



AKASHA E IGIENISMO

UNA SOLA ENERGIA

GIANNA SANTONI

HEALTH SCIENCE UNIVERSITY ANNO ACCADEMICO 2023/2024

settembre 2024



*Akasha e Igienismo
Una sola Energia*

Un anno in HSU...

Sono Gianna, ho cinquant'anni e sono mamma di Riccardo e Carlotta.

Nel 2011 ho attraversato il momento peggiore della mia vita: mi stavo spegnendo giorno dopo giorno per una errata diagnosi e cura medica in quanto venivo curata dalla medicina tradizionale come malata psichiatrica affetta da depressione, attacchi di ansia e panico quando invece si trattava di una "pura e semplice" celiachia.

Pensando e raccontando di quella terribile esperienza, dico tutt'ora che due Angeli terreni sono arrivati in mio soccorso: finalmente ero pronta a capire e cogliere i messaggi che mi stavano portando, aiutandomi così ad uscire da quell'inferno che stavo attraversando. Mi riferisco ad un'igienista alimentare di Cuneo con il quale iniziai soggiorni di semi digiuno e un terapeuta di Vicenza che mi accompagnava nell'elaborare ciò che mi aveva portato a non tollerare più nulla: in pratica ho iniziato a portare avanti un lavoro di guarigione con entrambi, sul piano fisico con uno e sul piano eterico con l'altro e questa è stata la mia salvezza.

Ho appreso molto in quegli anni in quanto, non solo l'Igienismo mi aveva salvato la vita, ma al tempo stesso l'Igienismo era entrato nella quotidianità della mia vita e di quella della mia famiglia, apportando notevoli benefici per tutti.

L'anno scorso, il 2023, si è risvegliata in me la consapevolezza di voler approfondire lo studio dell'Igienismo per poterlo mettere a disposizione di persone che si possano trovare nella mia stessa situazione, persone per le quali la medicina tradizionale alza tutt'oggi gli occhi al cielo e con estrema facilità afferma che il caso in questione non rientra nella normalità dei manuali scientifici di cura.

Per alcuni mesi ho cercato quali fossero i testi migliori per me per iniziare il mio studio ma non avevo i riscontri che mi aspettavo. Un giorno d'estate, assolutamente impensabile sotto l'ombrellone al mare, guardando un video sul telefonino, mi appare una donna che parla di come frutta e verdura possono essere utili alla nostra salute: si era formata presso la HSU di Valdo Vaccaro quindi mi sono adoperata per recuperare informazioni su questa scuola e da qui è nato il tutto.

Durante quest'anno di studio e rielaborazione sono successe tante belle cose che si intrecciavano e andavano di pari passo con le nozioni che apprendevo durante le lezioni che venivano tenute all'HSU... il tutto come per Magia!

Sono state lezioni molto interessanti che, non solo portavano a galla concetti già appresi, ma confermavano anche quella che era la mia strada da seguire, il mio percorso.

Ho incominciato ad applicare per prima su me stessa l'Igienismo così come proposto dal Dottor Cocca e da subito sono arrivati i primi risultati: nel giro di pochi mesi i chili in eccesso se ne andavano in maniera graduale, senza quel senso di patimento della fame e relativo nervosismo, anzi mangiavo di più e con più gusto... i pasti erano diventati un piacere e non un momento di allerta perché qualsiasi cosa che avrei ingerito avrebbe potuto farmi ingrassare.

Il corpo così si disintossicava e rifioriva giorno dopo giorno, sentivo crescere in me tanta leggerezza, non solo fisica ma anche mentale: molti dei pensieri che mi accompagnavano giornalmente appesantendomi, se ne andavano, assaporando quella che mi piace definire “la Sostenibile Leggerezza dell’Essere”.

Allo stesso tempo, man mano che approfondivo la conoscenza dell’Igienismo e portavo sempre più consapevolezza in questo, iniziavano a rivolgersi a me persone interessate a migliorare la loro dieta alimentare e il loro stile di vita indirizzandolo alla salute mente-corpo-spirito.

Per essere ancor più di maggior aiuto alle persone con cui lavoro per elaborare blocchi energetici, ho sentito l’esigenza di contattare il Dottor Cocca.

Reduce da non molto dal soggiorno igienista con il Dottore, posso affermare che è stata una esperienza che mi ha arricchito molto.

È stata la prima volta che ho praticato il digiuno; questo digiuno, seppur breve, ha messo in moto un profondo flusso di disintossicazione al di fuori delle mie aspettative.

È stato un viaggio bellissimo, un viaggio a 360°, che ha toccato corpo-mente-spirito. Nel mentre perseguivo il digiuno e poi la rialimentazione, non solo il corpo si disintossicava come pure la mente, ma si muovevano energie anche a centinaia di chilometri investendo tutto il mio sistema familiare.

Desidero condividere che, anche se ci sono stati dei momenti di difficoltà, non c’è nulla che non rifarei, non c’è nulla dalla quale io non abbia imparato, anche dal febbre iniziato già dal secondo giorno di digiuno ...il mio corpo ha lavorato fin da subito a favore della disintossicazione e nel mentre sperimentavo nuove forme di connessione con il Sé superiore e le mie Guide Spirituali, una connessione profonda mai provata prima : questa è la bellezza e la magia della nostra creazione dove il corpo lavora a nostro favore se lasciato e messo nelle condizioni di operare.

