



# *Lev frisk lenger!*

*-med ny innsikt*



Grunnlagt på selvstudier og egne erfaringer gjennom 50 år,  
er dette skrevet som et oversiktlig oppslagshefte i telegramstil.  
Håpet er at det vil bidra til friskhet og livsglede for mange.



*-til beste for mennesker og natur*





## Orientering <sup>1)</sup>

**1. Over 15 milliarder slaktedyr** hvert år bruker 50-80% av både all ko-navling, fiskefangst og drikkevann. Og er ansvarlig for ca. 50% av all forurensning på jorden og de fleste sykdommer. Norge alene setter til livs over 135 000 dyr på en vanlig dag. 17. mai spises 800 tonn pølser, tilsvarende over 10 000 døde dyr.

**2. Over 90% av næringsstoffene** går tapt i kjøttproduksjonen.

**3. USA alene sløser bort** nok korn til å mette Indias og Kinas befolkning tilsammen!

**4. Over 21% av** alt CO<sup>2</sup> utslipp fra menneskelig aktivitet forårsakes av slaktedyrene.

**5. Vannforbruket** til produksjon av 1kg kjøtt er 10.000 l.

En kjøttspiser alene "bruker" ca. 5000 l vann/dag.

**6. Kjøttforbruket** har nådd "all time high" og aldri har det vært flere syke mennesker. Bare 100 g. kjøtt pr. dag tredobler risikoen for magekreft.

**7. De ber om** "Guds nåde og rettferdighet, men så lenge det drepes og utgydes blod, skal de selv blø og dø", sa Eseeerne, som Jesus kom fra.

## Et bedre alternativ

**Mange mennesker** velger å holde seg borte fra kjøttspising, som disse korte utdragene viser.

**1. Thomas Edison:** "Jeg er vegetarianer fordi jeg da kan utnytte hjernen bedre".

**2. Leonardo da Vinci:** "Jeg har frasverget meg kjøttspising og tider vil komme da vi ser på dyremord som menneskemord".

**3. Albert Einstein:** "Vegetarisk livsstil har positiv innvirkning på menneskets temperament og dets fremtidige skjebne".

**4. M. Gandhi:** "Åndelig vekst krever at vi ikke dreper. En nasjons storhet og moral kan måles deretter".

**5. Leo Tolstoy:** "Vegetarisme er kriteriet som vi kan bedømme om menneskets moral er ekte og oppriktig.

**6. I. B. Singer, Nobel prisvinner:** "Vi er alle Guds skapninger. Jeg vil være vegetarianer. Det er mitt bidrag til fred på jorden".

## Vi er skapt for plantekost <sup>5)</sup>

**Menneskets tenner** og fordøyelse er likt med de fleste plantespisere.

**Max Plank Institutt bekrefter:** Vegetabilsk mat inneholder mer enn nok proteiner og næringsstoffer for menneskelig føde.





# Lev frisk lenger !

*I dag trenger de fleste en guide  
for å komme helskinnet  
gjennom jungelen av farer og fristelser.  
Her følger ny viden for de fleste,  
enkle leveregler og lette filosofiske innslag  
til fordel for deg og dine og naturen rundt oss.*



-til fordel for mennesker og natur

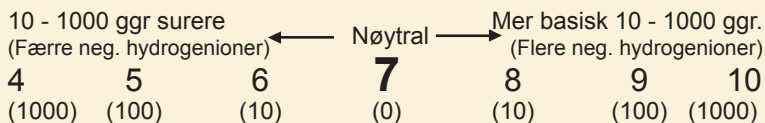
## Innhold

|                                                    |             |           |
|----------------------------------------------------|-------------|-----------|
| Orientering.....                                   | side        | 2         |
| Den magiske ph.....                                | "           | 4         |
| <b>A. Kroppens kamp for å overleve.....</b>        | <b>side</b> | <b>5</b>  |
| - Spis og drikk sunt.....                          | "           | 6         |
| - Dine måltider.....                               | "           | 7         |
| - Mosjoner i frisk luft.....                       | "           | 8         |
| - Nok søvn i frisk luft.....                       | "           | 8         |
| - Effektiv utrenskning, skadelig stråling m.m..... | "           | 8         |
| <b>B. Sinnets vekst - unngå stress.....</b>        | <b>side</b> | <b>9</b>  |
| - Frigjør deg selv.....                            | "           | 10        |
| - Familien, barna og forbruk.....                  | "           | 11        |
| - Bring glede.....                                 | "           | 11        |
| - Vær i balanse - Selvdisiplin er grunnlaget ..... | "           | 12        |
| <b>C. Le og lev lenger.....</b>                    | <b>"</b>    | <b>13</b> |
| - Forfatterens egne erfaringer.....                | "           | 14        |
| - Spennende lesning og etterord.....               | "           | 15        |





## Den magiske pH-skalaen <sup>2,3,4)</sup>



- **Syre-base-balansen** er avgjørende for sykdom eller friskhet og måles på en logaritmisk pH-skala, hvor 7 er nøytral, 4 er 1000 ganger surere og 10 er 1000 ganger mer basisk.
- **Blodet har pH 7,3 - 7,45** som må opprettholdes for at livet skal bestå. Derfor hevder både eldre og nyere forskning at syreoverskuddet er årsaken til de fleste sykdommer.
- **Syreoverskudd** som blodet ikke klarer å utskille, lagres i kroppen. Cellene der mister oksygen-tilgang og starter en slags gjæringsprosess / sykdom. Toxinene gir mere syre og ofte unormale celler som kan vokse ukontrollert / kreft.

