Markus Rothkranz
Leber
Herz
Nieren
Nebennieren
Magen
Darm
Lungen
HEILE
DICH SCHÖN
Natürlich gutes Aussehen ohne Schönheits-OP
Selbstheilung für einen gesunden Körper und ein schönes Leben

Du bist mit deinem Aussehen unzufrieden? Du denkst über Schönheits-OPs nach? Vergiss das ganz schnell wieder. Dein Körper versucht, dir etwas mitzuteilen. Jede Falte, jede zarte Linie und jeder Schönheitsmakel sagt etwas aus. Sie tauchen NICHT rein zufällig auf. Jeder Teil deines Gesichts ist verbunden mit einem Organ oder Körperteil. Wenn irgendetwas in deinem Körper nicht einwandfrei funktioniert, dann wird sich das in deinem Gesicht zeigen. Keine Hautcreme dieser Welt kann das verhindern, auch wenn du sie dir noch so dick auf‘s Gesicht schmierst. Wenn du dein Aussehen verbessern willst, dann musst du deine Gesundheit verbessern. Glücklicherweise sagt dir dein Gesicht genau das, was bei dir nicht in Ordnung ist. Du wirst andere Menschen mit ganz neuen Augen betrachten und sofort erkennen, welche Probleme sie haben. Die anderen hingegen werden sich fragen, warum du jetzt 20 Jahre jünger aussiehst als zuvor.

Autor und Filmproduzent Markus Rothkranz bereist die ganze Welt und hält Vorträge über natürliche Gesundheit. Er vermittelt Wissen, wie die Natur es für uns vorgesehen hat. Selbst lebt er seit vielen Jahren nach den natürlichen Gesundheitsgesetzen und hat während dieser Zeit seinen Körper zusehends verjüngt (auf dem Bild links ist er 48 Jahre jung). Dies alles funktioniert ohne teure Produkte - ohne Schönheits-OPs oder sonstige verjüngende Anwendungen. Deine Verjüngung kannst du selbst bei dir zu Hause in die Wege leiten. Es geht ganz einfach. Die Wahrheit wird dich von deinem Alterungsprozess befreien. Und dabei wirst du nicht nur jünger aussehen, sondern:

J Ü N G E R **S E I N** !

HEILE DICH SCHÖN !

Natürlich gutes Aussehen ohne Schönheits-OPs

Selbstheilung für einen gesunden Körper und ein schönes Leben

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 diesem E-Buch 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 diesem Buch 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 diesem Buch 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.

Titel der Originalausgabe: Heal your face
Copyright © 2014 - überarbeitete Auflage 2015
Rothkranz Publishing
Cover Art and Photography by Markus Rothkranz
Alle Rechte vorbehalten - Nachtrag, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Ulrich Magin
Lektrorat: Susanne Noll
Korrektorat: Hans Jürgen Kugler
Fotos/Illustrationen: Markus Rothkranz
Aktualisierung 2014/2015: Heike Michaelsen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 2

Vorwort von Lumira 5

1 Der Jungbrunnen 7

2 Ein völlig neues Aussehen 11

3 Alles ist miteinander verbunden 17

4 Nichts ist Zufall - jedes Körpermerkmal hat seine Bedeutung 25

5 Es ist an der Zeit, wieder schön zu sein 30

6 Alles ist Energie - mach sie dir zunutze! 34

7 Der Installateur - Gas, Wasser, Sch.... 38

8 Lese in deinem Gesicht und verschönere dein Antlitz 44

9 Lese deinen Körper und führe dich zu neuer Attraktivität 60

10 Oh ja - Sexuelle und sportliche Fitness 79

11 Zeitlos schön und ewig jung 84

12 Der allerwichtigste Heilfaktor bist du selbst 89

13 Die Leber und wie du dich von Giften befreist 93

14 Die Nieren - das Filtersystem des Körpers 110

15 Das Wunder aus dem Meer 128

16 Der Dickdarm und wie du ihn reinigst 132

17 Die Haut - strahlend rein statt Pickel & Co. 143

18 Die Welt braucht deine Schönheit 173

Vorwort von Lumira

Für immer jung und schön zu bleiben, ist kein Schönheitswahn, denn ganz tief in uns fühlen wir, dass mit der Alterung unseres Körpers, nicht nur unser Aussehen nach und nach schwindet, sondern auch unsere Lebendigkeit und Beweglichkeit eingeschränkt wird. Es macht nicht wirklich Spaß zu beobachten, wie mit den Jahren die Haare immer dünner und grauer werden, die Zähne nach und nach ausfallen, Runzeln, Hautverfärbungen und Warzen entstehen und gesundheitliche Probleme zunehmen. Man kann es zwar verdrängen und sich damit trösten, dass es auch den anderen im gleichen Alter so ergeht, aber man fühlt sich nicht wirklich glücklich dabei.

