Copyright 2020 by Heike Michaelsen

Alle Rechte vorbehalten.
Trotz sorgfältiger Prüfung können sich Fehler einschleichen.
Die Autorin ist deshalb dankbar für Anregung und Hinweise.
Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder
fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:
Heike Michaelsen

Hinweis:
aus rechtlichen Gründen wird wie folgt erwähnt:
Die Informationen in den Büchern basieren auf rein persönlichen Erfahrungen
und Erfahrungen anderer. Sie sind keine medizinischen Ratschläge.
Jeder ist für sein Handeln selbst verantwortlich.
Konsultiere einen Heilpraktiker oder Arzt zur Änderung deines Lebensstils.

Deutsche Webseiten der Autorin:
www.GermanyGoesRaw.de
www.Rohspirit.de
www.Rohzepte.de
www.hippocratesinst.de
www.MarkusRothkranz.de
www.Paradiesstufen.de

Erscheinungsjahr: 2020

Für meine geliebten Nichten

Ayana und Julina

Mögen sie in einer

gesunderen Welt aufwachsen.

Auszug aus dem Buch:

„Essener Meditationen in der Modernen Welt“

- Rückverbindung mit Natur & Kosmos -

Bonusmaterial zum Hörbuch

Essener-Rohkost und -Meditationen

in der modernen Welt

Von Heike Michaelsen

Eines der ältesten und spirituellsten Rohkostbücher ist das zweitausend Jahre alte Friedensevangelium, welches erst vor circa hundert Jahren in den Geheimbibliotheken des Vatikan gefunden wurde und dessen Echtheit im vergangenen Jahr von Theologie Professoren aus Kanada und den USA bestätigt wurde. Aus diesem Ur-Evangelium geht hervor, dass Jesus zur Gesunderhaltung des Körpers die Rohkost-Ernährung empfiehlt. Zudem vermittelt er Zubereitungsrezepte für gekeimte Rohkost-Kräcker, das sogenannte Essener Brot. Auch enthüllt er das tiefe Geheimnis von Weizengras. Bei Krankheit rät der Essener Täufer zusätzlich zu einer Kombination aus Fasten und Meditation in Ergänzung mit Einläufen zur inneren Reinigung. Viele der in den Essener Schriften vorgestellten Meditationstechniken finden wir in der heutigen Zeit wieder, zum Beispiel Atemtechniken (breathwort/rebirth), Barfußlaufen und Erdung (earthing), Wasseranwendungen wie das morgendliche Kaltduschen oder regelmäßige Sonnenbäder und Sungazing.

Jesus empfiehlt Rohkost

So unglaublich es für die meisten Menschen klingen mag, aber in den ältesten Evangelien, denen der Essener, empfiehlt Jesus Rohkost. Nur Rohkost ist laut des Messiahs die einzige lebendige Nahrung, die uns ewiges Leben schenken kann. Erhitze Nahrung hingegen ist tote Nahrung, die uns laut Jesus nicht nur das Leben raubt, sondern uns auch von unserer Seele trennt. So heißt es im ersten Band:

„Jesus sprach: »Ich aber sage euch: Tötet weder Menschen noch Tiere, ja nicht einmal die Nahrung, die ihr in euren Mund führt. Denn esst ihr lebende Nahrung, so wird sie euch beleben; doch tötet ihr eure Nahrung, so wird die tote Nahrung auch euch töten. Denn Leben kommt

Lichtstrom der Sterne am Abend

Der Lichtstrom: Am Abend, kurz vorm Einschlafen, denke an die Sterne, denn die Sterne ist das Licht des Göttlichen. Damit lassen wir den Heilstrom des Lichts durch uns fließen. Wenn du tief einatmest sage Licht und du wirst vom Heilstrom des Lichts erfüllt sein.

Unser Körper wurde auch geschaffen, um die Heilströme aufzunehmen, die Ohren, um den Klangstrom zu hören, die Augen, um den Lichtstrom aufzunehmen. Die heiligen Ströme führen den Menschen zu unbeschreiblichen Orten, die nicht weiter beschrieben werden können.

Heilreisen

Mit meinen Seelenschwestern führe ich regelmäßig eine Art „Heilreisen“ durch, die uns über Astralreisen in den Kosmos führen, so dass wir eine Ahnung von den heiligen kosmischen Strömungen entwickeln können. Diese werden im folgenden E-Book vermittelt, welches Videolinks zu animierten Heilreisen enthält.