### Skremmende surt

- 1 glass Cola pH 2,5 behøver 10 glass vann pH 9 for å bli nøytralisert!
- 1 glass Cola pH 2,5 senker pH'n i 50 l vann fra 7,4 til pH 4,6!
- Norsk overflatevann er som oftest meget surt med pH 4 - 6.
- Norsk kildevann på flasker er også surt med pH 5,5 - 6,5.
- Norsk kosthold er som regel ekstremt syredannende.
- Syreoverskuddet klarer ikke blodet å utskille, det lagres i kroppen.

### A. Det som ikke fortelles <sup>13)</sup>

Aldring og de fleste sykdommer har én felles årsak:

- Syreoverskudd med avfall og toxiner som lagres i kroppen.
- Blodet må være basisk pH 7,3 - 7,45 for at livet skal bestå.
- Syreoverskudd og sykdom kan forebygges.

### B. Hva skjer når kroppen er sur?

- Immunforsvaret svekkes, mineralopptaket kan stoppe.
- Blodet tvinges til å låne mineraler fra benskjelettet.
- Det lagrede syreavfallet starter aldringen og de fleste sykdommer.

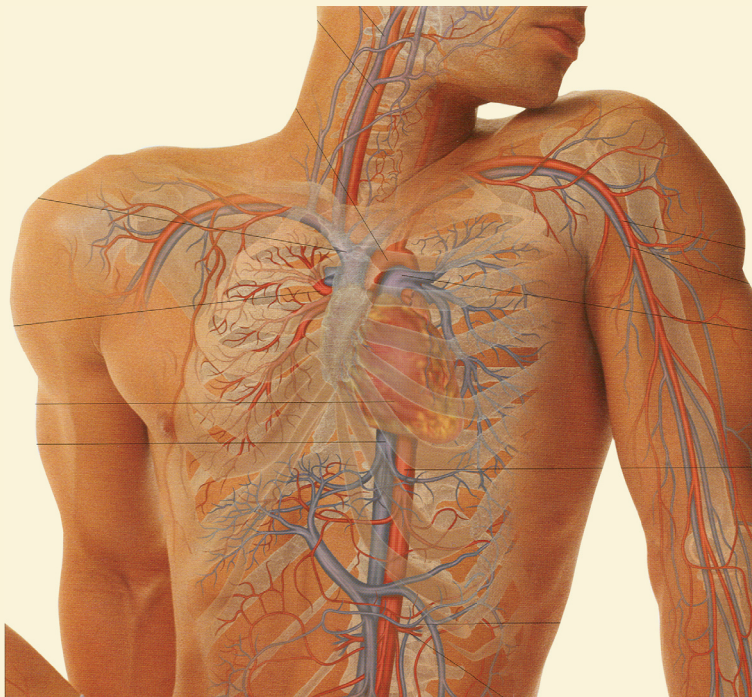
### C. Hvorfor oppstår syreoverskudd?

- Syreholdig mat og drikke.
- Forurenset luft og for lite oksygenopptak.
- Stress og ubalanse i lengre tid.





# Kroppens kamp for å overleve



*Du vil vel ta vare på ditt vidunderlige skaperverk?  
Og særlig når du vet at moderne medisiner som regel gir følgeskader!*

## Blodet er nøkkelen

1. **Blodets retirkrets utskiller** avfallsstoffene via lunger, nyrer, hud, tarmer mm.
2. **Kjøttproteinenes puriner** er sterkt syreholdige og nyrene får en kjempejobb.
3. **Nyrene kan** konsentrere blodets syre ca. 800 ganger, ned til ph 4,5.
4. **Ytterligere syreoverskudd** må da lagres i de minst viktige kroppsdeler for at organismen skal overleve.
5. **Forkjølelse og munnsår** er syrevarselsignal nr. 1, ofte etter overspising
6. **Gikt og reumatisme** er syreopphopning i muskelvev og leddvæsker.
7. **Benskjørhet** forårsakes av at kalken i skjelettet brukes til å nøytralisere syren.
8. **Kreft** finner god grobunn i gamle, sure avfallsstoffer \*).

\*) Dr. Douglas Graham skriver bl.a. om Dr. Atkins-dietten: "Hans idé om å spise store mengder dyreproteiner og fett for å bli slank, vil resultere bl.a. i millioner tilfeller av reumatisme, diabetes og kreft, nyre- og hjertesvikt. Men tilfredsstillelsen av å dø slank vil de oppnå!"