In diesem Buch geht es darum, Verantwortung für den eigenen Körper, für die Gesundheit und das Leben zu übernehmen. Es geht darum zu erkennen, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und dass alles miteinander verbunden ist. Alles was wir tun, denken und aussprechen hat eine Wirkung auf uns und unsere Umwelt. Es geht darum, zu begreifen, dass unsere Nahrung eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit spielt und wie wichtig es ist, sich bewusst und artgerecht zu ernähren.

In der modernen Welt geht es in der Regel immer nur um die Behebung von Symptomen. Keiner mag in die Tiefe schauen, um nach den Ursachen zu forschen. Das Buch von Markus Rothkranz hilft uns, die Augen zu öffnen, um die verborgene Dinge wahrzunehmen, welche uns helfen können, unsere Schönheit, Lebendigkeit und Gesundheit wieder zurück zu erlangen und zu bewahren. Der Alterungsprozess und Krankheiten entstehen nur dann, wenn wir unseren Körper vernachlässigen, uns falsch ernähren, gegen unsere Natur handeln und leben, wenn wir uns zu wenig lieben und unseren Körper wie einen Mülleimer behandeln. Das alles macht uns krank, denn das Altern an sich, ist nichts anderes als eine Krankheit.

Wie auch das Buch *Heile dich selbst* ist auch *Heile dich schön* ein sehr positives und motivierendes Buch, welche nicht nur Theorien beinhaltet, sondern praktische Ratschläge anbietet. Diese kann der Leser sofort in seinem Alltag integrieren, um seine Gesundheit und vor allem seine Schönheit zu stärken oder wieder zurückzuholen. Natürlich verlangt es Geduld und Ausdauer, aber am Ende lohnt es sich immer. Man gewinnt nicht nur die Schönheit zurück, sonder seine innere Ganzheit. Bewusste Menschen sind schön, und zwar natürlich schön, denn sie leuchten von

innen heraus. Und das beweist uns Markus mit seiner ganzen Erscheinung. Dabei fühlte sich Markus in den ersten Jahren seines Lebens nicht immer so jung und vital. Er hat auch einen anderen Zustand erlebt, indem das Leben nicht wirklich Spaß gemacht hat. Statt wie heute völlig frei zu leben, war er damit beschäftigt, alle möglichen Symptome zu behandeln. Damit wollte Markus sich jedoch nicht abfinden und änderte sein Leben von Grund auf. Er hat die Verantwortung für sich selbst wieder angenommen und geht jetzt seinen Weg in Gesundheit, Erfolg und Ganzheit. Durch sein eigenes Beispiel zeigt er uns, dass es möglich ist, sich selbst nicht nur gesund sondern auch schön zu heilen. Dies ist ein sehr wertvoller Beitrag für die Menschheit. Jeder kann es ihm nach tun. Man muss sich nur dafür entscheiden und sich selbst dazu ermächtigen. Natürlich schön zu sein, bedeutet heil und ganz zu sein. So möge dich dieses Buch dorthin leiten.

Herzlichst, Lumira

Lumira Weidner ist Russische Heilerin, Bestsellerautorin und vegane Rohköstlerin.

Kapitel 1

Der Jungbrunnen

Schönheit und Gesundheit ist das Gleiche.

Je früher wir das verstehen, desto eher verbessert sich unser ganzes Leben. Schönheitsoperationen, Trend-Diäten, Schminke, Medikamente, schöne Kleider, Geld und Autos schaffen es nicht, uns besser aussehen und uns besser fühlen zu lassen. Wenn es dir nicht gefällt, wie du aussiehst und wie du dich fühlst, wenn dein Gesicht nicht mehr jugendlich strahlt, hilft es dir nicht, dir Spritzen ins Gesicht geben zu lassen oder Medikamente zu nehmen. Denn hinter der Fassade wirst du trotzdem älter und verbrennst deine Kraft. Willst du wieder jünger werden? (Damit meine ich nicht jünger aussehen, sondern wahrhaft jünger werden!)

