

Frisk, Fri og Selvhjulpen



Ønskedrømmen kan oppfylles med god økonomi

- | | |
|--|----------|
| 1. Frisk med sunn mat og ro i sjelen | s. 2-9 |
| 2. Fri og selvforsynt med et småbruk | s. 10 |
| 3. Familielykke med barna i hjemmeskole | s. 11-12 |



enlight-life.no - to the Best for People and Nature

Grunnlaget for friskhet



1. Både mennesker og dyr er automatisk friske med naturlig kosthold. Når nok bevegelse, dyp pusting i frisk luft og sinnet i god balanse.
2. Den magiske pH-skalaen, hvor pH 7 er nøytral.
Den er logaritmisk hvor pH 6 er 10 ganger surere enn pH 7
pH 5 er 100 ganger surere enn pH 7
pH 4 er 1000 ganger surere enn pH 7
3. Blodets pH er 7,2. Oxygen er livsviktig for balansen.
4. Kropps-cellene – Bruce Lipton's banebrytende forskning
 - a) Vi er grunnlagt på våre 50 milliarder kropps-celler
 - b) Hver celle har høyere intelligens enn oss selv
 - c) De koordinerer bl.a. alle våre kroppsfunksjoner
 - d) Hvis deres miljø er Nøytralt, pH ca. 7, som du styrer med kostholdet
 - e) Cellene dør/svekkes hvis pH'en synker noe under nøytral pH 7
 - f) Døde celler kapsles ofte inn i en klump med tett skall.
 - g) Som regel forsvinner klumpen med nøytralt kosthold.
 - h) Celler som trives, gir «Honeymoon Forever» (Lipton's bok).

Enkle kostholds-forslag



**Økologisk mat og rent, nøytralt vann, ca.1,5 liter/dag.
Tygg godt, unngå overspising.**

Blodtype A:

- Frokost: Vann og urtete, ca. 2 glass. Frukt og bær
- Lunsj: Råkost/salat, bløtlagt havregryn, hirsegrot eller brød med hvit geitost
- Middag: Råkost/salat, kokte grønnsaker, spekesild og poteter eller røde linser

Blodtype B:

- Frokost: som A
- Lunsj: som A, pluss sardiner eller lign.
- Middag: som A

Blodtype AB = kombinasjon av A og B

Blodtype 0 = A pluss noe viltkjøtt

Mellom-måltider: Tygg gulrot og nøtter (ikke cashew).

Det finnes massevis av sunne og smakfulle kombinasjoner som kan nytes.

Unngå syre-verstingene: Coca, pH 2, Alkohol, reker, skjell og bunnfisk, sukker, sjokolade, kaffe, medisiner, drugs, raffinert mat og junk food mm.

- Blodtypedietten, en bestselger, er interessant lesning.
- Blodtype Test-kit fra Helsekost/Apoteke. Kun en dråpe fra fingertuppen.

Tips for de fleste



SUNT Å HUSKE:

1. **Rå, økologisk mat** gir nøytralt cellemiljø, slank, myk kropp og god fordøyelse = **Frisk**.
2. **Kokt/stekt mat** og chunk food mm. gir syreholdig kropp, gikt og fedme = **Sykdom**.
Max syreholdig/usunt er cola/softdrinks, sukker, skalldyr og ofte «processed food».
3. **Hvitløk** gir økt immunforsvar, 1-3 fedd/dag. Den regulerer også både blodtrykket opp eller ned og -konsistensen til riktig nivå! (Slipp medisiner: Unngå store forsamlinger og smitte med air condition og dårlig luft i fly, tog og buss).
4. **Kul i brystet eller andre steder:** Som regel fett eller dødt vev, trygt innkapslet. Aldri tillat vevsprøve eller Mammografi!!! Da knuses skallet, og kreftceller kan vokse. Se s. 2 pkt. e) til h). Den beste og mest beroligende Helsesjekk gjør du selv: Gå en rask tur, også oppover. Hvis alt fungerer Ok er du frisk nok. Fortell deg selv at du er selvhelbredende. Studér Dr. Joe Dispensa-systemet - Det er fantastisk!
5. **Sunn prostata** er avhengig av nøytralt kosthold. Det gir også en god og rask fordøyelse og mindre press mot prostata. Stå støtt med en arm mot vegg, slapp godt av.
6. **Unngå smitte** m/AC - Lang påvirkning i passasjerskip og fly, tog og buss.
Hotell-soverom/kontor: Tape luftinnblåsningsåpningen, sett et vindu på gløtt i stedet.
7. **Syk:** Hold jevn sengevarme og la selvhelbredelsen med feber ta sin tid. Unngå antibiotika, som også dreper hele tarmfloraen og derved immunforsvaret!