Anche se il ritorno a casa non è stato così semplice per il verificarsi di una colica biliare, quello che ha contraddistinto tutto questo percorso, dal suo inizio alla sua fine, è stata la mia completa e radicata consapevolezza che tutto ciò che stava arrivando era il meglio per me, aiutandomi così a gestire i momenti di dolore fisico che ho sperimentato.

La fiducia in me stessa è notevolmente aumentata, la fiducia nel mio sentire ha fatto un salto evolutivo molto importante...tutto ciò che limitava la mia Anima nella forma di pensieri limitanti, se ne è andato insieme con quello che il Corpo ha buttato fuori... una perfetta comunione di intenti!

In conclusione, l’anno trascorso con HSU ha costruito solide basi dalle quali edificare ciò che è nella mia strada. Alla luce del soggiorno e delle esperienze che ha fatto con il Dottor Cocca posso assolutamente confermare che la mia consapevolezza, la mia conoscenza si sono consolidate e ampliate sicuramente nel migliore dei modi; c’è ancora molto da imparare ma sono fiduciosa che questa è la mia strada.

Se alla fine di tutto questo qualcuno mi chiedesse come mi sento ora, posso tranquillamente e consapevolmente affermare che mi sento libera e appagata; porto con me un forte entusiasmo di vivere, ogni giorno è un giorno nuovo, pieno di possibilità di crescita.

Akasha e Igienismo una sola Energia

Mi sono domandata più volte, quando si è trattato di scegliere quale tesi sviluppare, quale fosse per me lo scopo dello stesso e quale apporto potessi portare a quelle persone che in qualche modo stanno cercando un'informazione per procedere nel loro percorso di vita, come l'ho cercata io a suo tempo.

Il contributo che mi sento di dare all'interno dell'HSU e a qualsiasi persona che entri in contatto con questo elaborato è quello di mettere a disposizione la mia esperienza: ho la certezza di quanto mi è accaduto, ne posso parlare con sicurezza in quanto si tratta di eventi che sono realmente accaduti nella mia vita e che hanno trovato la loro spiegazione in un secondo momento.

Quello che vedo e che ho visto in questi ultimi due anni è che non sono molte le persone che conoscono Akasha, ossia l'Etere, l'Universo e quindi la bellezza di scegliere di vivere fluendo con essa.

Lavoro con Akasha, il 5° Elemento, attraverso la quale ricevo informazioni che arrivano appunto da altri Mondi e Dimensioni che vengono messe a disposizione delle persone che stanno ricercando la loro strada, il loro percorso di vita.

Man mano che entravo sempre di più in profondità con lo studio dell'Igienismo mi sono accorta come, prima di una consulenza, una sana alimentazione, un digiuno o un semi digiuno mi permetteva di avere una maggiore facilità nella connessione con Akasha. Da qui la svolta nel fare dell'Igienismo parte integrante della mia vita, in quanto, non solo stava portando notevoli benefici dal punto di vista fisico, ma stava anche sviluppando un altro livello di consapevolezza e connessione.

Ecco allora che con questo elaborato voglio parlarvi di quelle che sono queste Energie che fanno parte costantemente della mia vita: a Akasha, cioè l'Etere o l'Universo e l'Igienismo, cioè il sano stile di vita.

Non è stato difficile abituarli a incorporarli nella mia quotidianità in quanto mi sono subito resa conto che questo era già radicato all'interno di me, era semplicemente arrivato il momento di portare il tutto a galla. Voglio quindi mettere a disposizione la mia esperienza a tutti coloro che vogliono entrare in contatto con se stessi, al proprio volere e quindi anche con l'Universo.

Queste due energie che si fondono in un'unica Energia sono fonte di luce, fonte di amore e, una volta radicate in noi, ci permettono di vivere la vita fluendo con una maggiore serenità e fiducia.

Ho notato anche che, quando nomino Akasha la maggior parte delle persone non sa di che cosa si tratta, quindi in questo elaborato desidero far conoscere in chiave estremamente semplice cosa sono queste energie, come vengono a contatto l'una con l'altra e come si materializzano.

A seguire si troveranno alcune nozioni dei tre punti focali che si intrecciano e che contribuiscono a realizzare una perfetta connessione mente-corpo-spirito, ossia la ghiandola pineale che è il punto in cui avviene il contatto tra Anima e Corpo, Akasha e la vibrazione degli alimenti. Tutti e tre collaborano in perfetta armonia se lasciati liberi di espandersi.

Non è mia intenzione fare e riportare ricerche e spiegazioni molto dettagliate e scientifiche, ci sono fior fiore di scienziati e ricercatori che per anni hanno fatto ricerche e scritto testi e trattati di assoluta competenza. Come detto qui sopra, prima di elaborare questo scritto mi sono chiesta come potessi essere utile e la risposta

mi è arrivata dal Mare, sì proprio dal Mare: “Porta la tua esperienza...” e così ho fatto, perché non c'è nulla di più certo per me e che parlare di ciò che mi è realmente accaduto e sperimentato.