Wusstest du, dass du den Alterungsprozess nicht nur aufhalten, sondern sogar umkehren kannst? Bist du dir bewusst, was bei dir falsch läuft? Wusstest du, dass du feststellen kannst, was in deinem Körper und deinen Organen nicht stimmt, indem du einfach dein Gesicht betrachtest? Wusstest du, dass du auch dein Gesicht heilst, wenn du deinen Körper und deine Organe heilst?

Was wäre, wenn du tatsächlich dabei zusehen könntest, wie die Fältchen aus deinem Gesicht verschwinden, wie deine Haare wieder dunkel werden und erneut dicht und kräftig wachsen? Wie Cellulite und Fett sich in Luft auflösen? Wenn du keine Stimmungsschwankungen, keine Kraftlosigkeit, keine Wutanfälle, keinen Frust, keine Depressionen und keine Schlafstörungen mehr hättest?

Was wäre, wenn du beim Blick in den Spiegel merktest, dass du von Monat zu Monat jünger wirst? Wenn Pickel, Fältchen, Falten und Leberflecke tatsächlich einfach so verschwänden?

Was wäre, wenn du morgens um vier völlig erfrischt und bereit für den neuen Tag aufwachtest? Wenn deine Hormone so unter Dampf stünden, dass du dich wieder wie 18 fühltest?

Was wäre, wenn du dich so gut und glücklich fühltest, dass das Leben wieder einen Sinn hat? Eine neue Lebenschance. Ein Neuanfang.

Die Lösung ist einfacher, als du denkst. Du musst nur in den Spiegel sehen. Die Natur weiß, was sie tut. Du bist perfekt – du weißt es nur noch nicht. Alles hängt zusammen, alles funktioniert wunderbar, und der große Entwurf der Schöpfung ist genial. Alles, was du jemals brauchst, wurde dir bei deiner Geburt geschenkt. Jetzt musst du nur noch lernen, wie man die Bedienungsanleitung liest.

Als ersten Schritt musst du begreifen, dass du NICHT zuerst auf dein Gehirn hören darfst. Dein Bewusstsein ist nur ein Tonband, voll mit allem, was andere jemals zu dir gesagt haben. Es ist das Gleiche, was diesen Menschen immer gesagt wurde oder was sie glauben. Es sind nur die Meinungen anderer Leute und der Gesellschaft. Es handelt sich um von Furcht geprägte Annahmen, abergläubische Vorstellungen und verrückte Ideen. Sie sind so weit von der Wahrheit entfernt, dass man eigentlich nur noch laut lachen kann. Deshalb ist die Welt so konfus – weil die meisten Leute ihre Entscheidungen und ihr Leben von den reproduzierten Glaubenssätzen der anderen abhängig machen.

Wir müssen uns selbst genau betrachten. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Du kennst doch die Redensart „Mehr Schein als Sein“? Sie stimmt. Oft sagen Menschen genau das Gegenteil von dem, was sie fühlen oder sind. Sie sagen, sie seien gesund, aber ein Blick zeigt dir sofort, dass das nicht stimmt. Sie behaupten, sie seien glücklich, aber du hörst an ihrer Stimme, dass das nicht wahr ist. Die Augen von Menschen lügen nicht.

Der letzte Satz ist viel tiefgründiger, als du dir vorstellen kannst. Deshalb sage ich ihn noch einmal:

Die Augen von Menschen lügen nicht.

Damit meine ich nicht nur ihren emotionalen Ausdruck, sondern viel, viel mehr. Weißt du beispielsweise, dass du bei einem anderen Menschen sehen kannst, wie gesund seine Leber oder wie vergiftet sein Körper ist, wenn du ihm in die Augen blickst? Du siehst sogar, ob er als Kind gesünder oder kränker war als heute. Du siehst seine unbewussten Gedanken und Gefühlsmuster. Du siehst, ob ihn eine Krankheit innerlich auffrisst. Wenn du in den Spiegel schaust, kannst du das auch

bei dir erkennen. Wenn du erst weißt, worauf du achten musst und wie du jemanden „liest“, eröffnet sich dir eine völlig neue Welt von Verstehen und Verständnis.

Die Augen sind die Fenster zur Seele und zum gesamten Körper.

