



HEILE CANDIDA

**ENDLICH FREI VON
HEFE- UND PILZINFEKTIONEN**

Symptome und Ursachen erkennen.

Natürlich behandeln mit Heilpflanzen, Mikroorganismen
und ganzheitlichen Gesundheitsanwendungen



Markus Rothkranz

CANDIDA ALBICANS

HEFE- UND PILZINFEKTIONEN

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.

Aus dem Amerikanischen
von Heike Michaelsen

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.

MarkusRothkranz.de



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH !!!

**WILLKOMMEN IN DEINEM NEUEN LEBEN
VOLLER VITALITÄT UND GESUNDHEIT.**

Titel der Originalausgabe: Candida albicans - Yeast and Fungal Infections

© 2013 Markus Rothkranz

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Lektorat und Korrektorat: Anette Rudminat

Fotos: Markus Rothkranz

INHALT

EINLEITUNG	7
<i>NUTZUNGSHINWEISE</i>	7
<i>PRAKTISCHE TIPPS</i>	8
<i>KRÄUTER UND NATÜRLICHE SUBSTANZEN</i>	8
<i>DER SICHERE UMGANG MIT KRÄUTERN</i>	9
VORWORT von Dr. med. Joachim Mutter.....	11
CANDIDA ALBICANS - das lautlose Monster	12
<i>SÄUREN statt BASEN</i>	12
<i>ANTIBIOTIKA und DARMPILZ</i>	13
<i>ZUCKER - FUTTER für die HEFEN</i>	14
SYMPTOME einer CANDIDA-INFEKTION	15
<i>SCHILDDRÜSEN- UND NEBENNIERENPROBLEME</i>	15
<i>WEICHTEILRHEUMATISMUS - FIBROMYALGIE</i>	15
<i>VÖLLEGEFÜHL UND BLÄHUNGEN</i>	16
<i>ACHTUNG: KALTER KÖRPER</i>	16
<i>EISENMANGEL UND BLUT</i>	16
<i>HORMONE - PROGESTERON</i>	16
<i>ENTZÜNDUNGEN UND AUTOIMMUN-KRANKHEITEN</i>	17
<i>SODBRENNEN, STRESS</i>	17
<i>OHREN, NEBENHÖHLENENTZÜNDUNGEN</i>	17
<i>IMMUN-IRRITATIONEN</i>	18
<i>NEBENNIEREN, ENERGIEMANGEL</i>	18
ANZEICHEN für CANDIDA / begünstigende Faktoren	19
WAS DU NICHT ESSEN SOLLTEST	21

WAS DU SOFORT TUN KANNST	22
DARMBAKTERIEN***** Das lebendige Geheimnis	22
BODEN- und MIKROORGANISMEN	25
FASTEN.....	25
PROBIOTIKA - DAS ZAUBERWORT.....	26
MAGENSÄUREMANGEL - ein häufiges Übel	27
INFRAROT-WÄRME-THERAPIE.....	29
ELLAGSÄURE in HIMBEERSAMEN	29
<i>ENZYMHEMMER GEGEN BAKTERIEN</i>	<i>29</i>
<i>WIRKUNGSVOLL GEGEN KREBS.....</i>	<i>29</i>
<i>UNTERSTÜTZUNG DER DNA (ANTI AGING)</i>	<i>30</i>
GESUNDE NAHRUNG - in ROHKOSTQUALITÄT !!!	30
STEVIA.....	31
KRÄUTER ETC.....	31
<i>GINSENG - das effektivste Verjüngungsmittel aller Heilkräuter</i>	<i>31</i>
<i>KNOBLAUCH - effizienter als Antibiotika</i>	<i>32</i>
<i>OREGANO-ÖL - antifungizide Wirkung.....</i>	<i>32</i>
<i>CAPRYLSÄURE aus Kokosnüssen.....</i>	<i>32</i>
<i>KATZENKRALLE - Regenwaldkräuter.....</i>	<i>32</i>
<i>LAPACHO - Pau D'Arco.....</i>	<i>32</i>
<i>SCHISANDRA - chinesisches Tonikum.....</i>	<i>32</i>
<i>WEITERE HILFREICHE MITTEL</i>	<i>33</i>
STRESS	33
ZAHNFLEISCHERKRANKUNGEN und HERZINFARKT	34
SODBRENNEN, VÖLLEGEFÜHL UND BLÄHUNGEN.....	35
ZU AUFWENDIG ?.....	36