Informationen, Leseprobe und Videobeispiel unter:
Lemurische Heilreisen

Über Heike Michaelsen

Heike Michaelsen hat sich 2007 selbst von einer chronischen Krankheit mit Hilfe der veganen Rohkost geheilt. Seither vermittelt sie ihr erworbenes Wissen auf zahlreichen Webseiten, in Fachartikeln und eigenen eBooks, im Social-Media-Bereich bei Facebook und Instagram, in ihrem GermanyGoesRaw-Podcast und ihren YouTube-Kanälen GermanyGoesRaw und Rohspirit. Heike Michaelsen arbeitet seit 2009 mit Markus Rothkranz zusammen und hat ihn 2010 erstmalig nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz zu Vortragstouren eingeladen. Im selben Jahr hat sie sein Buch „Heile dich selbst" an einen deutschen Verlag vermittelt, welches im deutschsprachigen Bereich zu einem Bestseller wurde. Heike übersetzt die englische Website von Markus ins Deutsche ebenso wie einige seiner E-Books.

Zudem reist Heike leidenschaftlich gern und berichtet über weltweite Rohkost-Trends weit über die Grenzen Deutschlands hinaus. Ihre Reisen brachten sie bereits zu Rohkostplätzen in ganz Europa, Nordamerika und Ozeanien. Den Hauptfokus hat sie dabei auf das renommierte Hippocrates Health Institute in Florida gerichtet, welches bereits 1956

von der Rohkostpionierin Ann Wigmore gegründet wurde und heute von Dr. Brian Clement geleitet wird.

ROHKOST-WEBSEITEN

- von Heike Michaelsen -

www.MarkusRothkranz.de – Heile dich selbst, schön, reich und frei
www.GermanyGoesRaw.de – Rohkost in Deutschland
www.RohSpirit.de – Spirituelle Geheimnisse der Rohkost
www.Rohzepte.de – Gourmet-Rohkost-Rezepte
www.HippocratesInst.de – Weizengraskur
www.Paradiesstufen - Sieben Schritte ins Parohdies
www.AustraliaGoesRaw.com.au - Rohkost in Australien
www.NewZealandGoesRaw.co.nz Rohkost in Neuseeland

Bücher von Heike Michaelsen:

ROHKOST IST MEDIZIN

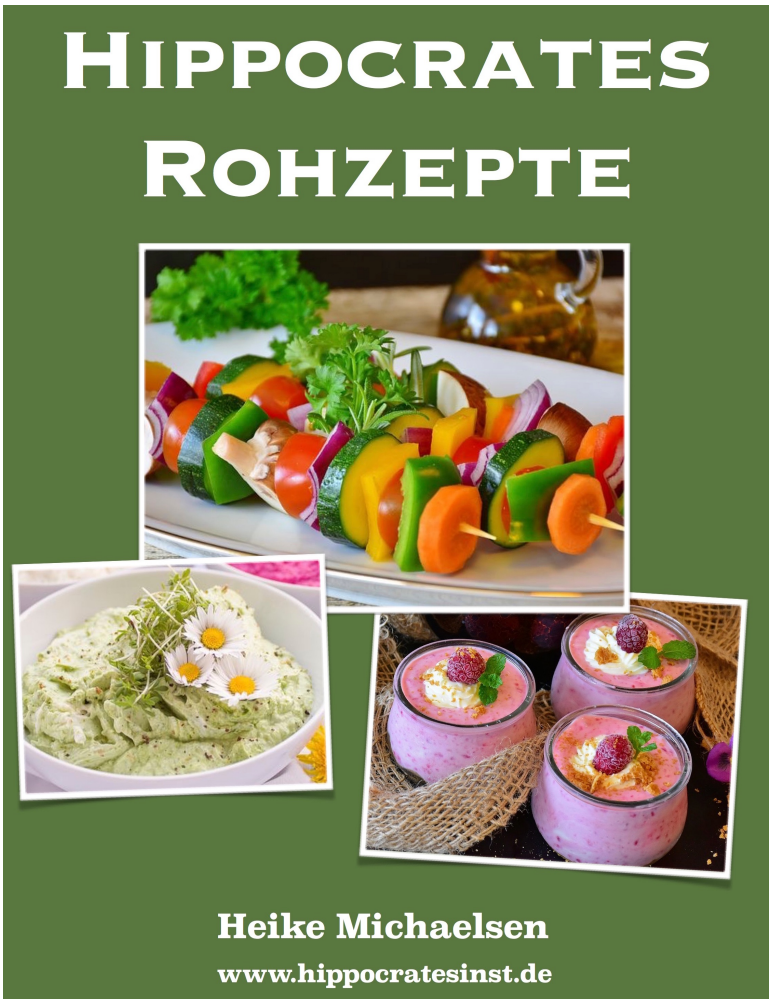
Das E-Book zum Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes

In diesem E-Book hat die Autorin und Hippocrates-Expertin, Heike Michaelsen, umfangreiches Wissen aus dem bewährten Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes zusammengetragen. Neben den besten und hochwertigsten Lebensmitteln, werden die Top-Hippocrates-Rezepte ebenso aufgeführt wie alternative Therapiemethoden, die im Rohkost-Resort zum Einsatz kommen. Weiterhin werden die richtigen Lebensmittelkombinationen dargestellt, die in der Hippocrates-Rohkost-Ernährung eine zentrale Rolle spielen. Zahlreiche Erfahrungsberichte von Gästen des Gesundheitsinstituts zeigen, dass die rohe vegane Nahrung einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit hat. Seit über 60 Jahren werden diese Erfahrungen am Hippocrates Institute dokumentiert.

Leseprobe und Bestell-Link unter: Rohkost ist Medizin (anklicken)

HIPPOCRATES - ROHZEPTE

Rohvegane Biorezepte aus der Hippocrates-Küche



In diesem E-Book werden über 50 der beliebten Rezepte des bewährten Hippocrates Health Institutes vorgestellt. Um den Menschen den Umstieg auf diese Art der Ernährung zu erleichtern, wurden von den Chef-”Köchen” des Instituts eine Vielzahl an rohveganen Vitalrezepten entwickelt. Rohzeptbeispiele: Warme Miso-Spinat-Bällchen, Hanf-Mohn-Dipp, gekeimter Kichererbsenhummus, Avocado-Mayonnaise, Pilz-Dip, Scharfe Gurkensalsa, Walnuss-Pâté, Süßkartoffel-Chips, Eifreier Eiersalat, Veganer Thunfischsalat, Tahini-Dressing, Rotkohl-Sauerkraut, Spargelcremesuppe, Gazpacho, marinierte Gemüsespieße, Mexikanische Tacos, Gemüsewrap, Spaghetti CarbonaRaw, Thainudeln, Nussbraten, Spargel mit Sauce Hollandaise, Nori Rolls, Chili sin Carne, Sprossenburger, Weißkrautschiffchen, Himbeer-Haselnuss-Mousee, Bananeneiscreme, Vanille-Chiapudding, Carobpudding, Macadamia-Käsekuchen, Zimtplätzchen, Paranusskekse u.v.m

Leseprobe und Bestell-Link unter: Hippocrates-Rohzepte (klick)

Gourmet-Rohkost-Rezepte von Heike Michaelsen

Vegan – Lecker – Schnell – Einfach – RAW

E-Book mit schnellen Rohkost-Rezepten

Im diesem E-Book werden leckere Rohkost-Rezepte vorgestellt, die die Autorin im Laufe ihrer über zehnjährigen veganen Rohkost-Ernährung entwickelt hat. Dabei geht insbesondere um schnelle Fünf-Minuten-Gourmet-Rezepte ebenso wie um eine einfache Zubereitung. Viele Rohzepte sind kindheitstauglich und auch für Personen geeignet, für die die vegane Rohkost noch neu ist. Eine Vielzahl der Rohzepte könnenauch warm in 42-Grad-Rohkost-Qualität zubereitet werden. - Umfang: 177 Seiten – Autorin: Heike Michaelsen

Informationen und Leseprobe unter: Gourmet-Rohzepte

https://paradiesstufen.de/buecher/rohkost-rezepte

ROHSPIRIT - Geheimnisse der Rohkost

E-Book zum Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes

Das geheime Wissen über die Heilung durch naturbelassene Lebensmittel ist im Laufe der Jahre vielfach verloren gegangen. Heute wird es von der zivilisierten Welt nach und nach wiederentdeckt. Obst, Gemüse, Wildkräuter, Superfoods und Co. bietet jedoch weitaus mehr als nur eine gesunde Ernährung. Bei einer Umstellung auf vegane Rohkost erlebt der Mensch zumeist auch eine positive lebensverändernde Bewusstseinserwei-terung. Zudem muss niemand mehr, dank der gesunde Gourmet-Rohkost, auf kulinarische Genüsse verzichten. Somit erlebt der Mensch mit der modernen Rohkost nicht nur ein verjüngendes Gefühl, sondern einen Hochgenuss auf allen Ebenen.