Was ist der physische Körper? Er ist die körperliche Manifestation der Energien, die dich ausmachen. Durch einen bloßen Blick wissen die Menschen so viel über dich. Und mit dem, was ich dich lehre, wirst du Dinge über dich und andere erfahren, die dich umhauen. Viele halten das für eine übernatürliche Kraft. Aber es beruht tatsächlich nur auf dem Wissen, dass alles mit allem verbunden ist. Wenn du gelernt hast, was ich dich lehren werde, wirst du alles mit neuen Augen sehen. Du siehst ganz neu, wie perfekt wir geschaffen sind, wie großartig alles mit allem in uns vernetzt ist – nicht nur physisch, sondern auch geistig, emotional und spirituell. Respekt, Staunen und Ehrfurcht werden dich überwältigen. Wenn du erst einmal verstehst, wie wunderbar vernetzt dein Körper ist, wirst du dich fragen, was sonst noch so genial erschaffen wurde. Als Erstes merkst du, dass auch alle anderen Menschen so wunderbar beschaffen sind wie du. Nur will jeder Mensch etwas anderes und sieht deshalb anders aus. Deshalb sind wir alle Individuen mit unterschiedlichen Erfahrungen.

Als Nächstes wirst du erkennen, dass wir Menschen Teile eines umfassenderen Ganzen sind, das seinerseits Teil eines noch umfassenderen Ganzen ist. Und sobald wir verstehen, dass alles verknüpft ist, begreifen wir, dass jeder unserer Gedanken und jede unserer Handlungen auf alle und alles einwirkt und es unwiderruflich beeinflusst.

So wird das, was als eitle Tat beginnt, weil du lernen willst, wie du ein paar Falten los wirst, damit dich die Leute akzeptieren und mehr mögen, letztendlich zu einer Erfahrung, die dein Leben verändert und sich auf das gesamte Universum auswirkt. Du wirst es sehen.

Ja, ich mache dich wirklich wieder schön. Oder anders ausgedrückt: Ich lehre dich, wie du aus eigener Kraft wieder schön wirst. Und wenn du dich dazu erst einmal selbst ermächtigt hast, wird dich nichts mehr aufhalten können. Sobald Menschen merken, dass ihnen alles möglich ist, bekommt alles in ihrem Leben eine neue Dynamik – ihre Beziehungen, ihr geschäftlicher Erfolg, alles. Wenn ich dir dabei helfe, dich selbst (aus dir selbst heraus) wieder besser zu fühlen, dann ist das der magische Kraftstoff, der dich antreibt, die Welt verbessern zu helfen. Und wollen wir das

nicht alle? Eine bessere Welt? Irgendjemand muss damit anfangen, warum also nicht du? Und was motiviert mehr, als sich im Spiegel zu betrachten? Also,

LASS UNS ANFANGEN ! ! !

* ENDE der LESEPROBE *

BUCHBESTELLUNG unter: Heile dich schön

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

Einige Produkte bekommst du ggf. auch in Asia-Märkten oder gut sortierten Reformhäusern oder Naturkostläden ! Dort sind die Rohkost-Produkte jedoch nicht als „Rohkost-Qualität“ gekennzeichnet. Empfehlenswert ist an dieser Stelle das Buch „Rohe Produkte im Bioladen“, welches beziehbar ist über www.GermanyGoesRaw.de

ROHKOST-GERÄTE

Entsafter, Mixer, Dörrautomaten etc.: www.germanygoesraw.de/rohkost-geraete/

INFORMATIVE ROHKOST-WEBSEITEN

www.GermanyGoesRaw.de Rohkost in Deutschland

www.WorldGoesRaw.de weltweite Rohkost-Trends

www.rohspirit.de Rohkost und Spiritualität

www.rohzepte.de Rohkost-Rezepte

www.HippocratesInst.de 50 Jahre Heilerfahrung mit Rohkost

www.MarkusRothkranz.de Heile dich selbst

Für die neuesten Nachrichten, Aktualisierungen, spannende Informationen und Videos trage dich in den Newsletter ein:

Deutsche News unter: www.MarkusRothkranz.de

Englische News unter: www.MarkusNews.com

WENN DU MEINE ANDEREN BÜCHER NOCH NICHT HAST

BESTELLE SIE JETZT GLEICH !

Auf den nachfolgenden Seiten werden die wichtigsten Bücher und DVDs von mir vorgestellt.

Das Buch „Heile dich selbst“ ist das Grundlagenwerk für deinen Körper. Es beschreibt in einfach zu verstehenden Worten, wie du deinen Körper reinigen kannst, so dass du nie mehr krank wirst.

