

Markus Rothkranz



HEILE DICH SELBST

Werde wieder jung, sexy und völlig gesund

Wie Menschen auf der ganzen Welt
sich von Krankheiten befreien

eigenständig, zuhause und nahezu kostenlos



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! DU STEHST AN DER SCHWELLE ZU EINEM NEUEN LEBEN

HEILE DICH SELBST !

von Markus Rothkranz

Diese Informationen sind eine Zusammenstellung aus wissenschaftlichen Studien, persönlichen Beobachtungen und Forschungen sowie praktischen Ratschlägen.

Das Ziel des Buches ist, den Menschen in seine Selbstheilung zu führen, so dass er sich von jeglichen Krankheiten befreien kann.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Die Aussagen und Informationen in den HEILE ALLES E-Books basieren auf persönlichen Erfahrungen und sind keine medizinischen Ratschläge. Wenn du krank bist oder bereits eine Diagnose gestellt wurde, konsultiere bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker, bevor du mit dem natürlichen Heilungsprogramm beginnst. Bestimmte Nahrungsmittel, Kräuter oder andere natürliche Substanzen können bei manchen Menschen gelegentlich allergische Reaktionen oder andere Nebenwirkungen auslösen. Frage immer zuerst deinen Arzt, aber bedenke, dass die meisten Ärzte keine Ausbildung in natürlichen Heilungsmethoden haben und sie dir wahrscheinlich erzählen werden, dass du nichts von diesen Methoden anwenden solltest. Die in den Büchern aufgeführten Informationen sind persönliche Meinungen und keine Fakten oder medizinische Studien. Sie haben nur die Aufgabe zu informieren und sind kein medizinischer Ratschlag. Die Veröffentlichung von alternativen Heilmethoden ist immer mit einem gewissen Risiko behaftet, sowohl für den Autor als auch für den Verleger oder Vertriebshändler. Diese sind nicht verantwortlich für mögliche negative Konsequenzen, die sich aus der Umsetzung eines in den Büchern beschriebenen Vorschlages oder einer Vorgehensweise ergeben. Jeder ist für sein Handeln selbst verantwortlich. Konsultiere einen Arzt oder Heilpraktiker, wenn du deinen Lebensstil grundlegend ändern willst.

INHALT

VORWORT von Dr. med. Joachim Mutter	7
DEINE HEILUNG beginnt JETZT !	8
Menschen Heilen sich überall auf der Welt	11
Meine Wandlung	15
Was ist mit unseren Erbanlagen?	18
Bakterien, Viren und Krebs oder wer sind die „bösen Jungs“	21
LOS GEHT'S	25
Die Eiweißfrage	27
Gesunde Alternativen zu Tierprodukten	29
Entschlacken und Entgiften - das wichtigste Geheimnis von allen	34
Warum sind die (meisten) Rohköstler dünn (und haben Blähungen)	35
SCHLIMMER GEHT'S NIMMER	36
Milch, Käse und Milchprodukte	36
Sojamilch ist schädlich - gesunde Milchalternativen	39
Brot und Getreideprodukte	41
Zucker ist wie Gift für dich	42
DIE UMSTELLUNG AUF ROHKOST	44
Was ist mit gedörrten Lebensmitteln	47
Wie und warum wir essen	48
Zwei Dinge, die du brauchst: Entsafter und Mixer	50
Ist eine rohköstliche Ernährung teuer?	52
Wildkräuter - das Beste gibt's umsonst	54
DIE EINKAUFSLISTE	58
Auf zum Obst- und Gemüsehändler	58
Wasser	74
Dörrgeräte	76
EINLAUF - der Power-Reiniger	77
Wie du einen Einlauf machst - und vielleicht dein Leben damit rettest	79
Was ist eine Hydro-Colon-Therapie?	81
FASTEN - das Universalheilmittel	84