Leseprobe und Bestell-Link unter: RohSpirit (anklicken)

ROHKOST-REISEBERICHT SÜDWESTEN USA

E-Book „RAW FOOD - gesund durch Kalifornien und den Südwesten der USA

Mit diesem einzigartigen rawolutionärem E-book muss sich der US-Urlaubsreisende nicht mehr mit dem Konsum von ungesunden Burgern & Co. begnügen. Das Land mit der ungesündesten Küche der Welt setzt einen echten Gegentrend und revolutioniert sich selbst zum Gesundheitsland der kulinarischen Genüsse. Weltweit setzt dieser Trend nie dagewesene Maßstäbe und reformiert eine ungesunde Esskultur zum gesundheitlichen Genuss. Auf eindrucksvolle Art wird gezeigt, wie man rohkulinarisch durch die Staaten der USA reisen kann und dabei weitaus mehr Kraft und Energie verspürt als man sich das je erhofft hat. Mit weit über 100 Gourmet-Vitalkost-Illustrationen aus den Rohkost-Cafés der USA zeigt dieses Buch, was alles möglich ist. Zudem führt es wie nebenbei durch wunderschöne Nationalparks, wie dem Grand Canyon, Bryce Canyon und Zion Nationalparks sowie durch die beliebtesten Großstädte des Westens. Los Angeles, San Francisco und Las Vegas von der raw-kulinarischen Seite eimal ganz anders erleben. Ein wunderbares Buch, um sich von gesund-kulinarischen Genüssen in einem Land der unbegrenzten Möglichkeiten verführen zu lassen.

Leseprobe und Bestell-Link unter: Rohkost-Reise-USA-Südwesten

Markus Rothkranz eBooks

- aus dem Amerikanischen übersetzt von Heike Michaelsen -

Heike Michaelsen hat mehrere Bücher des Bestsellerautors Markus Rothkranz in die deutsche Sprache übersetzt, z.B.

- **Heile dich frei (für Infos anklicken)** - DU bist hier, um DEIN LEBEN VOLL und GANZ und in ABSOLUTER FÜLLE und FREUDE zu LEBEN. Markus Rothkranz führt in die Geheimnisse ein, wie wir wieder gesund, vital, glücklich und frei werden können.

- **Wegweiser in die Neue Zeit (für Infos anklicken)** - Alles ist bereit. Beginne JETZT und lebe dein wahres Selbst. In diesem eBook zeigt dir Markus Rothkranz den Weg.

- **Heile Candida - 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.

[Heile deinen Beruf - Erfolgsgeheimnisse von Markus Rothkranz (anklicken)]

ROHKOST-REISEN

Über die rohveganen Reisen, die Heike Michaelsen im Laufe der letzten Jahrzehnte unternommen hat, sind eine Vielzahl an Büchern entstanden, die unter folgendem Link zu finden sind:

Rohkost-Reisen (anklicken)

„Ich reise für mein Leben gern… und ich esse für mein Leben gern Rohkost. Da liegt nichts näher als auf meinen Reisen all die leckeren Rohkost-Angebote auszukundschaften. Egal, wo ich auch hinreise, überall werde ich fündig und bin begeistert, welche wundervollen Rohkost-Gerichte überall auf der Welt angeboten werden. In meinen Rohkost-Reise-Büchern nehme ich den Leser mit in ferne Länder und berichte über Rohkost-Angebote ebenso wie über die schönsten Nationalparks und Naturschauspiele.“

- Heike Michaelsen -

Lemurische Heilreisen ins Goldene Zeitalter

Informationen und Leseprobe unter: [Lemurische Heilreisen]

https://paradiesstufen.de/buecher/lemuria-heilreisen