Questo perfetto intreccio di concetti tra Ghiandola pineale, Akasha e Igienismo è stato da me sperimentato dapprima in maniera inconsapevole, ossia assolutamente libera da ogni forma di convinzione o ricerca mentale: attualmente mi occupo di blocchi energetici, di come questi impediscono alle persone di intraprendere o perseguire il proprio cammino di vita. Ho notato come le consulenze fossero maggiormente fluide e più chiare nella ricezione delle informazioni quando, prima di farle, stavo a digiuno o mi cibavo di frutta e verdura, di un semplice estratto. Ho notato come io stessa mi sentissi più leggera e ricettiva in ciò che sentivo, le informazioni erano molto più nitide e la connessione più veloce.

Se torno indietro e osservo la mia vita, ogni qualvolta che ho sperimentato in maniera inconsapevole (senza avere la spiegazione di ciò che sta accadendo a priori) qualche nuova esperienza terrena e non, la spiegazione è arrivata in un secondo momento: tutto ciò che è arrivato tramite la HSU è stato un susseguirsi stato di conferme.

Applico l'Igienismo in modo ancor più consapevole non solo come regime alimentare ma anche forma di accesso ad una maggiore connessione, più limpida e più fluida.

Nei momenti importanti della mia vita o quando si tratta di prendere una decisione che merita attenzione, durante le fasi della luna piena, in concomitanza con qualche evento astrologico o energetico importante, mi affido ancor più a questa pratica perché ciò che sento è qualcosa di veramente meraviglioso.

Auguro a tutti di sperimentare la Magia che c'è intorno a noi!

Siamo avvolti dalla Magia ... la Magia dell'Amore divino e incondizionato!

GHIANDOLA PINEALE

La ghiandola pineale è una piccola ghiandola situata in profondità al centro del cervello chiamata così per la sua caratteristica forma a pigna.

È conosciuta a chi pratica meditazione anche come “[terzo occhio](#)”, sede della spiritualità e dell'equilibrio. Struttura cerebrale di recente scoperta e studio, è stata nel tempo oggetto di speculazioni. Oggi sappiamo che questa ghiandola secerne melatonina, un ormone derivato dal neurotrasmettitore serotonina importante nella regolazione dell'orologio interno del corpo, del ritmo sonno-veglia.

Essendo il cervello composto da due emisferi distinti collegati da fibre, la ghiandola pineale si trova esattamente al centro, tra i due emisferi. Le sue cellule specializzate si chiamano pinealociti responsabili appunto della produzione di melatonina.

Ghiandola pineale e ritmi circadiani

Il ritmo circadiano, in cronobiologia e in cronopsicologia, è un ritmo fisiologico caratterizzato da un periodo di circa 24 ore, nel quale si ripetono regolarmente certi processi fisiologici. Sono fondamentalmente tre i fattori che possono alterare i nostri ritmi:

- L'esposizione alla luce
- L'orario dei pasti
- L'esercizio fisico

Nei mammiferi, il ritmo circadiano sonno-veglia è regolato dal nucleo soprachiasmatico dell'ipotalamo, la cui attività è influenzata dalle stimolazioni luminose provenienti dalla retina, durante il giorno, e dalla produzione di melatonina durante la notte.

La ghiandola pineale è il perno dell'orologio interno del corpo poiché regola i ritmi circadiani, ovvero i ritmi di sonno/veglia, e condiziona i segnali di stanchezza e di scarsa lucidità.

La [melatonina](#) è l'ormone responsabile della regolazione dei ritmi circadiani e la sua produzione dipende dalla quantità di luce a cui l'individuo si espone.

Maggiori quantità di melatonina vengono rilasciate in condizioni di scarsa luminosità proprio per favorire il sonno: in casi di alterazione del ritmo sonno/veglia o in caso di sindrome jet lag si possono assumere integratori alimentari a base di melatonina per ripristinare l'equilibrio perduto.

[Ricerche scientifiche, tuttavia, suggeriscono che il legame tra melatonina e sonno potrebbe non essere così semplice](#): alcuni studi hanno dimostrato che la rimozione della ghiandola pineale nel topo non influenzerebbe i normali livelli di attività, quando l'animale venga esposto al naturale ciclo luce – buio. Il ruolo di questa ghiandola, quindi, può variare ampiamente tra i diversi animali.

La ghiandola pineale regola una serie di altre FUNZIONI quali:

- Metabolismo osseo: la [ricerca condotta sui topi](#) ha suggerito che i cambiamenti nella funzione della ghiandola pineale potrebbero influenzare il metabolismo osseo.

Le donne in postmenopausa sono significativamente più vulnerabili all'[osteoporosi](#): questo potrebbe essere dovuto al fatto che l'efficienza della ghiandola pineale tende a diminuire con l'età. Lo studio ha concluso che gli integratori di melatonina potrebbero aiutare ad aumentare la massa ossea, facendo da scudo contro l'osteoporosi postmenopausa.

- Benessere mentale: il sonno e il benessere mentale sono indissolubilmente legati. La privazione del sonno può causare o peggiorare alcuni disturbi.

Viceversa, alcuni disturbi psicologici possono anche rendere più difficoltoso il riposo. Alcuni di questi disturbi sono stati collegati all'esposizione alla luce.