<i>BASISPLAN - zum sofortigen Start</i>	36
<i>WOCHENPLAN - für den Einstieg</i>	36
<i>MONATSPLAN - zur Vertiefung</i>	36
ALOE VERA - ein WUNDERLEBENSMITTEL	37
AMLABEERE - INDISCHE STACHELBEERE	38
PILZINFEKTIONEN und HAUTAUSCHLAG	39
SONNENLICHT	40
<i>NATÜRLICHER SONNENSCHUTZ</i>	42
<i>VITAMIN D UND SONNENLICHT</i>	42
GESUNDHEITSAHRPLAN	44
SCHLUSSWORT	46
<i>HEILE DICH SELBST</i>	48
<i>HEILE DICH SCHÖN</i>	49
<i>HEILE DICH REICH</i>	50
<i>WEGWEISER in die NEUE ZEIT</i>	51
<i>HEILE DICH FREI</i>	52
ANHANG	53
<i>VIDEO-DVDs über WILDKRÄUTER und MUSKELAUFBAU</i>	53
<i>BEZUGSQUELLEN FÜR KRÄUTER & ROHKOSTPRODUKTE</i>	57
<i>ÄRZTE, ZAHNÄRZTE & HEILPRAKTIKER</i>	59
<i>ROHKOST-GESUNDHEITS-CENTER UND RETREATS</i>	60
<i>ÜBER DEN AUTOR</i>	63



EINLEITUNG

Jeder würde gern auf eine schnelle, einfache Art und Weise gesund werden, aber es gibt keine Wunderpille. Du kannst dich nicht einfach von Lungenkrebs heilen, indem du nur Brokkoli isst. Dein Befinden ist das Ergebnis deiner Entscheidungen, die du bisher getroffen hast. Es ist sehr hilfreich, wenn du verstehst, wodurch deine Beschwerden ausgelöst wurden. Nur so kannst du dafür sorgen, dass dir so etwas nicht noch einmal passiert oder dass es gar noch schlimmer wird.

Die Lösung, um gänzlich gesund zu werden, liegt nicht darin, einfach nur zusätzlich etwas zu dir zu nehmen und dabei die alten Essgewohnheiten beizubehalten... Es ist viel wichtiger, was du in Zukunft weglässt.

Gesundheit bezieht sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf Geist und Seele. Wenn zehn Jahre Stress zu Krankheit und Leid geführt haben, dann kannst du jetzt nicht einfach ein paar Wildkräuter oder eine Tablette nehmen und meinen, dass sich damit alles heilen lässt. Du musst die Ursache herausfinden und diese beheben. Ich werde gern versuchen, dich bei deiner Heilung zu unterstützen, aber letztendlich bist DU die Person, die dich zu völliger Gesundheit führen muss, und zwar in allen Bereichen von Körper, Geist und Seele.

Dieses Buch führt die häufigsten Krankheitsursachen und Symptome auf, die durch Candida ausgelöst werden. Es gibt Ratschläge, was jeweils eingenommen oder getan werden muss, um die Genesung herbeizuführen. Es ist so eine Art Spickzettel. Und denk daran: einfach nur Heilkräuter einzunehmen, wird dich nicht auf wundersame Weise von allem heilen können, solange du immer noch das zu dir nimmst, was deine Beschwerden verursacht. Es ist absolut empfehlenswert, auch das Buch „Heile dich selbst“ zu lesen und den darin beschriebenen Richtlinien zu folgen. Wenn du das umsetzt, dann werden vermutlich schon die meisten deiner Beschwerden verschwinden, ohne dass du dies hier lesen müsstest. Krankheitszeichen sind lediglich Symptome, und wenn du die Ursache wirklich zum Verschwinden bringst, werden auch die Symptome verschwinden.

