

**Bewusste Verbindung**  
**Conscious connection**

## **NEWSLETTER December 2018**

**Bewusste Verbindung**      **Conscious**  
**connection**

**ZWEISPRACHIG: Deutsch / Englisch    BILINGUAL: German / English**

If you do not wish to receive this newsletter,  
please let me know by returning this email, and I will remove you from my database straight away. Thank you very much.  
We wish you fun reading our newsletter!

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen unserer News.  
Wir freuen uns immer über Rückmeldung.  
Wir bitten um Entschuldigung, falls jemand die News  
unerwünscht erhält, und löschen Dich sofort aus unserer Datenbank!

Bitte für Antworten diese email Adresse benutzen:  
[heikestrombach@gmail.com](mailto:heikestrombach@gmail.com)

Content:  
In dieser News findest Du:

- Greetings and News from Heike
- Weihnachtsgrüße
  
- NEW    Advanced Training for Rebirthing
- Neu    Aufbau-Training für Rebirthing
  
- Training in Haidakhan, India March 2019
- Indienreise März 2019
  
- Food and movement for us couch potatoes
- Essen und Bewegung für uns Faultiere
  
- Let food be your medicine- simple tips to stay healthy
- Lass Essen deine Medizin sein - einfache Tipps für Gesundheit

[www.rebirthinternational.de/newsletter/newsletter\\_2018/newsletter\\_aktuell.html](http://www.rebirthinternational.de/newsletter/newsletter_2018/newsletter_aktuell.html)

Truth, Simplicity and Love  
Wahrheit, Einfachheit und Liebe

Om namaha Shivaiya

---

**Merry Christmas**

**and the most successful, happy and wonderful**

**New Year 2019**

**to all our friends**

**wishing you Leonard & Elvi Orr**

**and Heike Strombach and RBI Team.**

**Thank you for all our encounters and learnings together, all mutual support and loving exchanges.**

**For Ever One!**

**Frohe, gesegnete Weihnachten**

**und ein wundervolles, erfolgreiches,**

**gesundes neues Jahr 2019**

**für alle unsere Freunde**

**wünschen Euch**

**Leonard & Elvi Orr  
& Heike Strombach und RBI Team  
Für immer Eins!**

---

Trainings & Ausbildungen 2019

Auch für das persönliche Wachstum und die innere Heilung -  
eine tiefgreifende Erfahrung

**Wir haben die Ausbildung erweitert, um der  
Nachfrage gerecht zu werden, noch tiefer in die  
Themen einzutauchen und Supervision zu  
ermöglichen.  
Deshalb gibt es nun**

**Ausbildung zum Rebirther  
mit Heike Strombach**

**Level 1  
Level 2  
Level 3**

Level 1

9-tägiges Basis Training  
in Wipperfürth/ Deutschland  
(auch als 3- oder 5-tägiges Seminar zu besuchen)

19. – 27 . Januar 2019 - 16. – 24. Februar 2019

22. – 30. Juni 2019

Diese 9-tägige Atem- Grundtraining umfasst

- Atembewusstsein
- Beherrschung des Verstandes
- Berufliche Entwicklung
- Körperbewusstsein

Level 2

nach Abschluss des 9-tägigen Basis Trainings

2. Module

7. bis 12. Februar & 14. bis 16. Juni 2019

Wir begleiten Euch beim Aufbau Eurer beruflichen Erfolges mit Webinaren  
und Conference calls!

Level 3 in Planung

Themen die wir behandeln werden u.a.

- Ethik eines Rebirthers
- Zielsetzung und Lebensaufgabe

- Gedankenmeisterschaft und Traumerfüllung
- intensive Atemarbeit - Atemmuster / Abweichungen / Fallbeispiele
  - Schaffung einer vollen Kundschaft
  - Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung
- Führungstraining und persönliche Verantwortung

Die Trainings werden unterstützt von

'Energereich' Magdeburg

Alex Rech & Cati Moj

FON +49 (0) 152 591 96 497  
[info@energiereich-magdeburg.de](mailto:info@energiereich-magdeburg.de)  
[www.energiereich-magdeburg.de](http://www.energiereich-magdeburg.de)

---

---

## Trainings 2019

Also for personal growth and inner healing -  
a profound experience

We have expanded the training to meet the demand, to  
delve deeper into the topics and to facilitate supervision.

Now there is

Training for Rebirthing  
with Heike Strombach

Level 1  
Level 2  
Level 3

## Level 1

9-day basic training  
in Wipperfuerth / Germany  
(also to attend as 3- or 5-day seminar)

19. - 27. January 2019 - February 16-24, 2019

22. - 30. June 2019

This 9-day breathing basic training includes

- Breath awareness
- Mastery of the mind
- Professional development
- Body awareness

## Level 2

after completion of the 9-day basic training

2 modules

2. Module 7th to 12th February & 14th to 16th June 2019

We accompany you to build your professional success with webinars and  
conference calls!

## Level 3 in planing

### Topics that we will cover:

- Ethics of a Rebirther
- Goal setting and life mission
- Thought mastery and dream building
- breathing work intensive- breathing patterns / deviations / case studies
  - Creating a full clientele
  - Pregnancy and child birth accompaniment
- Leadership training and personal responsibility

The Trainings are supported by

'Energierreich' Magdeburg

Alex Rech & Cati Moj

FON +49 (0) 152 591 96 497  
[info@energiereich-magdeburg.de](mailto:info@energiereich-magdeburg.de)  
[www.energiereich-magdeburg.de](http://www.energiereich-magdeburg.de)

---

## India March 2019

Join me for a 9-day basic training for Rebirthing  
in Haldwani & Haidhakan

9th till 17th of March 2019

We start in Haldwani, after 4 days we will walk through the river to Haidakhan, while there climb Mount Kailash and bath in the Gautama Ganga and participate in the ashram life!