Per esempio, il disturbo affettivo stagionale è una forma di depressione che colpisce l'umore di una persona e tende a verificarsi quando i livelli di luce sono bassi (autunno – inverno). Ciò può essere dovuto a cambiamenti sensibili nella secrezione di melatonina.

- Funzione della ghiandola pituitaria: l'ipofisi (o ghiandola pituitaria) è una ghiandola situata alla base del cervello, strettamente correlata all'ipotalamo, collegato a una vasta gamma di funzioni ormonali, tra cui la crescita e la funzione tiroide.

Ricerche scientifiche dimostrano che [la ghiandola pineale può alterare il comportamento della ghiandola pituitaria](#): la melatonina può condizionare la ghiandola pituitaria nella secrezione di ormoni che hanno un ruolo essenziale nello sviluppo di ovaie e testicoli e regolano funzioni quali il ciclo mestruale femminile.

- Invecchiamento: con l'avanzare dell'età, la ghiandola pineale tende a secernere quantità inferiori di melatonina.

È improbabile che la melatonina sia l'unico responsabile dei fisiologici cambiamenti legati all'età ma livelli ridotti di melatonina possono concorrere alla comprensione del processo di invecchiamento: in età avanzata si tende infatti a dormire meno o ad avere difficoltà ad addormentarsi.

- Senso dell'orientamento: [studi scientifici condotti su persone con ghiandola pineale compromessa](#) hanno rivelato che il danno a questa ghiandola è associato a un declino nel senso dell'orientamento.

Possono verificarsi DISFUNZIONI della ghiandola pineale:

La ghiandola pineale può accumulare depositi di calcio, che, se in eccesso, possono impedirne il corretto funzionamento. Poiché la ghiandola pineale è strettamente associata all'ipotalamo, le patologie che affliggono quest'ultimo (tumori o disfunzioni ormonali) possono portare a disfunzioni della ghiandola pineale.

Il sintomo più evidente? Un cambiamento significativo nei ritmi circadiani: ciò potrebbe significare dormire troppo o troppo poco, sentirsi attivi e irrequieti nel cuore della notte o sentirsi assonnati durante il giorno.

Altri sintomi di un'alterata funzionalità della ghiandola pineale possono includere manifestazioni apparentemente generiche come mal di testa, nausea, vomito o tremori, senso dell'orientamento alterato.

Oppure problematiche non immediatamente imputabili alle funzioni della ghiandola quali alterazioni della fertilità, del ciclo mestruale o della normale ovulazione, condizioni di osteoporosi.

Anche alterazioni del benessere psicologico possono trovare legami con la salute della ghiandola pineale, in particolare disturbi legati al cambiamento delle stagioni.

La ghiandola pineale, splendida connessione tra cervello e anima

Come riportato qui sopra la ghiandola pineale o epifisi (dal greco epi-fysin, che significa al di sopra della natura) è quindi una ghiandola endocrina situata nell'epitalamo, tra i due emisferi, al centro del cervello. Essa fu scoperta più di 2300 anni fa dallo scienziato alessandrino Erofilo e, nel 1600, Cartesio la definì sede dell'anima. L'epifisi ha un diametro di circa 1 cm e la sua forma ricorda quella di una pigna, la cui immagine è simbolicamente rappresentata presso varie culture. La pineale è il principale organo del corpo umano responsabile del controllo del ritmo biologico circadiano, sulla base del principale ritmo cosmologico, quello dell'alternanza luce-buio. L'attività endocrina della pineale inibisce l'ipotalamo e, indirettamente, l'ipofisi ed altre ghiandole. Secondo le filosofie orientali la ghiandola pineale produrrebbe in piena attività circa 900 sostanze e vari ormoni:

Ricordiamone alcune:

- 1) La melatonina. Essa aumenta il sonno REM e l'attività onirica. E' un potentissimo antiossidante. Ha effetto neuro protettivo. Riduce i rischi di infarto ed abbassa la pressione sanguigna. Regola la temperatura corporea. Rafforza il sistema immunitario. Esercita attività anticancro.
- 2) La dimetiltriptamina (DMT).
- 3) La pinealina (o pinolina). Essa consente il raggiungimento di stati di coscienza molto elevati e dà origine ai sogni lucidi. Il termine sogno lucido (onironautica) è stato coniato dallo psichiatra e scrittore Frederick Van Eeden per indicare una esperienza durante la quale si è consapevoli di sognare.

Come attivare la ghiandola pineale e favorire la connessione profonda con se stessi

Diversi fattori sono in grado di attivare la ghiandola pineale. Tra essi ricordiamo la meditazione, in particolare la tecnica Yoga, che permette l'attivazione del settimo chakra, il quale si trova nell'epifisi, e le piante utilizzate dagli sciamani. Lo sciamano ottiene conoscenze di natura spirituale e soprannaturale mediante l'ingestione di determinate piante, quasi sempre allucinogene. Prima di raggiungere tale stadio, l'adepto deve vivere, per un lungo periodo di tempo, isolato nella foresta e costretto ad un regime dietetico duro. La frequente ingestione di particolari piante, dette piante-maestro, conferisce infine allo sciamano poteri diagnostici e terapeutici. La bevanda più utilizzata dagli sciamani della foresta amazzonica, si chiama Ayahuasca. Nella lingua quecha, che si parla in Ecuador, Perù, Bolivia e Colombia, aya significa spirito e huasca significa vite. Quindi la parola Ayahuasca viene tradotta col termine vite (vino) degli spiriti. L'Ayahuasca è un decotto ottenuto attraverso una lenta ebollizione di due piante: una liana, detta Banisteriopsis caapi, ed un arbusto noto come Psychotria viridis. Le beta-carboline presenti nella liana inibiscono le MAO-A, enzimi che inattivano la dimetiltriptamina (DMT), che si trova nella Psychotria viridis e che in tal modo può essere assorbita a livello gastro-intestinale per poi attraversare la barriera emato-encefalica. I soggetti che ingeriscono l'Ayahuasca descrivono tale esperienza come una rinascita, un risveglio spirituale, una illuminazione.