Hin und wieder gibt es in diesem Buch motivierende Abschlusszeilen. Sie dienen deinem Wohlbefinden. O.k., und nun kremple die Ärmel hoch und los geht's. **JETZT SOFORT !!!**

NUTZUNGSHINWEISE

Die nachfolgenden Texte sind eine Zusammenfassung der Informationen, die ich in den letzten zwanzig Jahren gesammelt habe. Sie entsprechen den neuesten Erkenntnissen. Die meisten der genannten Informationen wurden von mir selbst oder von Menschen getestet, die ich persönlich kenne. Dieses ist nur eine von 600 Rubriken, die ich erforscht und über viele Jahre hinweg in einem Buch zusammengefasst habe. Ein umfassendes Gesundheitswerk, in dem man Beschwerdebilder und entsprechende Maßnahmen nachschlagen kann. Es hat Jahre gedauert, dies alles zusammenzufassen, und es ist immer noch nicht ganz fertig. Da es so ein großes Gebiet ist, wird es vermutlich irgendwann ein 1.000-seitiges Werk werden.

In der Zwischenzeit sterben viele Menschen völlig unnötig und leiden unter Schmerzen, obwohl deren Krankheitszustand absolut vermeidbar wäre. Daher veröffentliche ich die Informationen, die ich bereits gesammelt habe, schon **JETZT**. Auch wenn ich mit dem umfangreichen Gesundheitswerk noch nicht fertig bin, so sind bereits jetzt viele Kapitel verfügbar. Ich habe die Informationen in entsprechende Kategorien unterteilt. Dabei habe ich versucht, die Erklärungen so kurz und prägnant wie möglich zu halten, so dass du schnell zu deinem Ziel gelangen kannst.

Der effektivste Weg ist, das Buch „Heile dich selbst“ zu lesen und es mit den entsprechenden Kategorien zu ergänzen, die am besten zu deinen Beschwerdebildern passen. Möglicherweise sind es mehrere Kategorien, die auf dich zutreffen. Lese sie am besten gleichzeitig. Alles ist miteinander verbunden. Die meisten Menschen berücksichtigen den Darm, die Leber und die Nieren nicht, aber genau diese Organe unterstützen alles. Es kommt z.B. vor, dass dein Körper versucht, toxische Bestandteile, die sich in deinem Blut befinden, über die Haut auszuscheiden. Du kannst in so einem Fall nicht einfach nur eine Creme auf die dabei entstehende Schuppenflechte auftragen und dann erwarten, dass diese auf wundersame Weise verschwindet. Vielmehr musst du die Ursachen beheben, anstatt die Symptome nur oberflächlich zu behandeln.

PRAKTISCHE TIPPS

Was ist zu tun, wenn im Text steht, dass du z.B. Kirschen oder Lycopin zu dir nehmen sollst, aber frische Kirschen derzeit nicht vorhanden sind. Viele Naturkostläden haben gefrorene Bio-Kirschen. 30% der vitalen Inhaltsstoffe gehen beim Einfrieren zwar verloren, aber das ist immer noch besser als gar nichts. Du kannst auch von einigen Rohkost-Versandhändlern gefriergetrocknetes Kirschkpulver beziehen. Die meisten der enthaltenen Antioxidantien sind in der Regel noch aktiv. Getrocknete Früchte sind nicht so ratsam, da deren Zuckerkonzentration extrem hoch ist... außer, du weichst sie vorher in Wasser ein.

Nimm die empfohlenen Mittel drei- bis viermal täglich. Nur einmal am Tag eine kleine Dosis ist nicht ausreichend. Du hast vermutlich in deinem bisherigen Leben unglaublich viel Mengen an gesüßten Softdrinks zu dir genommen, die mit einer Vielzahl an chemischen Zusätzen versehen waren. Überleg mal: Hast du jemals darüber nachgedacht, dass du von diesem künstlich-süßen Zeug eine Überdosis zu dir nehmen könntest? Na also.... Und somit musst du dir jetzt auch keine Sorgen darüber machen, du könntest ein winziges Teelöffelchen zuviel von den gesunden Dingen zu dir nehmen.

Zum Thema Eiweiß: ja, du kannst unter gewissen Voraussetzungen bestimmte Eiweißprodukte zu dir nehmen, aber es ist sehr viel leichter, wenn du einfach nur die Dinge isst und trinkst, die sowieso natürliche Proteine beinhalten, wie z.B. Chlorella, Bienenpollen, Nährhefe, Durian etc.

