

Heile dich selbst

MARKUS ROTHKRAZ



Heile dich selbst

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

Aus dem Amerikanischen
von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG

Herzlichen Glückwunsch!

Du stehst an der Schwelle zu einem neuen Leben.

Titel der Originalausgabe: *Heal Yourself 101*

© 2009 Markus Rothkranz

© Hans-Nietsch-Verlag 2010

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung
des Verlages gestattet.

Redaktion und Lektorat: Burkhard Hickisch

Redaktionelle Beratung: Bernhard Kaspereit

Fotos: Markus Rothkranz

Umschlaggestaltung: Nicolai Dehnhard

Innenlayout und Satz: Nicolai Dehnhard

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-939570-88-2

Inhalt

Deine Heilung beginnt jetzt!	9
Kranke finden zu neuer Gesundheit	9
Die Wahrheit	12
Meine Wandlung	18
Was ist mit unseren Erbanlagen?	21
Bakterien, Viren und Krebs oder: Wer ist hier der Bösewicht?	24
Los geht's	29
Was wir von den Tieren lernen können	29
Bedeutet Rohkost auch den Verzehr von rohem Fleisch?	31
Die Eiweißfrage	33
<i>Die »China Study«</i>	34
Gesunde Alternativen zu tierischem Eiweiß	35
Entschlacken und entgiften: das Geheimnis guter Gesundheit	41
Warum sind (die meisten) Rohköstler so mager?	42
Schlimmer geht nimmer?	45
Milch, Käse und Milchprodukte	45
Sojamilch ist schädlich	48
Gesunde Alternativen zur Milch	49
Brot und Getreideprodukte	50
<i>Und was ist mit Reis?</i>	51
Zucker	52
Die Umstellung auf Rohkost	54
Du bestimmst das Tempo	54
Was ist mit gedörrten Lebensmitteln?	59

Wie und warum wir essen	59
<i>Oberstes Gebot: gründlich kauen!</i>	61
Ein paar Gerätschaften, die du brauchst	62
Ist eine rohköstliche Ernährung nicht teuer?	64
<i>Wildkräuter: das Beste gibt's umsonst</i>	66

Unsere Einkaufsliste 73

Auf zum Obst- und Gemüsehändler!	73
<i>Liebe deine Feinde!</i>	75
<i>Bitter ist besser</i>	76
<i>Nichts Kernloses!</i>	76
<i>Was kommt noch in den Einkaufskorb?</i>	77
<i>Süßmittel</i>	83
<i>Rohe Schokolade</i>	84
<i>Nahrungsergänzungen</i>	86
<i>Enzyme, Enzyme und noch mal Enzyme</i>	87
<i>Was du sonst noch brauchst</i>	88
<i>Töpfe und Geschirr</i>	95
<i>Messer und Gabel</i>	95
<i>Wasserfilter</i>	96
<i>Dörrgeräte</i>	99

Entschlacken: der wichtigste Schritt überhaupt 100

Einläufe: die Power-Reiniger	101
<i>Wie du einen Einlauf machst –</i>	
<i>und dir dadurch vielleicht das Leben rettest</i>	102
<i>Was ist eine Darmtherapie?</i>	106
<i>Schnellbehandlung</i>	108

Fasten: das Universalheilmittel 110

Fasten und das Absetzen von Medikamenten	116
Instandhaltungsfasten	117

Parasiten: jeder hat sie 118

Anzeichen für Parasitenbefall	121
Übersicht der bekanntesten Parasiten und der von ihnen verursachten Störungen	122
Hilfe! Wie werde ich diese Quälgeister wieder los?	126
Parasitenfrei durch die Sachen, die man sowieso im Haushalt hat!	128
Was du sonst noch tun kannst	137
Zahnfleischbluten: ein ernstes Warnsignal	138

Dein Fahrplan zu neuer Gesundheit 140

Was du am Anfang beachten solltest	140
Der Tagesplan für deine Fastenkur	141
Vorschläge für Obst- und Gemüsesäfte	143
Weizengras: <i>Dein Helfer in der Not</i>	144
<i>Saftfasten: wie lange?</i>	145
<i>Nächster Schritt: grüne Smoothies</i>	146
<i>Rezeptvorschläge für grüne Smoothies</i>	149
Ab jetzt nur noch roh!	151
Die Umstellung auf Rohkost: Lebensmittel für die Übergangszeit	152
<i>Iss möglichst naturbelassene Nahrung!</i>	154
<i>Gedörrte Lebensmittel</i>	155
<i>Ballaststoffe</i>	155
<i>Samen und Nüsse</i>	156
<i>Es lebe die Abwechslung!</i>	157
<i>Was wird wie verarbeitet?</i>	157
<i>Was den Körper bei der Verdauung unterstützt</i>	158
<i>Mineralien</i>	158
Anregungen für deinen täglichen Speiseplan	159
Ideen für Rezepte	163
Rohe Schoko-Leckereien	168
Liebingsrezepte von meinem Freund Matt	172

Gradmesser für Entgiftung und Gesundheit	174
Häufige Irrtümer und Probleme von Rohköstlern	178
Dinge, die man unbedingt meiden sollte	180

Körper und Spiritualität 182

Workout: Bewegung hält jung	182
<i>Heiß und kalt</i>	184
Stretching	185
Yoga	185
<i>Tägliche Übungen</i>	187
<i>Empfohlene Fitnessgeräte für zuhause</i>	190
Gefühl, Geist und Seele	191
Stress: Todesursache Nummer eins	193
Die Macht der Berührung	195
Die Kraft, die die Welt antreibt: Sex hält uns gesund	196
Zeit und Raum für dich	200
Energiearbeit: Finde deine innere Schwingung!	201
<i>Die Schrei-und Schüttel-Therapie</i>	202
Schlaf	203
Spiritualität, Glaube und Gebet	204
<i>Die leise Stimme in dir</i>	205
Sonnenlicht: Solarenergie für unseren Körper	208
<i>Natürlicher Sonnenschutz</i>	210
Ein paar abschließende Bemerkungen	212

Anhang 214

Über den verantwortlichen Umgang mit Pflanzen und Heilkräutern	215
Der Gesundheits-Fahrplan in Kurzfassung	216
<i>Und wenn es nicht klappt?</i>	218
Bezugsquellen und Adressen	221
Register	222
<i>Produktempfehlungen</i>	224