Helsesengen



Koselig himmelseng kombinert med Trapes for styrketrening:

Trapeset gir god hjelp:

1. Når du skal inn og ut eller skal skifte posisjon i sengen
 2. Styrketrening armer og ben, rygg og magemuskler
 3. Bedre sirkulasjon til hodet og bena.
- **Ødem-tips:** Hovne ben er ansamling av sur venevæske grunnet for lite bevegelse. Bena opp, masser fra fot til lår, 2-4 g/dag. Gå så meget som mulig. Fotsoneterapi kan gjøre undere. Vonde knær blir ofte bedre ved å gå. Unngå å stå eller sitte lenge.
 - **Benskjørhet**, gikt o.l.: Alle grønnsaker (helst rå) gir mye kalk som trengs. **Pust dyp**, fordi oxygen er også basisk og balanserer pH-en rett i blodet.
 - **Hudproblemer:** I et lite glass, bland 50/50 med DMSO/Aloe Vera gel, (best rett fra stilken). Påsmøres 1-2 ganger daglig. Jeg ble imponert! (Se DMSO-heftet).
 - **Riktig, basisk kosthold** og dyp pust løser ofte alt. (Se «Fri for kreft» terje@newpa.no) Eks.: Dr. Nolfi: Fikk legebekreftet brystkreft, som 1 år senere ble bekreftet borte. Hun hadde levd på basisk kost i 1 år! Hun gjentok det for Legeforeningen, men leger har forbud mot kost-terapi. Pengene kommer fra piller. Følgeskader gir enda mer. Derfor sier de ofte «Lev og spis som du pleier»! (Det sikrer fortsatt sykdom).

Rå mat og dyp pust gir nøytralt cellemiljø, slank og myk kropp!

Moderat liv gir ro i sjelen



Lev enkelt, praktisk og komfortabelt. I det spirituelle fins de fleste svar, hvis du er ganske fri fra materialismen. Vær klar over dine medfødte evner i dyp Takknemlighet.

- Sjelens livslykke grunnlegges på din egen natur og TRO.
- Unngå lån, lev etter evne. Vær fri! Gi kun når fortjent.
- Når du får barn, arbeid bare 50%, resten for familien.
- La ungdommen få tilfredsheten ved å klare seg selv.
- Alt som skjer kan du takke deg selv for.
- Vær ærlig, etterrettelig, fair, romslig og rask.
- Hvis feil – rett den opp straks, ellers gjør du enda en feil.
- Unngå trette eller konflikter, selv om det koster noe.
- La aldri solen gå ned over en trette.
- Lev i nuet, vær optimist og blid; Lift everybody you meet.
- Yesterday is history. Tomorrow is a mystery. Today is a gift, that's why it's called the Present.
- Velg kun det som er til ditt eget beste. Da kan du gi noe videre!
- Partnervalg: Vær nøye, alt det viktigste må klaffe. (Se s. 10)

Selvhelbredelse på kropp og sjek

Selvhelbredelse er å forandre deg

1. **Kosthold** og livsstil (T. Toftenes - fri for kreft - YouTube)
2. **Meditasjon** daglig. Dr. Joe Dispenza, f.eks. slik (YouTube)
 - Snakk lavt til deg selv tidlig morgen
 - Gå inn i tanker og dyp takknemlighet til et høyere nivå for alt du har å takke for (ca. 15 min.)
 - Fortell hva du ønsker skal skje i høyeste grad av bevissthet
 - Takk for at det allerede har startet
 - Tro på det! Oppfør deg og bli det!
 - Believe - Behave - Become (ca. 45 min.)

Undere har skjedd med så mange!