PARASITEN - Jeder hat sie	90
Anzeichen für Parasitenbefall	92
Übersicht der bekanntesten Parasiten	93
Hilfe! Wie werde ich die Quälgeister wieder los?	95
Hochwirksame Parasitenkräuter	97
Zahnfleischbluten	103
DEIN FAHRPLAN zu neuer Gesundheit	105
Gemüsesäfte	107
Grüne Smoothies	110
Ab jetzt nur noch roh!	114
Die Umstellung auf Rohkost	115
Beispiele für den täglichen Speiseplan	120
REZEPTE	124
Rohe Schoko-Leckereien	129
DETOX - Gradmesser für die Entgiftung	134
Häufige Irrtümer und Probleme von Rohköstlern	137
Dinge, die man unbedingt meiden sollte	138
KÖRPERARBEIT - Wer rastet, der rostet	140
Fitnessübungen - Bewegung hält jung	141
STRECHING & Yoga-Übungen	143
GEFÜHL, GEIST und SEELE	148
STRESS - Todesursache Nummer Eins	150
LOSLASSEN	152
DIE MACHT DER BERÜHRUNG	156
„LIEBE MACHEN“ hält uns gesund	157
Zeit und Raum für dich	160
ENERGIEARBEIT	162
Die Schrei- und Schütteltherapie	163
SCHLAF	164

SPIRITUALITÄT, VERTRAUEN und FRIEDEN	165
SONNENLICHT	169
DER GESUNDHEITS-FAHRPLAN	172
UND WENN ES NICHT KLAPPT	174
DER GRÖSSTE HEILER VON ALLEM	176
Schlusswort	177
Meine anderen Bücher	179
Bezugsquellen für Rohkost-Produkte	189
Ärzte, Heilpraktiker, Zahnärzte, Ernährungsberater	191
Rohkost-Gesundheits-Center	192
Über den Autor	195



VORWORT von Dr. med. Joachim Mutter

Dieses Buch geht an die Ursachen vieler Beschwerden und Krankheiten. Denn nur eine Ursachentherapie ist wirksam. Dies gilt für alle Krankheiten, auch die sogenannten unheilbaren Erkrankungen, wie ich tagtäglich in meiner Praxis erlebe. Die etablierte Medizin ist durch ihre Abhängigkeit von der Pharmaindustrie nicht mehr an einer Ursachentherapie interessiert. Ein vollständig gesunder Mensch wäre geschäftsschädigend. Zum Glück nehmen deshalb zunehmend Nichtmediziner Stellung und bieten zum Teil hervorragende und unabhängige Informationen an, die das Übel an der Wurzel packen.

Markus Rothkranz ist einer der weltweit erfahrensten Personen, der seine Empfehlungen nicht nur erfolgreich selbst lebt und erlebt, sondern auch in Kontakt zu tausenden Menschen steht, die nach seinem Konzept ihre Gesundheit selbst in die Hand genommen haben, und dabei nicht selten wunderhafte Heilungen erfahren haben.

Im Gegensatz zu den Massenmedien, deren Meldungen und Berichte von den Weltkonzernen beeinflusst werden und die die Bevölkerung auf fast allen Ebenen fehlinformieren, klärt Markus Rothkranz in bewundernswerter und exzellenter Weise auf. Für viele ist dies die Rettung.

Doch selbst die offizielle Medizin berichtet, dass der mit Abstand größte Krankmacher unserer Zeit die heutige Ernährungsweise ist. Immerhin essen 73% der deutschen Bevölkerung regelmässig Fertigprodukte, welche im wahrsten Sinne des Wortes „fertig“ machen. Doch Markus Rothkranz zeigt in diesem Buch, welche Ernährungsweise und welche Naturstoffe die beste Gesundheitskraft für den Leser bereit hält. Damit kann sich jeder selbst von Krankheiten befreien und gesund werden. Diese Therapie ist die beste Investition für Ihr Leben und das Ihrer Angehörigen.

Ich wünsche diesem Buch die große Verbreitung, die es verdient.

Konstanz im Oktober 2013

Dr. med. Joachim Mutter

Dr. med. Joachim Mutter (Jahrg. 1967) beschäftigt sich seit mehr als zwei Jahrzehnten mit Therapiemethoden zur Ausleitung von Giften. Neben vielen wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Amalgam und Gesundheit, betreut er Patienten, die an umweltbedingten Erkrankungen leiden. Seit 2009 führt er eine eigene Praxis für Integrative Medizin in einer Tagesklinik in Konstanz. Als Arzt und erfolgreicher Buchautor ist er ein gefragter Referent mit Vortrags- und Seminartätigkeit im In- und Ausland. Als gesundheitsbewusster Mediziner ernährt er sich selbst seit vielen Jahren von Rohkost und Wildkräutern (Kontaktaten im Anhang).