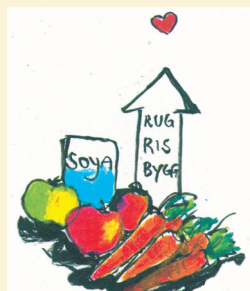
*Hva kan du gjøre? <sup>9)</sup> >>*





# Spis og drikk sunt! 6,7,8, 26)

*Frisk, moden frukt og grønnsaker, korn og bønner, økologisk dyrket er det beste for de fleste, og mat-stellet går som en lek. Drikk 1,5-2 l rent, basisk vann ph 7-9 en halv time før eller to timer etter måltidene. Å forebygge er både bedre og billigere enn å reparere. Overvekt blir heller aldri noe problem. Kostholdsdisiplin er din beste helseforsikring.*



## Blodtypen din gir gode retningslinjer for ditt kosthold.

- **Boken "Blodtypedietten"** <sup>23)</sup> gir greie retningslinjer og tabeller.
  - **Blodtype A** trives best med plantekost, blodtype O med kjøtt.
  - **Syre/base balansen** er uansett viktigst for alle.
- Kampen** for god helse krever vilje, selvdisiplin og tro på deg selv.

## Hvilket kosthold er best for blodtype A?

- **Morgenstund** med vann og urte-te, modne frukter og nøtter.
  - **Frokost** med hirsegrøt, spirer og gulrot.
  - **Lunsj** med grønnsaker, spirer og linser i salaten.
  - **Middag** med bladgrønt, nøtter, avocado, mm. i mix-master.
  - **Drikk** rent, lunkent vann, ph 7-9 mellom måltidene.
- Dette økologiske kostholdet gjør tilskudd unødvendig.
- Living Nutrition** er den raskest voksende diett i flere land, bl.a. USA.
- Helios-butikkene** har det beste utvalget av **alt!**

## De beste basene er økologiske og ubehandlet (i rekkefølge)

- **Grønne blad**, sjøplanter, spirer, mandler og solsikkefrø, m.m.
  - **Grønnsaker**, frukt og bær, rent, basisk vann og urte-teer.
- Avfallsstoffene utskilles da lett, kroppen blir slank og sunn.

## Nøytral føde

- **Mandler**, cashew-nøtter, solsikke- og sesamfrø, hirse, boghvete og spelt.
- **Linser** og mungbønner gir ekstra proteiner, men 50% mindre puriner enn kjøtt.

## Drikkevann ph 7-9 er viktig!

- **Norsk vann** er vanligvis ekstremt surt, nede i ph 4,5. Også på flaske.
- **Sykdom** og tidlig aldring blir resultatet.<sup>3)</sup>
- **Surt vann** blir basisk med Alkalife dråper<sup>3)</sup> Eller korallalgekalk fra Helios.
- **Majavatn ph 8,2** er kildevann på flaske fra Trøndelag.

## Syredannende føde (verst i rekkefølge)

- **Kjøtt**, fisk, egg, ferdigmat og sukker, medisiner og melkeprodukter.
  - **Cola**, vin, brennevin, brus, nikotin, narkotika, kaffe, te og sjokolade.
- Avfallsstoffene er sterkt syreholdige og vanskelig å utskille, lagres!

## Salt binder vannet i kroppen, hindrer utskillelsen ytterligere.





## Dine måltider

Sett dere til bords i en rolig, god sinnsstemning. Frukt og bær skal spises alene, minst 2 timer før noe annet. Tenk på maten med taknemlighet, tygg godt og kjenn hvilken god følelse det gir deg.



### A. Start morgenen med:

- **Rent, basisk** og lunkent vann, 3-4 glass.
- **Økologiske** og modne frukt og bær. Spises kun om morgenen.
- **Mandler** og solsikkefrø.
- **Hirse** eller bygg m/4x vann oppkokes, trekker på ettervarmen ca. 3 kvarter.
- **Ris ligget 10 t. i vann, kokes** ca. 20 min., må også trekke minst 3 kvarter.

### B. Vent ca. 2 timer med frokosten.

- **Hirse**, ris eller byggmelsgrøt sammen med revet gulrot og spirer.
- **Spirene** (se D) rulles inn i **tangflak** (Nori), med hakket hvitløk, tomat, agurk eller avocado. Ideelt også som evt. lunsjpakke (ikke frukt).
- En grovbrødsstiv med ekte geitost eller Thaini er ekstra godt.

### C. Middagen tidlig på kvelden.

- **Grønn-puréen** (se E) er en mettende og nærende hovedrett.
- **Spirer i tangflak** med forskjellige "godsaker" setter ekstra smak.
- **Sørg for ro** og god tid til tygging. Spis deg bare halvmett.

**Oppvasken** skylles i varmt, rennende vann, maskin er unødvendig.

**Hirsegryn** og brun ris, mandler, nøtter, frø og linsebønner bør legges i bløt 8-10 timer før bruk. Kan du tenke deg et enklere kosthold? Men ikke bli fanatisk. Det du gjør i det daglige er det som teller.