KRÄUTER UND NATÜRLICHE SUBSTANZEN

Es werden die besten Heilkräuter und natürlichen Substanzen aufgelistet, die bei speziellen Beschwerdebildern helfen. Bei den Substanzen wie Vitaminen, Aminosäuren etc. ist zu beachten, dass die meisten in der richtigen Dosis eingenommen werden sollten. Die in diesem Buch empfohlenen Heilkräuter hingegen sind einfach nur Pflanzen. Wie viel du davon nimmst, kannst du selbst entscheiden, da es sich bei ihnen um aufbauende Wildpflanzen handelt und nicht um Medikamente. Sie sind verfügbar in Pulverform oder in flüssigen Tinkturen, die aus Pflanzen hergestellt wurden. Du kannst keine Überdosis an z.B. Löwenzahn einnehmen. Aber es kann vorkommen, dass du zu wenig nimmst und daher kein wirkliches Ergebnis erzielst. Generell kann man sagen, dass Tinkturen Konzentrate sind, die kraftvoller wirken als Pulver. Somit musst du einfach nur etwas mehr Pulver nehmen, wenn du dieses verwendest. So einfach ist das. Du kannst das Pulver mit Wasser oder Saft vermischen und es über den Tag verteilt einnehmen.

DER SICHERE UMGANG MIT KRÄUTERN

Wenn du Wildkräuter sammelst, dann pflücke nur die Kräuter, die du kennst. Pflanzen und Kräuter sind vielfach wirkungsvoller als Medikamente. Beginne mit den Kräutern und Pflanzen, die dir vertraut sind und lasse stattdessen die Nahrung weg, die nicht gut für dich ist. Informiere dich über die Pflanzen, die du noch nicht kennst, bevor du sie einnimmst. Einige Pflanzen sind giftig, z.B. Oleander. Es gibt auch Pflanzen, die dich bei Einnahme sofort vergiften würden. Der wildwachsende Schierling ist z.B. giftig. Und dann gibt es Pflanzen, die wahre Wunder wirken, aber wenn sie nicht richtig angewendet werden, dann können sie schädlich sein, wie beispielsweise die Tollkirsche (Belladonna), Männertreu, Fingerhut oder der (Gemeine) Stechapfel. Kräuter können Wechselwirkungen mit verschreibungspflichtigen Medikamenten haben ebenso wie mit anderen Heilpflanzen. Sie verstärken mitunter deren Wirkung, schwächen sie ab oder verzögern die Wirkung. Schwangere Frauen sollten besonders achtgeben, denn einige Pflanzen können Wehen auslösen oder abtreibend wirken... Aber es gibt auch Kräuter, die dem entgegenwirken... Somit, befasse dich zuerst mit den Kräutern, bevor du sie sammelst und einnimmst und ziehe ggf. einen Heilpflanzenexperten hinzu. Eine Reihe von regionalen Wildpflanzenexperten und -kursen findest du auf der Website www.essbare-wildpflanzen.de

Am Ende dieses Buches werden Bezugsquellen für Wildkräuter und andere Nährstoffe aufgeführt. Das meiste kann man online beziehen, so dass dir die Produkte ganz einfach nach Hause gesendet werden. Zu Anfang kannst du erstmal ein bis zwei Teelöffel mit Wasser vermischen. Wenn es zu bitter schmeckt, dann kannst du etwas rohen Honig oder grünes Stevia-Pulver hinzufügen. Stevia ist ein natürliches Süßungsmittel. Es sind die getrockneten grünen Blätter der Stevia-Pflanze. Kaufe niemals das weiße Steviapulver. Es wurde verarbeitet und raffiniert. Du kannst natürlich auch Wildkräuter in Tablettenform einnehmen, sofern es diese in Rohkostqualität gibt. Aber beachte, dass diese um einiges teurer sind als die, die du selbst einfach in der Natur sammeln kannst. Wildkräuter kosten normalerweise nichts, auch biologische Wildkräuter nicht. Du findest sie überall in der Natur. Wenn du lieber welche kaufen möchtest, die bereits gesammelt und in der entsprechenden Tagesdosis abgefüllt wurden, dann kannst du sie über meine Website beziehen: www.MarkusProducts.com. Beim Versand nach Deutschland kann es unter Umständen Probleme mit dem Zoll geben, da eine verschärfte Gesetzgebung die getrockneten Wildkräuter als Arzneimittel einstufen kann. Von daher kannst du die Produkte ggf. nur mit einem ärztlichen Rezept in Deutschland beziehen. Sollte es Probleme geben, dann lege einfach das Rezept beim Zoll vor. Damit dürfte der Versand reibungslos funktionieren. Eine Liste von Ärzten und Heilpraktikern, die alternativen Behandlungsmethoden gegenüber aufgeschlossen sind, findest du auf der Website www.GermanyGoesRaw.de.