Wir wurden nicht geboren, um zu sterben. Wir wurden geboren, um zu leben.

DER LEBENSWEG DER HUNDERTJÄHRIGEN

Wie man wieder jung, sexy und völlig gesund wird.

DEINE HEILUNG BEGINNT JETZT.

Was du in diesem Buch lesen wirst, ist die Wahrheit. Du wirst sie erkennen.

MENSCHEN ÜBERALL AUF DER WELT HEILEN SICH SELBST.

Ob du an einer schwerwiegenden Erkrankung leidest, einfach nur ein paar Pfunde abnehmen oder deine Falten loswerden und dich verjüngen willst, nichts auf der Welt wird dich schneller ans Ziel bringen als die Empfehlungen, die ich dir in diesem Buch ans Herz lege. Der Weg dorthin ist einfach und kostet nicht viel. Die positiven Veränderungen, die er mit sich bringt, zeigen sich sofort. Je weniger du »schummelst«, desto beeindruckender werden die Resultate sein.

Mein Vater litt an einem besonders aggressiven Prostatakrebs, seine PSA-Werte (prostataspezifisches Antigen) waren fast nicht mehr messbar. Er ernährte sich von Fleisch, Kartoffeln, Brot und Alkohol. Wir fragten ihn: »Bist du bereit, dein Leben radikal zu verändern?« Er war einverstanden – und innerhalb eines Monats war sein Krebs vollständig verschwunden. Das war vor fünf Jahren.

Ich habe Leute gesehen, die die hier vorgestellten Empfehlungen befolgen, und 20 Jahre jünger aussehen. Ich kann das bestätigen, denn ich bin einer von ihnen.

Freunde von mir wurden von Polio und Hirntumoren geheilt. Diabetiker mit einem Körpergewicht von 200 Kilo benötigten nach wenigen Tagen kein Insulin mehr. Ich konnte mitverfolgen, wie Leute 100 (in Worten: EINHUNDERT!) Kilo abgenommen haben. Gib bei Google einfach mal die Namen »Philip McCluskey« oder »Angela Stokes« ein! Veränderungen, die die meisten Menschen schlicht als Wunder bezeichnen würden, konnte ich so regelmäßig beobachten, dass ich nicht mehr daran zweifelte, dass diese »Methode« funktioniert. Wir müssen nicht mehr tun, als zu dem Lebensstil zurückzukehren, den die Natur für uns vorgesehen hat. Das ist alles.

Ich bin mir deshalb so sicher, dass alles stimmt, was ich dir hier vermitteln möchte, weil ich das meiste selbst ausprobiert habe. Ich habe mit Menschen gesprochen, die sich selbst von lebensbedrohlichen Krankheiten geheilt haben. Ich zeige dir hier nur ein Vorher-Nachher-Bild von einem Freund. Ich wünschte, du könntest noch viel mehr davon sehen!



VORHER
48 Jahre alt
übergewichtiger Vegetarier
Joseph Hill
www.facebook.com/joseph.hill.veg

NACHHER
1 Jahr später
folgte dem Rohkost-Lebensstil
aus diesem Buch

Mich interessiert nicht, was in Büchern steht oder Ärzte sagen. Ich will die Wirkung am eigenen Leib sehen und erfahren. Fakten sprechen für sich selbst.

Glaub mir nicht blind. Probiere selbst aus, was ich dir vorschlage, und schau, was passiert.

Wir werden daran gemessen, wie gut unsere Ergebnisse sind, nicht daran, wie gut unsere Ausreden sind.

Steven Fargan

Die Wahrheit setzt sich letztlich immer durch. Lasst uns alles in unserer Macht Stehende tun, damit nicht noch mehr Menschen leiden oder sogar sterben müssen, bevor wir dies erkennen.