### D. Spirer lager du i l.a. 10 min/dag (spirebakter fra Helios).

- **Alfalfafrø**, bukkehornsfrø og mungbønner bløtes dag 1.
- **Frøene** i ca. 1 cm. lag i spirebakkene, skylles og settes mørkt og varmt dag 2-3.
- **Spirebakkene settes lyst**, skylles morgen og kveld, dag 4-5-6.
- **Spirene skylles**, lagres luftig tildekket i kjøleskap, max 3-4 dager.
- **Start neste** omgang dag 5. Spirer inneholder det meste av det du trenger!

### E. Rå grønn-puré lages i en blender m/litt vann.

- **Grønnkål**, persille, brennesle, løvetann, grønnsakblader m.m. ilegges etter hvert. Blenderen hjelper deg med mye av tyggingen.
- Nøtter, frø og **spirer** iblandes med tomat og avocado helt til slutt. Variér med smakfulle råkostsalater mm. Bruk fantasien, men ikke frukt!
- **Grønnsakene vaskes godt**, (kan lagres luftig tildekket i kjøleskap, 3-4 dg).

### Får du da alt du trenger? JA, fordi:

- **Spirer** og grønne blad inneholder det meste.
- **Korn** og linser gir ekstra energi og proteiner.
- **Mandel** og sesame-posteier gir fett og protein.
- **Olivenolje** og Udol Choice gir ekstra omega 3-6-9.

Stopp å spise før du er mett!





# Hva mer kan gjøres?

## A. Mosjoner i frisk luft 1-2 timer / dag

- **Blodet opptar** det livbringende oksygenet via lungene.
- **Ca. 70% av avfallsstoffene** elimineres via blodet / lungene.
- **Dype pusteøvelser** befordrer utskillelsen og roer nervene.
- **Svetten utskiller** masse syreholdige avfallsstoffer.
- **Oksygenopptaket** øker forbrenningen, og minsker sultbehovet.
- **Immunforsvaret styrkes** og aldringen bremses.

## B. Sov i frisk luft 7-8 timer / natt.

- **Avfallsstoffene** utskilles fra lunger, nyrer og hud.
- **Batteriene lades**, klar for neste dags innsats.
- **Hjernen blir frisk** og klar, for nye utfordringer.
- **Ekstra søvn** trengs ofte i 2 dager rundt full- og nymåne og ved lavtrykk.
- **Solverv** og jevndøgn 21/6, 22/12 og 20/3, 23/9 er søvnbehovet ekstra stort.

## C. Faste for friskhet <sup>10)</sup>

- **Moderne livsstil** krever årlig tiltak for utrensning.
- **Fastekur** helst i 7 dager m/tarmskylning er mest effektivt for bedre helse.
- **Gamle, sure avfallsstoffer** forsvinner i den daglige tarmskylningen.
- **Lever, nyrer, lymfe, tarmer** og hud får hvile fra matinntak.
- **Rent, basisk vann** 2-3 l/dag hjelper med utskyllingen.
- **Spaserturer**, pustøvelser og masse hvile hjelper ytterligere.
- **Oppretthold** et rent indre med gode vaner for å hindre sykdom.

## D. Kvaliteter på luft, vann, klær og renhold.

- **Sunnest luft**, flest neg. ioner, finnes på fjellet og delvis ved sjøen.
- **Drikkevannet** bringes til pH 7-9 med korallalgekalk eller ph-dråper <sup>3)</sup>.
- **Ull eller bomull** i alt undertøy, helst løstsittende, best fra Helios.
- **Renhold uten såpe**, både for kropp, klær og hjem. Håndvask m/såpe.

## E. Unngå skadelig stråling m.m. <sup>20)</sup>

- **Bruk mobil** med høyttaler, hold avstand fra øret.
- **Unngå** microbølgeovn, høyspent- og toglinjer, radar og vannårer <sup>20)</sup>.
- **Tett trafikk**, forsamlinger, tette rom, aircondition og fly.
- **Syntetisk maling** avgir skadelige stoffer i årevis. Bruk Livos naturm.
- **Unngå** alle vaksiner for deg selv og barna. Kan være fatale for mange. <sup>16,18)</sup>

## Mirakel“medisiner”, feber og tiden ordner det meste. <sup>27)</sup>

Hvitløk hjelper mot nesten alt. Som forebyggende er det bra å spise 1-2 fed rå hvitløk eller ingefærrot daglig i maten. Dusj straks du har svettet. Sår hals kan stoppes **straks** du kjenner det med 1/2 liter 50° vann iblandet 1 ts. ingefærpulver, litt anis, kanel og cayennepepper og 1 presset sitron. Drikk halvparten i små slurker, resten etter 1-2 timer (bruk termos). Urtemedisiner, homøopati, akupunktur, healing, kvantemedisin <sup>21)</sup> og fotsoneterapi gjør ofte underverker. Skader i sener, muskler, hevelser m.m. helbredes raskere med grønn leire eller magnetterapi <sup>19)</sup>. Øreproblemer kan løses med et “gjenoppdaget” system. Nyre- og gallestener oppløses ved å drikke: Et stort glass med 1 del råpresset olivenolje blandet med 4 deler friskpresset grapefruktsaft og 1 teskje epleeddik som drikkes hver dag i en uke. Blir du alvorlig syk, kontakt minst to leger og en naturlege. Unngå sykehus, ta ansvar for egen helse så langt som mulig.