AS DISPLAYED ON INSTAGRAM AND FACEBOOK

DISCOVER YOUR POWER

TO
HEALTH AND HAPPINESS



CHRIS FRÖLICH

Temahefte: Lær mer om deg selv!
Og litt av verdens virkelighet.

Dyrk naturens ro og skjønnhet.

- Hold deg i god form, spis moderat og riktig og få nok søvn.
- Unngå langvarig slitsomt stress! (gir sur kropp og urolig sinn)
- Unngå leger. Du er født selvhelbredende hvis du hjelper til litt.
 - a) Du kan forme ditt liv etter ønske
 - b) Du kan føle hva som er moralsk riktig eller feil
 - c) Naturloven straffer feil og belønner det riktige, ubønnhørlig, før eller siden!

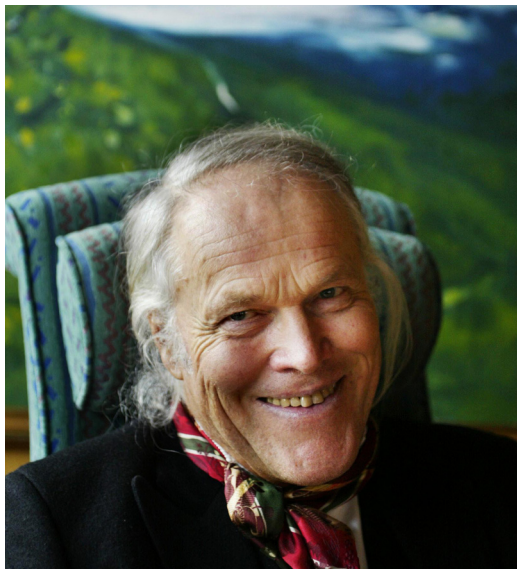
Ungdommen tenker på det **materielle**. De eldre bør prioritere det **spirituelle**, lære seg selv å kjenne. Grunnlegge sin egen **Tro**, Fri deg fra fordommer, media, TV, samfunnets illusjoner. **Tenk selvstendig!**.

Test din idé: Er den til ditt beste?

1. Sett begge tommel og pekefinger i hverandre
2. Si idéen kort og høyt, spør om den er til ditt beste?
3. Hold fingrene **hardt** sammen og trekk! Hvis de ikke slipper, er svaret **JA!**
Hvis de slipper er svaret **NEI!** (dette er en del av dine enestående evner).

Vær tilfreds med et enkelt liv! Det gir ro i sjelen.

Erfaringer i 90 år



Verden som jeg ser den

Består av mørke og lyse krefter. Mørke krefter har styrt så lenge med langsiktig splitt og hersk-strategi, penger og religion. Smøring, trusler og drap har resultert i at media og regjeringer har blitt lydige lakeier.

Overgrepene mot befolkningen har nå blitt så **onde** at de lyse, kjærlige kreftene søker å bygge en liten verden med sin egen Naturfamilie. Selv opplevde jeg det som mine lykkeligste år og nå igjen med min egen familie, og igjen med deres familier.

Til lykke med en lys fremtid!

Chris Frølich

Kjærligheten til Mor, Barn og Naturen er det største! Enorm takknemlighet til Fader Sol og Moder Jord og alt som er oss givet!

- Og gårdslivet er det beste fordi barna lærer sjølberging fra jord og skog, og får livsviktig læring fra foreldrene.
- Og ikke minst: De lærer praktisk arbeide og får Selvtillit!
- Selvstendighet til å tenke selv i naturens ensomhet.
- Tjen kun til det aller nødvendigste. Bygg heller deg selv og familien.
- Etterlat deg minst mulig. Det er ingen lykke for barna å få mye.

**«Du kan ikke vente på at den ytre verden skal forandre seg.
Du må forandre din egen verden først!»**

Hva jeg anbefaler mine barn

- Leve positivt i nuet, med nøysomhet, fornøyd med det bestående
- Dyrke sin egen mat og ved, være selvforsynt med det meste
- Finne en kone du elsker, og få mange barn
- Dyrke friluftslivets gleder i nærkontakt med naturen
- Takknemlighet for alt som er deg givet.
- Vær din egen lykkesmed. Tenk selv!

Foreldre-ansvar Nr. 1: Stadig samvær med Barna



Dere to er de eneste som kan bevisstgjøre Barnas fantastiske, medfødte evner for et lykkelig liv. Skoler og Helsevesen skjuler det med uviktig “læring”.