CARTESIO: in particolare identificò un punto esatto del cervello (la ghiandola pineale a cui attribuì l'interazione tra mente e corpo attraverso la creazione di "spiriti animali" a partire dal sangue.

Per esperienza mia personale, la connessione con il nostro sé superiore può avvenire anche e "semplicemente" nel SILENZIO e nell'ascolto del nostro RESPIRO fino a connettersi con il nostro CUORE, le cui vibrazioni sono di una potenza superiore 5000 volte quelle del cervello e permettono quindi di accedere a livelli di consapevolezza profondi ed evolutivi... la NATURA e il contatto diretto con essa sono fonte di connessioni spontanee che innalzano livelli vibrazionali che sono altamente curativi... abbiamo già tutto ciò che ci serve per fare questa esperienza di vita, dentro e fuori di noi ... tutto è uno !

Rapporto tra anima e corpo

C'è un CORPO vivente, c'è anche un'ANIMA, e viceversa.

L'anima è il senso del corpo, così come il corpo è la manifestazione dell'anima: allo stesso modo in cui il concetto si trova nella parola, così l'anima si trova nel corpo, senza che fra i due momenti vi sia un qualunque rapporto di causa ed effetto.

Poiché il CUORE è la posizione dell'ANIMA UMANA e della FORZA VITALE, è l'organo della massima importanza nella fisiologia aristotelica. Di conseguenza il cuore è il primo organo ad apparire durante lo sviluppo embrionale.

LE INFORMAZIONI CHE PROVENGONO DA AKASHA PASSANO ATTRAVERSO IL CUORE E DA LI' VENGONO CANALIZZATE ATTRAVERSO LE PAROLE CHE PORTANO CON SE' UNA PRECISA VIBRAZIONE ...LA VIBRAZIONE DELLA GUARIGIONE.

AKASHA

La parola Akash, Ākāśa, आकाश o Akasha è un termine sanscrito e indica uno dei Cinque grandi Elementi, l'Etere, ossia l'essenza di base di ogni cosa o la Quintessenza.

Successivamente negli ambienti esoterici il termine Akasha fu identificato con il concetto di Etere e ne ha assunto gli attributi elementali.

L'Etere è il quinto elemento, dove poggiano tutti gli altri elementi, acqua, terra, fuoco e aria, è l'essenza di base di ogni cosa che esiste o la quinta essenza.

L'Etere è impalpabile ma percepibile attraverso gli extrasensi (chiaroveggenza, chiaroudienza, chiarosensenzia, chiaroconoscenza), è pura Energia e si distingue dalla materia che è solida e tangibile, Akasha è l'Energia sorgente della vita e qui vi sono contenuti i Registri Akashici

A ciò si è aggiunta anche l'interpretazione di Rudolf Steiner che nelle sue Cronache di Akasha, parla della "metafora" della Biblioteca Akashica contenente tutto il sapere del mondo e dei resoconti della storia di Lemuria e di Atlantide.

Oggi si parla di Akasha come di una dimensione ad altissima frequenza vibrazionale, dove regna l'Amore Universale, la Conoscenza e l'Unità.

Qui vi dimorano le Creature di Luce come Guide e Maestri di vario tipo, come i Maestri Asceti e i Maestri dell'Akasha, gli angeli e gli arcangeli; vi sono poi altri Maestri che invece arrivano su questo piano per poter dare i messaggi che devono arrivare su Gaia (il pianeta Terra).

In Akasha vi è la famosa Biblioteca Akashica, custodita dai Guardiani in carica e contenente tutta la Conoscenza Infinita.

Annali o Registri Akashici

Grazie alla Società Teosofica, dal 1875 in poi, a New York si è tornati a parlare di Akasha.

Madame Blavatsky, Rudolf Steiner e Edgar Cayce nelle loro opere usano parole come cronaca dell'Akasha, Memoria akashica, Registri akashici, Annali akashici, Documenti akashici, per indicare la "Raccolta" di informazioni contenuta in questi "faldoni energetici" e vibranti.

Con il tempo questi termini iniziano a diventare di uso comune e ad essere utilizzati tra loro come sinonimi. Ogni vibrazione, ogni emozione, ogni pensiero, ogni stella, animale, pianta, pietra, pianeta, anche un semplice oggetto viene qui registrato con le memorie delle vite precedenti e future.

Proprio in questo libro l'anima, prima di incarnarsi, ha scritto lo scopo della vita, la missione che viene a svolgere su questo pianeta, così come le esperienze che vuole fare e che deve fare per realizzarsi.