# Sinnets vekst - unngå stress



*Du får en indre ro når du gleder deg over vår vakre verden, er ydmyk og spontan, fylt med kjærlighet og i stadig vekst. Søk kontakt med folk og naturen, aksepter andres meninger, tilgi og gi glede. Spirituell vekst kan redde verden og deg selv! <sup>26)</sup>*

*Hele livet er fullt av vekstmuligheter mot et stadig høyere nivå, både fysisk og spirituelt. Selvutvikling er i virkelighet en vekst i kjærlighet.*

## **Hamsun sitater:**

### **Hvad er skole?**

Skole det er en mors daglige undervisning og en fars daglige lære; Bokskole derimod det er noget som er fundet paa, en institution som komplicerer livet med vilje og gør det slidsommere at leve fra menneskets sjette aar til døden. Boken, det trykte ord til alle og enhver fylder jo verden med utilfredshed og ulykke, med kvantitativ dannelse, civilisation.

### **Fremskritt - hvad er det?**

At vi kan kjøre fortere på veiene? Nei, nei.... Fremskritt det er legemets nødvendige hvile og sjelens nødvendige ro. Fremskritt det er menneskets trivsel.





## **Frigjør deg selv**

Tenk deg hvor ubetydelig det aller meste er. Minst 80% av det vi beskjeftiger oss med og kjøper er unyttig. Du kan ikke eie noe evig. Alle bånd hindrer deg i å leve et rikere liv. Føl deg som en del av helheten, samtidig som du ikke føler behov for mer. Hva du har setter du pris på. Dette gjør deg i stand til å flyte fritt i livet, istedenfor å kjempe deg gjennom. Frigjøringen i form av tanken er avgjørende for å finne sannheten. Det er følelsen av å ro båten din i medstrøm nedover en vakker elv - et portrett av det perfekte - du skal nå. Naturens system er perfekt, bare du lar det få virke uten innblanding. Du må gjøre det du elsker, og elske det du gjør. Det er hjørne-stenen til suksess. Jo mindre behov vi har, jo mer ser det ut til at vi får!

## **Lær å leve**

Gled deg hver dag over at du lever! Vær ydmyk over det fantastiske skaperverket - deg selv - og vår vidunderlige vakre verden. Du lever i frihet - er din egen herre og lykkesmed. Stol på deg selv, ha gode vaner, tillit, kjærlighet og tilgivelse. Se latter, dårskap og skjønnhet i det meste. Hver dag du er frisk er en stor gave.

## **Arbeide**

Når du elsker arbeidet ditt, er det et av livets store gleder. Sørg for at du har orden, gode arbeidsvaner og selvtillit. men vær samtidig ydmyk og åpen for andres meninger. Da blir du den beste og inntektene kommer ofte i rikelig monn. Men unngå destruktivt stress, det ødelegger deg. Det er bare én virkelig suksess: å leve livet som **du** ønsker det!

## **Tilgivelse**

Det er den vanskeligste testen for den som ønsker å leve et fritt liv. Men den er samtidig selve nøkkelen. I samme øyeblikk du har skiftet fra sinne til tilgivelse, er du FRI. Skriv et brev til alle du har noe imot. Og si at du sender kjærlige tanker og ønsker alt godt for fremtiden - sammen med en blomsterbukett. Det tar bare noen timer, og derved har du ingen fiender som ødelegger din harmoni. Ingen familiemedlemmer å skyldte på. Alle er tilgitt. **Du er fri!**

## **Unngå turbulenser**

De fleste turbulenser i livet ditt forårsakes av at du mener at et eller annet burde være annerledes enn det er. Våre lidelser, nesten uansett form, er forårsaket av dine tanker, som insisterer på å ha preferanse og tillater ikke andre å bli som de er.

## **Hva har du gitt?**

Hvis du ikke er fornøyd med hva du får, sjekk hva du har gitt - slik du kaster ballen får du den tilbake. Og husk: det kommer aldri noe inn i en lukket hånd! Generøsitet gir deg glede og ofte mer tilbake.

**Det du gjør mot andre gjør du mot deg selv!**





## Utdannelsen

Det meste av det du trenger å lære, slumrer allerede inne i deg. Med praksis, slår det ut i full blomst, uten at du har tapt din selvstendige tenkeevne med lang skolegang. De glupeste dataekspertene er f.eks. ofte de helt unge. Suksess i livet er å være frisk og lykkelig i kjærlighetslivet, arbeidslivet og i medmenneskelighet.