Du kannst aber auch alles selbst herstellen. Das ist der Punkt, um den es hier geht: Dich mit all dem Wissen auszustatten, so dass du dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst. Die Heilung sollte weder teuer noch schmerzhaft oder nur in einer Klinik durchführbar sein. Es sollte ganz natürlich und zu Hause möglich sein. Du hast das alles selbst unter Kontrolle. Es ist DEIN Leben. Ich zeig' dir einfach nur, wie's geht. Diese Informationen sind zeitlos. Sie haben Millionen, wenn nicht sogar Milliarden Kranke in der gesamten Menschheitsgeschichte geheilt. Denke daran: Das erste, das du tun musst, ist, dich innerlich zu reinigen, bevor du diese fantastischen Zauberkräuter, heilenden Wildpflanzen und natürlichen Substanzen zu dir nimmst.

Das Wissen, welches mit diesem Buch vermittelt werden soll, ist auf einfache Art und Weise beschrieben, so dass es jeder versteht. Dabei halte ich mich nicht mit Floskeln oder einer blumigen Sprache auf, sondern bringe es direkt auf den Punkt. Mitunter wird nur eine Liste aufgeführt über das, was eingenommen werden muss, ohne großartige Erklärungen. Ich habe versucht, das Wichtigste zu beschreiben. Aber wie ich schon erwähnt habe, sind es über 600 Kategorien, die ich insgesamt beschreiben muss. Wenn ich immer bis ins kleinste Detail gehen müsste, dann würde das Jahre dauern. Du benötigst diese Informationen aber schon HEUTE. Somit habe ich mich so kurz

wie möglich gehalten, so dass bereits jetzt eine große Anzahl an Krankheitsthemen verfügbar ist (über 70 Gesundheits-E-Books zu allen möglichen Beschwerdebildern).

Da viele von euch mit diesem Buch ein gänzlich neues Wissensgebiet betreten, welches so bahnbrechend und revolutionär anders ist, als alles, was wir bisher gelernt haben, werden die wichtigsten Informationen mehrmals wiederholt. Durch Wiederholungen unterstützen wir den Verstand, sich leichter an das neue Wissen zu gewöhnen und dieses einfacher umzusetzen. Die meisten von uns waren über Jahrzehnte hinweg den massiven Fehlinformationen des Mainstreams ausgesetzt, die sich tief in unser Unterbewusstsein gegraben haben. Zudem haben sich viele unserer schlechten Gewohnheiten, die uns fortwährend von Eltern, Freunden und der Gesellschaft beigebracht wurden, so stark verfestigt, dass sie sich bei neuer Erkenntnis nicht einfach in Luft auflösen. Erschwerend kommt hinzu, dass unser Verstand Neuem gegenüber misstrauisch ist und lieber bei den alten vertrauten Gewohnheitsmustern bleibt. Daher muss der Verstand neue Informationen mehrmals hören, so dass er sie wirklich begreifen, aufnehmen und als Signale an den Körper weitergeben kann. Erst dann werden alte Verhaltensmuster überschrieben und grundlegende Veränderungen herbeigeführt.

Da ich weder Arzt noch Heilpraktiker bin, kann ich keine medizinischen Ratschläge geben. Ich teile mit dir nur meine eigenen Ergebnisse, Erfahrungen und persönlichen Studien der letzten 20 Jahre. Es wird nur meine eigene Meinung dargestellt. Gib bitte selbst gut acht auf dich. So, und nun:

Viel Glück und beste Gesundheit !