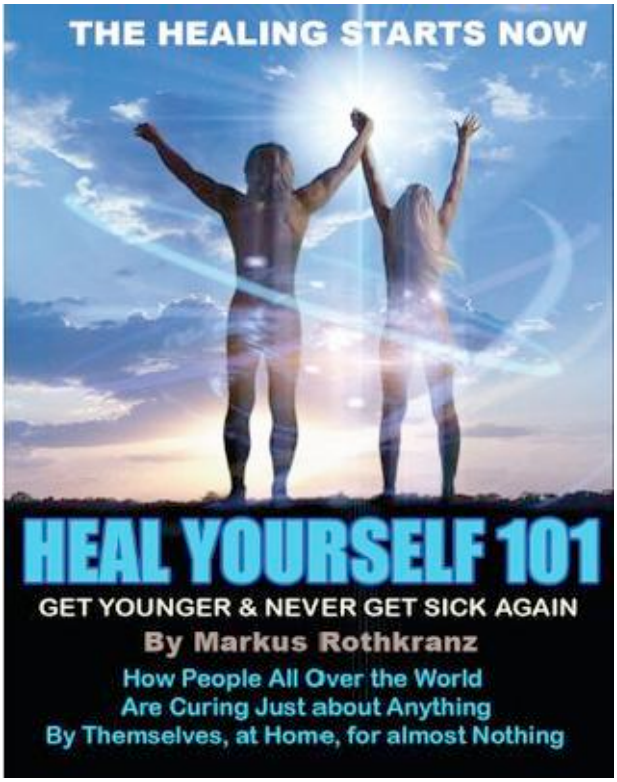
„Heile dich reich“ ist das Grundlagenwerk für deinen Geist, als Schöpfer deiner Berufung, deiner Fülle und deines Wohlstands.

„Heile dich frei“ ist das Grundlagenwerk für deine Seele. Es führt dich zu deiner wahren Freiheit.

HEILE DICH SELBST

Buchbestellung deutsche Version: HEILE DICH SELBST

englische Originalfassung unter: HEAL YOURSELF 101



Markus Rothkranz

Heile dich selbst

Das Handbuch für alle, die gesund, glücklich und lange leben wollen.

Dieses Buch wird für dich eine größere Bedeutung haben als irgendein anderes Buch, das du je gelesen hast. Warum? Weil es so EINFACH ist! Jede Lebensform auf der Erde befolgt das, was hier geschrieben steht. Es ist die WAHRHEIT! Es ist der Weg, der für alle Lebensformen vorgezeichnet ist. Viele Menschen gehen diesen Weg bereits, verändern ihr Leben und werden wirklich gesund. Sie verlangsamen dadurch ihren Alterungsprozess. Ich spreche hier nicht von einer bestimmten Diät, sondern davon, dass wir einfach nur wieder so leben, wie die Natur es für uns vorgesehen hat. Heile dich selbst ist ein einfach zu verstehendes Buch, das direkt auf den Punkt bringt, worum es geht. Selbst ein Kind würde es verstehen. Wahre Heilung beginnt mit dir… sie bringt deinen Körper zum Erleuchten… dein ganzes Leben wird in einem anderen Licht erstrahlen… ebenso wie deine Beziehungen und deine persönliche Lebensaufgabe.

HEILE CANDIDA

aus der 70-teiligen Reihe

Heile Alles

Endlich frei von Hefe- und Pilzinfektionen

Jeder, der sich für einen gesunden Lebensstil interessiert, sollte dieses Buch lesen, denn jeder von uns trägt den Hefepilz Candida albicans in seinem Körper. 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, Softdrinks zu trinken und zudem noch stärkehaltige Produkte essen wie Brot, Gebäck, Backwaren sowie stark verarbeitete Lebensmittel wie Milch, Käse, Alkohol etc., füttern wir die Candidahefen. Auch ein zu hoher Fruchtanteil in der Rohkost-Ernährung bewirkt ein zunehmendes Wachstum der Hefen. Diese fangen dann an, sich im ganzen Körper auszubreiten. Wenn die Hefen sich dann in einen Pilz verwandeln, wird es richtig übel. Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Herz-/Kreislaufstörungen, erhöhte Leberwerte usw. sind dabei noch das kleinere Problem. Schlimmstenfalls entwickelt sich aus dem Candida sogar ein Krebs. Von daher sollte jeder dafür sorgen, die Candidahefen in einem harmlosen Ruhezustand zu halten. In diesem Buch zeige ich euch, wie das geht und wie wir uns effektiv mit ganz einfachen und natürlichen Mitteln von bereits vorhandenen Hefe- und Pilzinfektionen befreien können. Wirkungsvoll, dauerhaft und ganz ohne schädliche Nebenwirkungen.