## Dine nærmeste

Arbeid hver dag på å la dine kjæreste være det de er, uten innblanding fra deg. Men lev ditt liv i din egen rytme, og regn ikke med at andre vil følge deg. Hjelp folk når de ber om det, bl.a. ved rolig å fortelle ditt synspunkt.

## Familien

Bruk tid og krefter på å finne den rette. Dere bør komme fra samme miljø og ha sammenfallende interesser. Kvinnen bør være ca. 20 og få barna tidlig, med evt. yrkeskarriere senere. Mannen bør være ca. 35 og alene kunne forsørge sin familie. Da kan kjærligheten kanskje vare livet ut (Tao).

## Barna

Det er foreldrenes ansvar at neste generasjon blir sunn og sterk. Det verste man kan gjøre med barna er å tappe dem for energi ved å kritisere dem. Det skaper kontrolldramaer hos dem. Derfor må de alltid trekkes inn i samtaler, vises stor oppmerksomhet og gis meget kjærlighet og energi. Barn bør lære verden å kjenne kun gjennom de voksne, som kan fortelle sannheten på barnets forståelsesnivå. Det krever tid og omtanke. Men det er selve grunnlaget for at hver generasjon skal kunne vokse til et stadig høyere nivå.

## Bring glede

Mennesker trenger mennesker for å være lykkelige. Da må vi godta dem som de er. Vær glad i dine medmennesker og de er glad i deg. Når du har gleden i deg, bringer du glede til andre. Når du setter pris på hva du har, er du i harmoni, alt virker perfekt. Da er du vennlig mot alle, kan se etter det gode, og la det vonde gå deg forbi. Å kritisere andre er å ødelegge seg selv. La derfor andre få ro sin båt som de vil, ikke gi råd uten å bli spurt. Samtidig må du være sensitiv for andres følelser, så du ikke sårer noen.

## Forbruk

Har du tenkt over hvor lite forbruk du egentlig behøver for å leve godt? Dessverre blir vi blendet av kjøpepresset, hvorav minst 80% av varene er totalt unødvendig, ja ofte nedbrytende for liv og helse. Dessuten er familier med lite forbruk ofte lykkeligere enn storforbrukerne.





## Vær i balanse

Det viktigste i livet er å forbli i balanse og konsentrere seg om det virkelige verdifulle. Gled deg over livets roser - overse ugresset! Tilgi deg selv at du helst bør være så ubekymret at du er i stand til å elske livet, se latter, dårskap og skjønnhet i det meste. Da trekker du deg vekk fra massenes skjebne og blir et sant individ. Livsgleden spirer med ren samvittighet og livskunst er alltid å ha behagelige tanker.

**Du gjenopplades** gjennom stillhet og natur. Daggrø er din sterkeste stund for planlegging. I den vanlige tredemøllen er det meste grått. "Individet har sjelden urett, byråkratiet alltid", sa Vigny. Med "Smilende livskunst" blir du derfor en av mange lykkelige "randboere".

## Smilende livskunst

- **Stol på deg selv** - når du er sterk, føler de andre seg trygge.
- **Gjør livet enkelt** - fjern det du ikke ønsker - gjør hovedrent. Lykken består i enkle gleder.
- **Vær stor som naturen** - stor i dine følelser, da kan du elske alt. Lykken er veien, ikke målet.
- **Ha gode vaner og vær fornøyd med deg selv** - Ingen er fullkommen - vær tolerant, også mot andre!
- **Vær kreativ** - ta ansvar - dine livsbetingelser styrer du selv - du skriver din egen livsroman.
- **Gjør arbeidet ditt bra** - til slutt overvinner du det - blir fri.

## Lag din egen oase

Vi må bestandig se dagens verdenssituasjon som **normal**, og nesten umulig å få rettet på. Hvis du ønsker å oppnå kontroll med ditt eget liv og motivere deg selv i riktig retning, må du utvikle dine egne selvstendige tanker. Lykken for deg og dine nærmeste må derfor bygges opp av dere selv, på smilende livskunst og helt uavhengig av det kollektive systemet. Stritt ikke imot å bli annerledes. Det er millioner av mennesker som hverken ser på TV eller leser aviser. De unngår meget psykisk stress!

## Livsenergien <sup>9,11)</sup>

Når mannen mister sin sæd, går mye livsenergi tapt. Han blir åndelig, mentalt og fysisk utmattet med et immunforsvar på bunn-nivå. Hvis mannen isteden klarer å tilbakeholde sin livsenergi, vil han samtidig kunne føre sin kvinne videre frem til fullstendig tilfredsstillelse og bli henne likeverdig.