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 Ihnen hier, welche Ernährungsweise und welche Naturstoffe die beste Gesundheitskraft für Sie bereit hält. Damit können Sie sich von Infektionen, wie Candidapilzen befreien und gesund werden. Diese Therapie ist für Sie 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).

CANDIDA ALBICANS - das lautlose Monster

Candida albicans ist ein Hefepilz, den wir alle in unserem Körper tragen. Er befindet sich vor allem im Verdauungstrakt und bleibt in den übrigen Teilen des Körpers eher inaktiv. ABER: Sobald wir damit beginnen, Fast-Food zu essen und Softdrinks zu trinken (vor allem die extrem gesüßten Getränke wie Brause, Cola etc.) und zudem noch stärkehaltige Produkte essen wie Brot, Gebäck, Backwaren sowie stark verarbeitete Lebensmittel wie Milch, Käse, Alkohol etc., füttern wir die Candidahefen. Diese beginnen zu wachsen und zu wachsen. Wenn wir sie dann weiter füttern, verwandeln sich die Hefen in einen Pilz. Damit wird es dann richtig übel. Der Candidapilz bildet Tentakel aus, sogenannte Hyphen, die sich in deine Eingeweide graben und dort für eine pathologisch durchlässige Darmwand sorgen. Dadurch können die Abfallprodukte direkt in den Blutkreislauf gelangen, wodurch der Körper langsam vergiftet wird. Möglicherweise breitet sich der Pilz auch in deinem gesamten Körper aus und befällt deine Lungenflügel, die Leber, die Milz, den Verdauungstrakt sowie alle anderen Organe. Wenn sich der Candida stark ausbreitet, dann erzeugt er zudem selbst giftigen Abfall, der deinen Körper noch zusätzlich verunreinigt. Dieses Monster kann dich so fertig machen, dass es zu einem Alptraum wird. Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Herzprobleme, erhöhte Leberwerte oder Mukoviszidose (zystische Fibrose) sind dabei noch das kleinere Übel. Schlimmstenfalls entwickelt sich aus dem Candida sogar ein Krebs.

Jeder hat Candidahefen in seinem Körper, und wir können sie nie ganz loswerden. Es ist ein Teil von dir, welcher - wenn du nicht aufpasst - dafür sorgt, dass dein Körper „recycelt“ wird. Noch ehe du dich versiehst, wirst du bei lebendigem Leib verfaulen, wie ein schimmeliger Apfel. Candida kann in einem sauren Milieu (ph-Wert 2) ebenso überleben wie in einem basischen (ph-Wert 10). Er ist ein sogenannter polymorpher Pilz, d.h. er besitzt die Fähigkeit, unterschiedliche Wachstumsformen auszubilden - je nachdem, welcher ph-Wert vorherrscht. Bei einem niedrigen (sauren) ph-Wert nehmen die Candidahefen eine weniger pathogene krankheitserregende Form an, da das Wachstum durch die Säuren teilweise gehemmt wird. Wenn der ph-Wert in einem sehr hohen (basischen) Milieu liegt, dann breiten sich die Hefen mit sogenannten Hyphen (fadenförmige Zellen) aus, die sich tentakelartig ausbreiten. Durch das Wachstum der Hyphen kann der Candida nicht nur Krankheiten auslösen, er kann mit Hilfe der Hyphen auch tief in das Gewebe eindringen und die Organe befallen und schädigen. Das Wachstum dieser Hyphen wird durch einen sauren ph-Wert von 4 oder niedriger gehemmt. Damit wird der Befall und die Zerstörung von Gewebe verhindert. Dein Job besteht nun nicht darin, den Candida auszurotten (was nicht gänzlich möglich ist), sondern vielmehr, dafür zu sorgen, dass er sich schlafen legt und in einen ungefährlichen Ruhezustand gelangt.