Hvorledes kan foreldre klare det?

- 1.Samvær i kjærlig visdom, disiplin og hjemmeskole annenhver dag fram til de er ca. 15. De lærer det praktiske og spirituelle, sparsomhet og arbeide og mye mer. Foreldre og gjesteforelesere er lærere.
- 2.Barna får selvtillit og selvstendige tanker, upåvirket av media og TV.
- 3.Unike er de, behøver aldri å sammenlikne seg med andre.

Lær barna selvbergning



NATUR FAMILIEN

Selverfart: Vanlig for 80 år siden

1. Lever i kjærlighet til naturen og hverandre
2. Dyrker og samler sin mat og ved i samarbeide
3. Ren mat og urter er medisin til selvhelbredelse
4. Takk til Moder Kvinne for liv og hjemmelykke
5. Takk Fader Sol for **liv**, lys og varme.

Natursamfunnet:

- a) Natursamfunnet har flere likesinnede familier.
- b) Bytter tjenester og hjelp med hverandre
- c) Gildestue for fest og samlinger
- d) Hjemmeskole 7-15 år i alle viktige fag
- e) Da er de modne til å velge et yrke de liker
- f) Foreldrene gir gode råd videre fremover.

Matnyttig Temahefte

1. **Forberedelse** til vårens matnyttige planting
2. **Sommerstell** og plukk til middagene
3. **Høsting** og vinterlagring. Takk til Moder Jord for alt vi har fått.

Dessuten:

Viltvoksende delikatesser
-helt gratis!

Skoler skjuler barnas egne kunnskaper

Skoler drukner dine barns egne fantastiske evner med unødig, vanskelig læring.
Barna blir ofte tapere med null selvtillit og klare for livslangt slaveri = **Virkeligheten**.

Rektor i 30 år: Skolen fordummer og dreper kreativitet.

Knut Hamsun: Skoler gjør det vanskeligere å leve.

Tolstoy: Utdannelse ødelegger. Det er best uten spirituell sadisme.

Vismann: Alt du ønsker har du allerede. Hvis du strever etter mer, mister du ditt eget.

Einsteins mor fikk et brev, "Albert (8) lager så mange problemer for oss, han blir utvist fra skolen." Moren leste istedet for Albert: "Albert er så kunnskapsrik, vi har ikke mere å lære ham, han blir derfor utvist!" Albert ble verdens fremste fysiker!

Foreldrenes ansvar er å redde Barna og seg selv fra galskapen, men **hvorledes?**



Vi sto med våre barn ved havets rand, og sverget at ingen skulle gå mer enn annenhver dag på en hjemmeskole. De andre dagene er praktisk arbeide og fagopplæring. Vi valgte tidligere generasjoners gjennomprøvede småbrukssystem.

Nå, 20 år senere, er barna selvhjulpne småbrukseiere, habile jegere med sertifikat og nok ved og eget kildevann. Se temaheftet: Familielykkens ABC.

Homesteading øker raskt i USA.

Se [youtube@together we harvest](#)

Velg kostnad:

Leie ca. 20 da. jord/skog på valgfri tid Ca. kr. 3000,-/år

Bygge bolig 54 m², enkel og komfortabelt for 2-6 personer + vedskjul Ca. kr. 2-3 millioner

Kjøpe ferdig småbruk, konsesjonsfritt under 100 da. Ca. kr. 4-8 millioner

KVINNEN



Først og sist vil jeg prise KVINNEN.

Hun er avgjørende for lykken i familien og nasjonen:

Gi henne din kjærlighet, og hun er deg TRO

Gi henne et hus, og hun skaper et HJEM

Gi henne ditt frø, og hun føder et BARN

Gi henne en hage, og hun dyrker MATEN

Gi henne midler og hun føler TRYGGHET

Skjønne KVINNE, vær så snill, fyll først din viktigste MISJON!!

*Jeg håper at dere får nytte av mine erfaringer, og alle bøker,
film og mange temahefter mm. som finnes på nettsiden.*

Lykke til på ferden! Beste hilsen fra

www.enlight-life.no



SMS 40 88 99 00
3330 Skotselv

- to the Best for People and Nature