Tutta questa infinità di Registri Akashici è come dicevamo contenuta nella Biblioteca Akashica, custodita appunto dai Guardiani in carica, tra cui l'Arcangelo Michele...qui è contenuta tutta la conoscenza infinita.

Etere: il 5° Elemento

L'Etere è il 5° elemento, è impalpabile ma è percepibile tramite extrasensi, è pura energia e si distingue dalla materia che invece è solida e tangibile.

Quando si vive una esperienza akashica non può essere “provata scientificamente” ma è un qualcosa che passa attraverso il Chakra del Cuore e si vive con gli Extrasensi.

Chi ha il dono della [Chiaroveggenza](#) può vedere proprio gli scaffali e i libri, chi è chiarosensiente percepisce Akasha provando brividi ed emozioni, chi è chiarudiente sente le informazioni giungere e chi è chiaroconoscente inizia a sapere delle cose senza sapere come fa a saperle.

I Registri Akashici

I Registri Akashici o Libri della Vita sono un database in cui è presente ogni cosa, ogni informazione passata, presente e futura. È una sorta di google interdimensionale in cui puoi trovare tutto lo scibile umano e universale. Ogni persona, creatura, animale, essere di luce, stella, pianeta, fiore, pianta e concetto ha un suo libro Akashico. Per accedere al Registro Akashico di un'altra persona bisogna avere il consenso, in caso contrario il libro apparirà bianco o non si riceverà risposta.

La Lettura dei Registri Akashici ti dà la possibilità di consultare il tuo Libro della Vita in cui sono contenute tutte le memorie e le decisioni della tua Anima.

Infatti, Akasha è l'essenza che permea l'Universo, qui avviene la registrazione energetica di tutto ciò che esiste, siano esse persone, animali, piante, pianeti o stelle.

Questo piano di coscienza viene metaforicamente descritto come una Biblioteca che contiene i libri o Registri di tutto ciò che è esistito, esiste ed esisterà.

Ciascuno di noi ha suo Registro Akashico in cui sono contenute le memorie energetiche e vibrazionali di questa vita che stai vivendo, delle vite passate e delle vite che vivrai.

Poter accedere al proprio Registro permette di sapere:

- Cosa si è venuti ad apprendere in questa vita.
- Quali sono i propri doni e i propri talenti
- Qual è la propria Missione o Scopo della Vita.
- Come rimuovere le credenze limitanti che ci bloccano e boicottano,
- Come superare gli ostacoli nel ricordare o perseguire il proprio Scopo
- Come rimuovere blocchi energetici

Nel piano Akashico dimorano Esseri di puro Amore e sarà proprio a loro che la Lettrice di Registri Akashici chiederà i consigli e la guida.

Poiché a causa dell'entrata nella vita terrena molti hanno perso il contatto e la capacità di accedere a questo spazio di saggezza e a queste informazioni può rendersi utile l'intervento di un Lettore, ovvero qualcuno che è stato iniziato a questa saggezza e possa aiutarti a ristabilire il contatto.

La Lettura dei Registri Akashici può avvenire solo su richiesta del Consultante, e relativamente alle sue domande e a ciò che i Maestri desiderano comunicargli.

In conclusione, possiamo dire che Akasha è la Memoria Cosmica Universale di natura eterica a cui veggenti e mistici attingono per ricevere profezie, preghiere e Decreti; gli artisti per avere ispirazioni e i lettori di Registri Akashici e i Guaritori Akashici per portare guarigione nel mondo.

La frequenza vibrazionale degli alimenti

La moderna dietologia si basa sul calcolo delle calorie degli alimenti, senza prendere in considerazione la frequenza vibrazionale emessa dagli stessi, che costituisce invece un fattore di fondamentale importanza.

In questo modo ci troviamo ad assumere spesso alimenti morti, il cosiddetto cibo spazzatura, ricco di calorie ma povero di ogni informazione utile per la vita. André Simoneton, ingegnere elettronico francese, dimostrò nella prima metà del '900, che le radiazioni emesse da un organismo sano si aggirano sui 6500 Angstrom (esattamente tra 6250 e 7000), mentre sono più basse nell'organismo malato. Le frequenze della vita vibrano quindi nello spettro del Visibile e Infrarosso da 4000 a 7000 A.

L'ing. André Simoneton spese ben 20 anni facendo ricerche sull'effetto che gli alimenti possono avere sul corpo umano. Poiché tutto ciò che vive emette radiazioni, egli si chiese quali radiazioni lo indebolissero e quali lo fortificassero. Per portare avanti le sue ricerche usò un contatore Geiger, una camera ionizzante di Wilson e il Biometro di Bovis, che è graduato in Angstrom, e può misurare anche le onde che sono lunghe solo un decimilionesimo di millimetro.