VORWORT: Dr. med. Joachim Mutter.

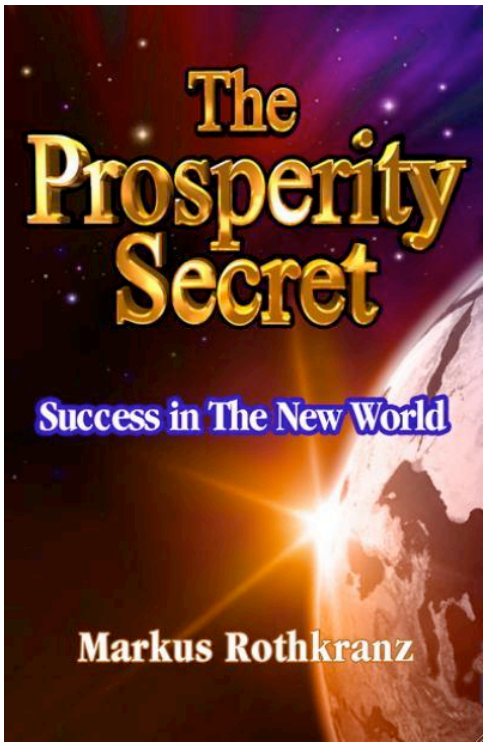
Preis: € 9,97 inkl. 19% MwSt. – Umfang: 60 Seiten

Buchbestellung unter: HEILE CANDIDA

HEILE DICH REICH

Buchbestellung deutsche Version unter: HEILE DICH REICH

englische Originalfassung unter: THE PROSPERITY SECRET



Markus Rothkranz

Heile dich reich

Wie wir wirklich erfolgreich sein können, wenn wir unsere Bestimmung leben.

Die wirklich erfolgreichen Menschen tun einfach das, was sie aus tiefstem Herzen tun wollen. Wenn das Universum fühlt, dass sie es ernst meinen, dann bietet es ihnen jede Unterstützung an. Dies ist eines der größten Geheimnisse, die zum Erfolg führen: Höre auf dein Herz, auch wenn in deinem Kopf negative Gedanken und Ängste aufsteigen. Dann kommt alles automatisch.

Wir sind auf dieser Welt, um die Fülle zu erleben. Sobald wir das erkennen, können wir dabei helfen, die Welt zu heilen. Im Grunde ist Geld nur ein positiver Nebeneffekt. Es stellt sich ein, sobald wir unser Leben auf die richtige Art und Weise führen. Dann fließt es zu uns hin. Geld ist eine Energie, die uns sehr nützlich sein kann, wenn es darum geht, wieder Frieden zu erlangen und unsere Mission zu erfüllen. Es schenkt uns die Freiheit und die Kraft, zu uns selbst zu finden und unsere Träume zu leben. Dann sind wir wie ein Licht in der Welt, auf der es so viele Menschen gibt, die dieses Licht brauchen, weil sie keine Hoffnung mehr in sich tragen. So sind wir ihnen ein Botschafter, der zeigt, dass Träume tatsächlich wahr werden können! „Heile dich reich“ unterstützt den Leser dabei, die eigene Bestimmung zu leben, damit äußerer Wohlstand ein Spiegel seines inneren Friedens werden kann.

HEILE DICH FREI

Erneuere dein Leben und sei wahrhaftig frei

Dieses Buch ist eines der wichtigsten Bücher überhaupt. Es kam völlig überraschend zu mir. Alles begann damit, dass ich ein Buch für Gefängnisinsassen schrieb. Dabei wurde mir klar, dass jeder von uns in gewisser Weise in einem Gefängnis sitzt – ob in einem Beziehungsgefängnis – einem Gesundheitsgefängnis – oder dem Gefängnis, Geld verdienen zu müssen usw. Doch meinst du wirklich, dies sei der wahre Grund, warum du hier bist ? Es gibt eine universelle Wahrheit, und die besagt: DU bist hier, um DEIN LEBEN VOLL und GANZ und in ABSOLUTER FÜLLE zu LEBEN.