SÄUREN statt BASEN

Viele Menschen denken, dass ein basischer Körper die Lösung für viele Gesundheitsprobleme ist. Aber in Wirklichkeit ist das Gegenteil der Fall. Diejenigen, die viel basisches Wasser trinken, verschlimmern die Situation nur. Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger können nur in einem sauren Milieu unter Kontrolle gehalten werden. Aus diesem Grund bevorzugt Candida eine basische Umgebung, in der die Hefen gedeihen und sich in einen hoch aggressiven Pilz verwandeln. Der einzige basische Teil des Verdauungssystems befindet sich im Mund, so dass unsere Zähne nicht von Säure angegriffen werden. Daher haben wir morgens auch diesen weißen klebrigen Film auf unserer Zunge. Rate

BEZUGSQUELLEN FÜR KRÄUTER & ROHKOSTPRODUKTE



Viele Onlineshops liefern Kräuter einzeln, so dass du sie dir nach Bedarf zusammenstellen kannst. Eine umfangreiche Liste der Rohkost-Versandshops, die die in diesem Buch aufgeführten Kräuter und Nährstoffe in Rohkostqualität liefern, sind unter folgendem Link aufgeführt:

www.germanygoesraw.de/rohkost-versand

Lieferung Deutschland, Schweiz, Österreich z.B.:

- **Algen** Chlorella, Spirulina, Afa, Kelp, Rotalge - [Regenbogenkreis](#); [Raw Living](#)
- **Aschwaganda:** [Raw Living](#)
- **Chanca Piedra** [Regenbogenkreis](#) (Regenwaldkräuter)
- **Ellagsäure Himbeersamenpulver** ist in meiner Parasitenkur enthalten (Parasite Free)
- **Ellagsäurehaltige Granatapfelkerne:** [topfruits](#)
- **Jiaogulan:** [amazon](#) (frische Bio-Kräuter im Topf - saisonal)
- **Kefir-Bio-Kulturen und Bio Kombucha:** [Avocadostore](#)
- **Kokosöl** aus biologischem Anbau: [Keimling](#); [Kopp](#); [Raw Living](#)
- **Lapachorinde und Lapachopulver:** [Regenbogenkreis](#) (Regenwaldkräuter)
- **Munddusche von Waterpik:** z.B. bei [amazon](#)
- **Olivenöl** in Rohkostqualität: [VitaVerde](#)
- **Probiotika & Prebiotika** (flüssig & Kapseln): [Regenbogenkreis](#); [Raw Living](#)
- **Shilajit:** [amazon](#)
- **Shiitake - Vitamin D:** [amazon](#) (Belts); [topfruits](#)
- **Sibirischer Ginseng:** [amazon](#)
- **Schisandra** in Bio-Rohkostqualität: [Avocadostore](#)

ABSCHLIESSENDE EMPFEHLUNG - falls du Beratungsbedarf hast



Wenn du mein Buch „Heile dich selbst“ gelesen hast, dann hast du bereits die Informationen erhalten, die du brauchst, um dein Leben grundlegend zu ändern. Andererseits weiß ich auch, dass viele von euch mit diesem Buch ein gänzlich neues Wissensgebiet betreten. Dieses erscheint mitunter merkwürdig oder gar verrückt, vor allem, wenn man über einen längeren Zeitraum den Fehlinformationen der Massenmedien und den schlechten Gewohnheiten der Eltern, Freunde und der Gesellschaft gefolgt ist. Dabei ist es im Grunde ganz einfach. Es ist nur der Verstand, der Neuem gegenüber misstrauisch ist. Er versucht uns vor dem zu schützen, was er selbst nicht kennt. Die Ironie dabei ist nur, dass er uns in diesem Fall damit VERLETZT, indem er all den Müll glaubt, der ihm bislang aufgetischt wurde und der uns in Krankheit, Erschöpfung, Burn-Out, Depression, Unglücklichsein, Erfolglosigkeit und alle möglichen Verwirrungen und Irritationen geführt hat.

Jeden Tag erhalte ich Hunderte von E-Mails aus aller Welt (ca. 300), die ich leider nicht alle persönlich beantworten kann... vor allem, wenn es um Gesundheitsfragen geht. Ich kann dir mit einer schnellen kurzen E-Mail nicht helfen. Es gibt keine Wunderpille. Um eine Idee von dem zu bekommen, was dir fehlt, brauche ich sehr viele verschiedene Informationen. Der beste Weg, um herauszufinden, was dir hilft, ist in dein Haus zu kommen und einen Blick in deinen Kühlschrank und deine Schränke zu werfen. Aber das wäre ein so großer Aufwand, den du dir vermutlich nicht leisten kannst - zumal ich auch noch auf einem anderen Kontinent lebe als du.