Con tali strumenti fu in grado di stabilire che ogni essere umano emette delle radiazioni attorno ai 6200/7000 Angstrom (questa lunghezza d'onda corrisponde al colore rosso dello spettro solare). Constatò anche che al di sotto dei 6500 Angstrom l'organismo non può più mantenersi in buona salute e compare la malattia. Per mantenersi con vibrazioni ad una lunghezza d'onda superiore ai 6500 Angstrom (verso l'infrarosso) il nostro organismo deve continuamente adattarsi all'influenza di ogni specie di radiazioni, siano esse dovute a pensieri, emozioni, alimentazione, medicinali, radiazioni cosmiche, solari, terrestri, ecc. Un ruolo assai importante, per il mantenimento della buona salute, viene pertanto rivestito dagli alimenti, dalle bevande, dal modo di vita e dall'ambiente in cui si vive.

Prove di laboratorio, hanno dimostrato che gli alimenti sintetici, pur fornendo un'alimentazione equilibrata dal punto di vista qualitativo e calorico, non sono sufficienti a fornire uno sviluppo normale. Questo significa che oltre ai consueti elementi (proteine, carboidrati, ecc.) gli alimenti devono anche possedere delle "vibrazioni energetiche", capace di mantenere la vita.

Una volta fatte queste considerazioni, l'Ing. Simoneton controllò un gran numero di alimenti che suddivise in 4 grandi categorie riportate qui sotto.

Le qualità vibrazionali e vitali dei cibi:

1) Gli alimenti superiori, con vibrazioni sopra i 6500 Angstrom:

- Tutta la frutta fresca ben matura e relativi succhi (fatti in casa e subito ingeriti).
- Quasi tutti gli ortaggi ed i legumi crudi o cotti con temperatura non superiore ai 70 gradi. Il grano, i farinacei, la farina ed il pane integrale; i dolci fatti in casa.
- Tutta la frutta oleaginosa ed i loro oli essenziali, le olive, le mandorle, i pinoli, le noci, i semi di girasole, le nocciole, la noce di cocco e la soia,
- Il burro freschissimo di giornata, i formaggi non fermentati, la crema del latte e le uova di giornata.

2) Gli alimenti d'appoggio, con vibrazioni da 6500 a 3000 Angstrom:

- Il latte fresco appena munto, il burro normale, le uova non di giornata, il miele, lo zucchero di canna, il vino, l'olio di arachidi e le verdure scottate in acqua bollente.

3) Gli alimenti inferiori, con vibrazioni dai 3000 Angstrom in giù:

- La carne cotta, i salumi, le uova dopo il 15 giorno, il latte bollito, il tè, il caffè, le marmellate, il cioccolato, il pane bianco, tutti i formaggi fermentati. Questi alimenti sono quasi tutti proteici, e basta una piccolissima deficienza del fegato o dell'apparato digerente, affinché diventino intollerabili per l'organismo.

4) Gli alimenti morti, senza alcuna vibrazione:

- Le conserve alimentari, le margarine, tutti i prodotti di pasticceria ed i dolci fatti con farina raffinata, i prodotti industriali in genere, i liquori e gli alcoolici, lo zucchero raffinato (bianco).

Anche la freschezza degli alimenti è un fattore di primaria importanza. Alcuni procedimenti, che normalmente vengono usati in cucina, alterano o distruggono alcune qualità dei nostri cibi, un esempio ce lo forniscono le pentole a pressione e la cottura in acqua bollente. I cibi cucinati a vapore conservano invece parte delle loro proprietà. Gli alimenti conservati mediante la "pastorizzazione", non contengono quasi più nulla delle loro qualità vibrazionali (irradianti); mentre quando sono trattati con processi disidratanti (per esempio la liofilizzazione) le conservano in gran parte.

Tutti i cibi che hanno un elevato potere vitaminico hanno ottime vibrazioni e possono essere classificati come "eccellenti". Questi alimenti potrebbero essere sufficienti al mantenimento della vita se assunti con un'alimentazione "vegetariana intelligente", cosa che non sempre accade tra i vegetariani che sovente presentano evidenti squilibri nutrizionali.

Fra gli alimenti superiori i frutti maturi hanno tutti una lunghezza d'onda tra gli 8000 ed i 10.000 Angstrom. Le loro vibrazioni vengono liberate nello stomaco, dando una sensazione di benessere. Affinché le mucose ne traggano il maggior profitto è opportuno mangiare la frutta a digiuno, cioè al mattino o nel tardo pomeriggio. Non mangiate la frutta non matura, poiché le sue vibrazioni non sono valide per l'organismo; lo prova il fatto che sono di difficile digestione. Quanto detto per la frutta è valido anche per le verdure, per esempio la barbabietola, la carota e il ramolaccio quando sono maturi misurano dai 7000 agli 8000 Angstrom. La stessa rilevazione si ottiene dai legumi freschi e maturi (fagioli, fave, piselli, lenticchie). Questi, però, una volta essiccati, già dopo qualche settimana presentano una debole radiazione che scompare nel giro di qualche mese; ecco perché spesso sono indigesti.

La possibilità vibratoria degli alimenti non resiste oltre i 70° Celsius; infatti, qualsiasi cottura che superi questi valori rende il cibo povero di elementi vitali. L'unica eccezione è la patata, che una volta cotta al forno o nell'acqua presenta ancora circa 6500 Angstrom. Il miglior modo di mangiare le insalate è quello di prepararle con molte qualità di verdure, ad esempio lattuga, carciofi, asparagi, carote, olive, barbabietole, cipolle, ecc. Gli spinaci, i carciofi, le zucchine ed i funghi possono essere consumati anche crudi tagliati a fettine. Queste mescolanze, se condite con olio extra vergine di oliva, forniscono ottime vibrazioni che vanno da 8000 a 11.000 Angstrom. Anche i funghi sono molto importanti in quanto emettono onde di 8500 Angstrom.

