comportements SDA), si vous voulez que votre âme soit appelée pour expérimenter les densités supérieures au "Service d'Autrui – SDA". Mais si vous ambitionnez simplement que votre âme se contente d'expérimenter les mondes SDS, il suffit de quelque 5 à 50 % de comportements SDA, pour transiter en 4<sup>e</sup> densité.

La courageuse Alina a accepté de faire cette expérience pour que sa lignée puisse parvenir au Service d'Autrui. Arrivera-t-elle à honorer sa mission d'âme ?

Par Sand & Jenaël