## Selvdisiplin er fundamentet for et godt liv.

- Kost- og mosjondisiplin
- Søvn og sex-disiplin
- Arbeids- og forbruksdisiplin





# Le og lev lenger



1. **Født til å le**, har vi alle fått i vuggegave.
2. **Latter løser** opp anspenhet og gavner hele kroppen.
3. **Godt humør** gir trivsel og glede for deg selv og andre.
4. **Elsk livet**, se det humoristiske og tragikomiske i det meste.
5. **Smilende** livskunst er å ha behagelige tanker, **lev i nuet!**
6. **Le av egne tabber** og feil, gjør deg selv ofte til latter.
7. **Gode vitser** fortalt på riktig tidspunkt, gir alle en god latter.
8. **Suksess** følger oftest de med et lyst og lett humør.

*Igjen og igjen må jeg lære,  
takknemlig å være.  
For livet og alle mine kjære!*



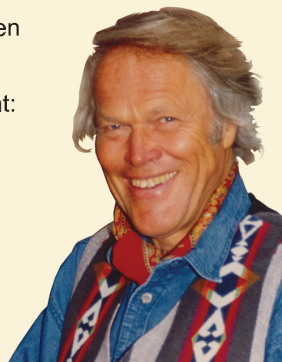


## Forfatterens erfaringer som vegetarianer i 50 år.

Nærkontakt med naturen og gårdslivet preget oppveksten i den lille fjellbygda. Slaktestiden var et mareritt for oss fem søsken. Bondekosten med kjøtt og melkeprodukter ga endeløse sykdommer og tidlig hjerteinfarkt for far. Men mor var fremsynt: "Nå blir vi vegetarianere alle sammen!" Og slik ble det.

**Are Varland** var forbildet, hvor bl.a. kjøtt, fisk og egg skulle utelukkes. Det ble en vill blanding av frukt og grønnsaker, korn og melkeprodukter, som i alle fall ga vesentlig bedring.

**Dr. Bernard Jensen** - gurun på helsekost, ga meg megen innsikt i de 4 årene jeg var hans elev, disippel og nære venn under mine solvarme studier i California. Melke-produktene ble erstattet med spirer og grønt som en viktig del av kostholdet.



**Østens Taoisme** med boken til Daniel Reid<sup>9)</sup> ble min "bibel". Den er smekk-full av verdifulle erfaringer om matkombinasjoner, faste, kjærlighetslivet, m.m. Den anbefales på det varmeste!! Parallelt kom ønsket om en mer spirituell utvikling, hvor takknemlighet vises med godt humør, og huske at : "Det du gjør mot andre gjør du mot deg selv!"<sup>27)</sup>

**Feng Shui** ble også en spennende oppdagelse hvor hjemmets plassering og innredning har betydning for ditt velbefinnende. Se siste side.

**"Blodtypedietten"**<sup>23)</sup> ble en kraftig oppvekker i forståelse for at alle har forskjellige behov. Boken kan leses som en generell guide. Din egen blodtype finner du enkelt med et lite prøvekit fra Helios.

**Syre/base balansen**<sup>2,3)</sup> ble min neste aha-opplevelse og er antagelig den viktigste kostfaktor i dagens samfunn, og som dette heftet dreier seg mest om. Her ligger nok nøkkelen til å leve frisk lenger. Den sammenfaller også med Polaritets-terapien<sup>25)</sup>.

**Living Nutrition**-magasinet<sup>22)</sup> i California representerer den raskest voksende diett-gruppen "Rawfooders" i verden og er meget lærerikt. Minst 50% rå vegetarkost følte jeg ble det helt riktige for meg.

**Dagens media** kryr av forskjellige og kolliderende anbefalinger. Da er det viktig å ha god innsikt med en klar filosofi som er tilpasset **dine** behov. Men samtidig være åpen for nye idéer som instinkt ditt tilsier at du skal vokse på.

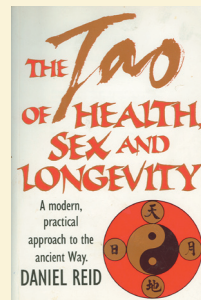
**Min egen erfaring**, etter å ha "prøvet og feilet" med kostholdet, er at:

- **Økologisk**, ubehandlet planteføde er best og inneholder det vi trenger.
- **Riktige** og enkle matkombinasjoner, uten overspising, er avgjørende.
- **Kosttilskudd** er da normalt unødvendig.