Anleitung für ein NEUES LEBEN

Vor einiger Zeit haben mich die Insassen eines Gefängnisses angeschrieben und darüber berichtet, dass sie meine Bücher gelesen und diese ihnen sehr geholfen haben. Da kam mir die Idee, dass ich ein spezielles Buch schreiben könnte für diejenigen Menschen, die aus den unterschiedlichsten Gründen in die Falle “Gefängnis” geraten sind. Das Buch sollte ihnen ein paar hilfreiche Grundsätze vermitteln, wie sie es in Zukunft richtig machen könnten. Als das Buch fertig war, gab’ ich es der Gefängnisleitung. Die Frau, die das Buch in die Gefängnisbibliothek mit aufnahm, sagte, dass sie das Buch selbst lesen möchte, denn sie befand sich gerade in einer schmerzhaften Trennungsphase. Plötzlich dämmerte es mir:

WIR ALLE BEFINDEN UNS IN EINER ART GEFÄNGNIS ! !

In dem Moment, als mir das klar wurde, erkannte ich, dass ich einen Weltbestseller in den Händen hielt. Es traf mich mit aller Macht ! Unzählige Worte strömten zu mir, die ich sogleich niederschreiben musste. Sie flossen einfach durch mich hindurch – schneller als ich sie mit meinen zehn Fingern tippen konnte. Das Ergebnis ist ein Buch, welches die Wahrheit in einer nie dagewesenen Reinheit und Klarheit vermittelt, wie es die Welt noch nicht gesehen hat. Die darin beschriebene Wahrheit ist so umfassend und allgemeingültig, dass jedem dieses Wissen zur Verfügung stehen sollte. Dabei bin ich selbst einfach nur der Vermittler dieses Wissens. Es floss durch mich hindurch wie Wasser durch einen Wasserhahn, aus dem sich das reinste kristallklarste Wasser ergießt, welches den Durst der Welt zu stillen vermag. Das Buch ist in deutscher und englischer Sprache erhältlich.

BUCHBESTELLUNG unter: HEILE DICH FREI (deutsch)

Lies dieses Buch. Es beinhaltet eine allumfassende Anleitung für DEIN NEUES LEBEN !

WEGWEISER in die NEUE ZEIT

Lebe dein wahres Selbst

Alles verändert sich: die Ernährungsweise, der Berufsalltags, Beziehungen, das Bewusstsein u.v.m. Der Zeitenwechsel in die neue Ära ist mit dem Jahr 2012 bereits vonstatten gegangen, aber viele Menschen wissen immer noch nicht, wie das Leben in der Neuen Zeit funktioniert. Dabei kann es auf spielend leichte Art und Weise gelebt werden in Wohlstand und absoluter Fülle. Aus diesem Grund habe ich einen Wegweiser für die Neue Zeit geschrieben für alle, die den Schritt in den Flow der neuen Energie noch nicht vollzogen haben.

Mit diesem Buch kannst du mit Leichtigkeit hinüber wechseln in die Neue Zeit und erfolgreich durch dein neues Leben reisen. Dort wirst auf der Welle des Lebens surfen und während du das machst, bekommst du eine tolle Farbe. Reite die Welle, sei oben und lass dich nicht von ihr in die Tiefe reißen. Denn du kannst die Luft nicht ewig anhalten. Geh dorthin, wo du Luft bekommst… und lerne zu atmen! Es ist so einfach! Die meisten Menschen können es kaum glauben, aber wenn du es erst einmal erkannt hast, was das Universum alles für dich bereit hält, dann beginnt das wahre Abenteuer, das wir Leben nennen.

Jeder ist hier aus einem bestimmten Grund. Jeder Person, die seit Menschengedenken die Geschichte verändert hat, hatte den Mut, seiner inneren Stimme zu folgen, trotz aller Widrigkeiten. Einige begannen mit nichts als einem Lendenschurz und endeten damit, dass sie die Welt verändert haben. Dies ist unser Geburtsrecht. Es ist unsere Bestimmung. Diese Buch wird dein Leben verändern.

Darum geht es hier… zu LEBEN… und zwar in absoluter Fülle! Nicht darüber nachdenken, wer wir wirklich sein sollten. Keine Angst davor zu haben, das zu leben, was richtig ist… keine Furcht aufzustehen und das Leben in der absoluten Fülle total zu feiern. – ein Leben in Wohlstand, Gesundheit, mit Liebe und allem, was du dir wünschst. Alles ist bereit. Beginne JETZT und lebe dein wahres DU.