Simoneton, ha rilevato che i prodotti vegetali venduti normalmente nelle città hanno già perduto da un terzo alla metà delle vibrazioni utili al corpo umano. Se a tutto ciò si aggiunge la cottura per bollitura, in essi non rimane più nulla di valido. Qualcuno ha osservato che le verdure gonfiano lo stomaco: ciò è vero solamente quando si mangiano quelle con vibrazioni inadeguate; di quelle cotte nell'acqua, ad esempio, rimane solo la cellulosa.

La base del nutrimento dell'uomo, ovvero il grano, occupa una posizione importante nella scala delle vibrazioni, cioè 8500 Angstrom. Un piatto contenente grano (chicco o grano spezzato, non farina) ha una vibrazione di 9000 o 10.000 Angstrom. Il grano germogliato rappresenta un alimento perfetto con vibrazioni molto energetiche, tra gli 8000 ed i 10.000 Angstrom, ed è anche possibile mescolarlo con altri cereali (farro, miglio, avena, ecc) preparando piatti assai gustosi. La pasta fatta in casa, cioè fresca, ha una radiazione uguale a quella del grano, mentre in quella seccata venduta in commercio le radiazioni sono quasi nulle.

Gli oli hanno all'incirca le stesse vibrazioni del frutto da cui provengono e sono uno dei cibi che conserva più a lungo le vibrazioni iniziali. L'olio extravergine di oliva spremuto a freddo, ad esempio, misura mediamente 8500 Angstrom e, dopo 6 anni, arriva a circa 7500 Angstrom. Attenzione invece agli oli estratti con solventi dalle sanse, poiché non contengono più alcuna vibrazione. Sembra che nell'antichità il piatto principale fosse pane integrale o semi integrale di farro intriso in olio di oliva.

Gli studi del Simoneton hanno dimostrato che il latte vaccino non è un alimento adatto per la salute dell'uomo. Alla mungitura presenta 6500 Angstrom; dopo 6 ore 6000; dopo 14 ore 5000; dopo 18 ore 4000;

dopo 48 ore 2000; dopo 56 ore 1000, e dopo la pastorizzazione quasi zero Angstrom. Il burro perde di giorno in giorno la sua vibrazione, e dopo 40 giorni non ne ha più del tutto; tuttavia, la conservazione in frigorifero rallenta questo processo. Le uova appena deposte danno 6500 Angstrom sono perciò identiche alle vibrazioni di una persona sana, la polvere d'uovo, invece, non contiene più nulla.

Da ciò deriva il consiglio di utilizzare prodotti integrali non raffinati dall'industria, la quale toglie al prodotto appena colto la parte migliore, che poi viene elaborata e venduta nelle farmacie a prezzi vertiginosi (vedi il germe di grano o la crusca). Ricordate che la Natura produce tutto ciò di cui avete bisogno.

Si può dire che il nostro tasso vibrazionale scende in conseguenza dell'abuso di droghe e alcool, del fumo, della sedentarietà, e del consumo regolare di cibi quasi morti o privi di minerali.

... un mio pensiero personale come conclusione di questa bellissima esperienza:

Invito a portare la consapevolezza che la ghiandola pineale, Akasha e ciò di cui ci alimentano sono strettamente interconnessi fra di loro al fine di favorire la scoperta di ciò che siamo veramente...ci si libera da schemi mentali precostituiti e che ci imprigionano dentro la nostra zona comfort, quella che apparentemente ci fa sentire protetti ma che realmente ostruisce la strada del nostro scoprirsi e riscoprirsi.

Invito a sperimentarsi e riscoprirsi ogni giorno, aprendosi a nuove esperienze che danno la possibilità di conoscersi e scegliere ciò che è meglio per noi; a non abbattersi se qualcosa non va come vorremmo perché sarà stato sicuramente un insegnamento.

Invito ad aprirsi e guardare alla vita con gli occhi di un bambino, libero ed entusiasta di conoscere, apprendere e sperimentare.

Invito a liberare e nutrire corpo-mente-spirito attraverso la sana alimentazione, il movimento fisico quotidiano, le pratiche meditative o contemplative e coltivare il pensiero propositivo. Considero questi i capisaldi per chi decide e sceglie di vivere la vita nella Magia che ci è stata regalata dal momento che abbiamo scelto di vivere questa esperienza terrena.

Per ultimo, ma non per questo meno importante, invito a praticare la Gratitudine per tutto ciò che di bello avviene ogni giorno nella nostra vita...e c'è sempre molto per cui essere grati!

Ringrazio Valdo Vaccaro e la HSU, ringrazio tutti i docenti che hanno messo a disposizione la loro conoscenza nelle lezioni, ringrazio Fiorenza per l'organizzazione e disponibilità, ringrazio i compagni di viaggio e un ringraziamento particolare al Dottor Cocca che mi ha accompagnato in questa mia prima esperienza di digiuno molto profonda, edificante ed evolutiva.

... Grazie!