Die Antworten sind meist einfacher als du denkst. Wir sind auf die Welt gekommen mit allem, was wir brauchen. Die Natur ist perfekt. Alles was du brauchst, ist, es ein bisschen besser zu verstehen. Und wenn du dem dann folgst, dann bist du in Kontakt mit der Liebe des Lebens und wirst überrascht sein, wie fantastisch und wundervoll es ist. Es ist die reinste Genialität, die sich im großartigen Lebensplan ausdrückt, in dem alles miteinander verbunden ist. Wenn selbst die kleinsten Ungeziefer ihren Lebensplan verstehen, dann kannst du es auch. Dein allzu paranoider, analytischer, angstgetriebener Verstand muss einfach nur auf den richtigen Weg gebracht werden. Mit meinen Büchern kann ich dir dabei helfen, zu mehr Klarheit zu gelangen und den Weg der Wahrheit wieder zu finden, auf dem du dich verjüngen kannst und zu einer gänzlich neuen Gesundheit gelangst.

Wenn du weitere Beratung und Unterstützung brauchst: in Deutschland, Österreich und der Schweiz gibt es eine Vielzahl von Ärzten, Zahnärzten, Heilpraktikern und Ernährungsberatern, denen die Wirkung der Rohkost bekannt ist.

ÄRZTE, ZAHNÄRZTE & HEILPRAKTIKER

Eine Liste mit Ansprechpartnern und Rohkost-Experten findest du unter:

www.germanygoesraw.de/superheroes/rohkost-arzt/

ÜBER DEN AUTOR

Markus wurde 1962 in Mülheim a.d. Ruhr geboren. Er kam mit einem schwachen Immunsystem zur Welt und war als Kind häufig sehr krank. Seine Eltern gaben ihm ganz normale Lebensmitteln zu essen, wie Milch, Zucker, Fleisch etc. Sie wussten damals nicht, wie ungesund dies alles war. Im Kindesalter immigrierte Markus mit seinen Eltern in die USA. Im Erwachsenenalter arbeitete er erfolgreich als Filmproduzent in Hollywood. Doch all dieser Erfolg ließ ihn nicht glücklich werden. Zudem war er immer wieder sehr krank, so dass er eines Tages verzweifelt aufgab. Er zog sich zurück und ging für 40 Tage in die Wüste Nevada's. Statt zu sterben entdeckte er dort die Selbstheilungskräfte seines Körpers und erkannte die heilende Wirkung der veganen Rohkost-Ernährung. Mit diesem Wissen befreite er sich selbst von jahrelangen gesundheitlichen Beschwerden und erlebte dabei einen enormen Verjüngungsprozess. Seither brennt Markus für diesen gesunden Lebensstil und verkündet die heilende Botschaft weltweit.



Markus Rothkranz mit 27 Jahren

Zwei
Jahr-
zehnte
später



Markus Rothkranz mit 46 Jahren

Heute mit 50 sieht Markus jünger aus als vor 20 Jahren und wendet sich nach erfolgreichen Projekten wie Total Recall und Star Wars seinem größten Werk zu –

der wahren Gesundheit von Körper, Geist und Seele!

Dabei ist er selbst ein leuchtendes Beispiel dafür, wie großartig das Leben sein kann, wenn man die Dinge selbst in die Hand nimmt. In Las Vegas produziert Markus in Eigenregie inspirierende Werbetrailer, DVD's und schreibt unzählige Bücher für einen gesunden Lebensstil. Aber es ist nicht nur die Rohkost, die ihn fasziniert. Markus denkt ganzheitlich und ruft Projekte wie das „World Health Project“ ins Leben, bei dem es neben der Ernährung auch um erneuerbare Energien, wahre Freundschaften, Liebe, unsere Berufung, Fülle und Wohlstand sowie das gesamte Universum mit den Beziehungen allen Lebens zueinander geht.

Die Kernaussage von Markus ist, dass keiner die globalen Umstände verändern kann, aber jeder die Macht hat, sich selbst zu verändern! Frei nach dem Motto:

„Heile DEINE Welt und du heilst die ganze Welt!“