Preis: € 9,97 inkl. 19% MwSt. – Umfang: 89 Seiten

BUCHBESTELLUNG unter: WEGWEISER in die NEUE ZEIT (deutsch)

Mehr Bücher, DVDs und andere Produkte von Markus, die dein Leben verändern werden, findest du auf www.MarkusRothkranz.de

Die kostenlosen Markus News kannst du auf der Website www.MarkusRothkranz.de abonnieren.

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/

ROHKOST-GESUNDHEITS-CENTER UND RETREATS

DEUTSCHLAND

Deutschsprachige Gruppenreisen ins Hippocrates Health Institute Florida
Rohkost-Detox-Wellness-Kuren seit 1956 nach Dr. Ann Wirmore
Deutschsprachige Beratung und Vermittlung
Tel.: 04141-67499
D-Web: www.HippocratesInst.de
E-Mail: info@Hippocratesinst.de

Stilles Haus Gesundheitszentrum - Heilpraktiker Grünemei
Waldparkstr. 15 - 34537 Bad Wildungen
Tel.: 05626-999 510 - Fax: 05626-999 540
Web: www.stilleshaus.de
E-Mail: info@stilleshaus.de

JC Vita-Sana - Arztpraxis für Naturheilkunde mit Hotel Oasis
Eichholzstr. 11 - 97839 Esselbach
Tel.: 09394-995 227 - Fax: 09394-995 228
Web: www.JC-Vita-Sana.de
E-Mail: info@jc-vita-sana.com

Ayurveda Health & Beauty
Possenhofenerstr. 29 - 82340 Feldafing
Tel.: 08157-7152 - Fax: 08157-7068
Web: www.ayurveda-bayern.com
E-Mail: info@ayurveda-bayern.com

Das Sonnenhaus - Pension für Roh- und Naturkost (Ernährungsberatung)
Am Brink 20 - 23617 Obernwohlde
Tel.: 04506-300 - Fax: 04506-188351
Web: www.das-sonnenhaus.de
E-Mail: neu@das-sonnenhaus.de

SCHWEIZ

Medizinisches Zentrum Bircher-Benner
Dorfstr. 12 - CH - 8784 Braunwald
Tel.: 0041-(0)21 801 60 04 - Fax: 0041-(0)55 843 16 93
Web: www.bircher-benner.com
E-Mail: info@bircher-benner.com

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 Lebensmittel 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 Jahrzehnte 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!"

RÜCKSEITE

"*Schön zu sein ist kein Luxus! Es ist unsere Pflicht, die eigene Schönheit zum Strahlen zu bringen.*"

Bist du unzufrieden mit deinem Aussehen? Hast du Übergewicht, Falten, Cellulites? Hast du schon einmal darüber nachgedacht, eine Schönheitsoperation machen zu lassen? Wenn ja, dann vergiss es ganz schnell wieder. Du kannst es selbst viel besser machen und es kostet dich nahezu nichts.

Mit Übergewicht, Falten und anderen Schönheitsmakeln versucht dein Körper dir etwas zu sagen. Jede Falte und jede zarte Linie in deinem Gesicht, jedes Muttermal, jeder Pickel oder sonstiges Makel hat eine Bedeutung. Es ist die Art des Körpers, mit dir zu kommunizieren. Es ist kein Zufall, dass diese Zeichen sich in deinem Gesicht oder auf deinem Körper zeigen.

Jeder Teil deines Gesichts ist mit einem Organ oder einem Körperteil verbunden. Wenn ein Teil deines Körpers nicht richtig funktioniert, dann wird sich das in deinem Gesicht zeigen. Hautcreme, egal wie viel du davon auf dein Gesicht schmierst, wird daran nichts ändern.

Wenn du dein Aussehen verändern willst, dann musst du erst deine Gesundheit verbessern. Glücklicherweise erzählt dein Gesicht dir genau das, was du zu tun hast und was in deinem Körper gerade falsch läuft.

Mit dem Wissen, welches in diesem Buch vermittelt wird, werden nicht nur die Menschen in deinem Umfeld von deiner neuen Ausstrahlung begeistert sein, sonder auch du selbst wirst sie mit ganz neuen Augen betrachten können. Ein kurzer Blick in ihr Gesicht verrät dir alles und schon kannst du ihnen erzählen, was gerade deren Problem ist.

Weiterhin werden Freunde und Bekannte von dir sich darüber wundern, warum du 20 Jahre jünger aussiehst.