*Jeg ønsker deg lykke til med å le og leve frisk lenger!*

*Beste hilsen fra*

*Chris Frölich*





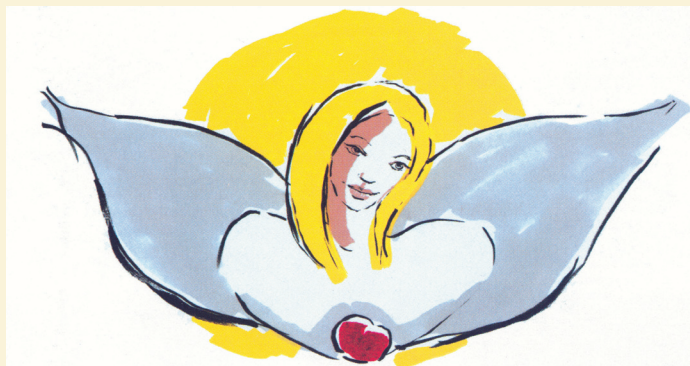
## Spennende lesning

- i takknemlighet til disse fremsynte forfatterne

| Tittel                                                                             | Forfatter                        | ISBN-nr                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| 1. "Etisk vegetarisme"                                                             | Norsk Vegetarforening            |                         |
| 2. "Syre-base balansen"                                                            | Frede Damgaard                   |                         |
| 3. "Reverse Aging"                                                                 | Sang Whang                       |                         |
| 4. "ph-mirakelet"                                                                  | Robert O. Yong                   | 82-7413-591-1           |
| 5. "Diet for a small planet"                                                       | Fracis D. Lappe                  |                         |
| 6. "Foods that Heal"                                                               | Dr. B. Jensen                    | 0-89529-563-6           |
| 7. "Health Magic Chlorofyll"                                                       | Dr. B. Jensen                    | California, USA         |
| 8. "Nature has a remedy"                                                           | Dr. B. Jensen                    | California, USA         |
| 9. "The Tao of Health"                                                             | Daniel Reid                      | 0-671-65500-0           |
| 10. "The Tao of Detox"                                                             | Daniel Reid                      | 0-7432-3210-0           |
| 11. "Den uendelige visdom"                                                         | Stephen Chang                    |                         |
| 12. "Tibetansk livskunst"                                                          | Christopher Hansard              | 82-7413-619-5           |
| 13. "The Untold Truth"                                                             | I. Blair Hamilton                |                         |
| 14. "En ny modell for helse"                                                       | Vithoukaskas                     |                         |
| 15. "Sunn livsstil og helse"                                                       | Ø. O. Hansen                     | tlf. 69 28 51 91        |
| 16. "The Medical Mafia"                                                            | Dr. G. Lancot                    |                         |
| 17. "A shot in the dark"                                                           | Coulter & Fisher                 |                         |
| 18. "Unngå vaksiner"                                                               | Chris Frölich                    | epost: rb@oso.no        |
| 19. "Magnetterapi"                                                                 | Norsk Magnetterapi               | tlf. 35 01 30 80        |
| 20. "Kvistgjengeri"                                                                | G. Wollmann                      | tlf. 920 45 223         |
| 21. "Kvantemedisin"                                                                | www.almasenteret.com             |                         |
| 22. "Living Nutrition"-magasin                                                     | David Klein                      | www.livingnutrition.com |
| 23. "Blodtypedietten"                                                              | Dr. P. J. D'Adamo                | 82-92013-03-2           |
| 24. "Jordens Tilstand"                                                             | World Watch Institute            | 82-02-23387-9           |
| 25. Polaritetsterapifilmen, U. Bjerknes,                                           | epost: info@polaritetsterapi.com |                         |
| 26. The Food Revolution                                                            | John Robbins                     | 1-5 7324-702-2          |
| 27. Naturlegen                                                                     | Robert Dehm                      | 82-90559-30-05          |
| 28. Bøker fra Aivanhov, Chopra, Dyer, Gibran, Redfield, Osho og Stuart Wilde m.fl. |                                  |                         |

## Etterord

*Stadig flere ser at verden trenger forandring og at vi må starte med oss selv. Er du villig til å ta storrengjøring og fylle ditt indre med kjærlighet? Da vil også kroppens biokjemi, dine tanker og holdninger forandre seg.*





# Lev frisk lenger!



## Familien

*Foreldrene løfter barnet opp  
mot høyere spirituell vekst  
- i hjærlichkeit til mennesker  
og naturen*

**Bestill gratis i serien fra OSO Miljøfond, 3300 Hokksund,**  
Tlf.: 32 25 00 32, Fax: 32 25 00 90 • e-post til Chris Frölich: [rb@oso.no](mailto:rb@oso.no)

1. "Livsglede" - heftet til fordel for deg og dine .....stk.
2. "Det Haster" - med gode løsninger for samfunnet .....stk.
3. "Din indre kraft" - oppfyller dine ønsker i livet .....stk.
4. "Bygge og bo" - miljøriktig og rimelig .....stk.
5. "Feng Shui" - for gode energier rundt deg .....stk.
6. "Redd barna og deg selv fra vaksiner .....stk.
7. "Lev frisk lenger" - gode leveregler i telegramstil .....stk.

Navn: .....

Adr: .....

Postnr./sted: .....

### Sagt om dette hefte:

*"Så megen visdom, og så gode hverdagsnære råd er sjelden samlet i et så lite hefte. Det er så verdifullt at de fleste bør finne tid til å lese det. Men les med omtanke, fordi hver setning er så kort og 'matnyttig' at den alene kanskje kan løse ditt spesielle problem. Gode råd er samlet fra øst og vest - og ikke minst, egne livserfaringer - som er mottatt gjennom et åpent og filosofisk sinn."*