Rebirthing in the cave will be one of the highlights!

An amazing experience - not to be missed!

ask me for more details:

[heikestrombach@gmail.com](mailto:heikestrombach@gmail.com)

---

The following article is for us couch potatoes:

### Food and Movement – the earth element Inspiration for the new year By Heike

Do you know the feeling, that sometimes your desire for comfort is bigger than the willingness to get up from the couch? Then this article is for you. I have been researching what I need to do for my health, when I realized that if I now do not take charge of my body with more consequences and dedication, I will get stuck in my comfort zone and my body will get into the age expected patterns and programs. Leonard Orr always says, many Rebirthers are not in their body. What does that mean? For me it means to think that only my thinking will keep my body healthy, flexible and strong. But for most of us, we are not at that level of mastery where we can eat poison and not be affected by it. Or sit around all day and still maintain youthful muscles. This is common sense in regards to the earth element.

Leonard Orr also writes in the owners manual for the human body, that the 3 causes of death are: ignorance of our natural divinity, EEP, emotional energy pollution and food. For myself I think I got better to realize my natural divinity and the divinity of others, I am very disciplined with my practices of fire, water and breathing – but not with the earth element. Strenuous exercise are out of my comfort zone, so I rarely consciously exhausted myself. I always work and do physical labor, but no extra just for fun. Fun? Power walks? Me?

But now after my 60th birthday, when I look at family and friends, is this what I plan for myself? I woke up to the fact that my conscious effort is now required.

First of all I signed in to the Wim Hof Method online course. I lost 3 kg in the first week with all my work out, feel very good and productive, finished many projects, and having ice cold showers every day, it is increasing in the length every week till I sit in ice. My body is already more flexible and the meditation with him is great fun. The cold is still a challenge, but I take the steps necessary for me to progress.

I can highly recommend it. Wim Hof is a real yogi, and his fantastic accomplishments holding world records on climbing mountains in shorts and swimming under the ice are world famous. He has created together with universities scientific proof that breathing alkalines the blood and that we have the power over our vascular nervous system. This is such a big break through, that cannot be ignored by science.

It is different than the conscious connected energy breathing, we keep going deeper into the memories that arise and the inner world, and in Wims method you spend the energy arising on exercise, but proofing the power of the breath. So – right on – as he frequently says.

Further I bought a real good quality trampoline, as my big outside one is no good in the winter. Jumping on a trampoline moves our energy simple and easily with joy and fun. And I got myself an electric bike to have more fun in the mountains around me. I am all set up. And I did more research and my findings are in the next article.

Leonard calls the 4 elements the 4 wheels on a car. The mind is the driver, and love is what holds it together. Our diet and exercise is part of the earth element. A car does not run well with 3 wheels, or maybe only 2 or 1.

I started researching what kind of nutrition I need to be totally healthy with my vegan diet. Actually what I found is true for any diet. What do we need to do to keep the body functioning.

I found out a lot: And the list is in the next topic: Let food be your medicine.

A wonderful time and my deep loving thoughts to you – till we meet again!

Merry Christmas and a happy new year

Yours Heike

---

## Dieser Artikel ist für uns Faultiere

### Nahrung und Bewegung – das Erdelement Inspirationen Von Heike

Geht es Dir auch so, das Dein Wunsch nach Bequemlichkeit oft größer ist als die Bereitschaft in die Puschen zu kommen? Dann ist dieser Artikel für Dich. Ich habe recherchiert, was ich für meine Gesundheit tun muss, als ich erkannte, dass wenn ich jetzt nicht die Verantwortung für meinen Körper mit mehr Konsequenzen und Hingabe übernehme, ich wohl in meiner Komfortzone stecken bleibe, und mein Körper in die im Alter zu erwartenden Muster und Programme schlittert. Geht es Dir auch so? Leonard Orr sagt immer, viele Rebirther seien nicht in ihrem Körper. Was bedeutet das? Für mich bedeutet es, zu denken, dass nur mein Denken meinen Körper gesund, flexibel und stark halten wird. Aber die Meisten von uns sind nicht auf der Ebene der Meisterschaft, wo wir Gift essen können und nicht davon betroffen sein werden, oder den ganzen Tag herumsitzen und trotzdem jugendliche Muskelkraft haben.

Leonard Orr schreibt auch in der Bedienungsanleitung für den menschlichen Körper, dass die drei Todesursachen: Unkenntnis unserer natürlichen Göttlichkeit, EEP, emotionale Energieverschmutzung und falsche Nahrung, sind. Für mich selbst denke ich, dass ich besser geworden bin, meine natürliche Göttlichkeit und die Göttlichkeit der anderen zu erkennen, ich bin sehr diszipliniert mit meinen Praktiken von Feuer, Wasser und Atmung – aber nicht mit dem Element Erde. Anstrengendes Training sind nicht in meiner Komfortzone, so dass ich mich nur selten bewusst auspowere. Ich mache immer körperliche Arbeit, aber nicht extra nur zum Spaß. Spaß? Laufen? Ich?

Aber jetzt nach meinem 60. Geburtstag, wenn ich Familie und Freunde betrachte, denke ich, ist dies, was ich für mich plane? Ich wachte auf zu der Tatsache, dass meine bewusste Anstrengung jetzt erforderlich ist. Zu aller erst habe ich mich zum Wim Hof Online-Kurs angemeldet. Ich verlor 3 kg in der ersten Woche, fühlte mich sehr gut und produktiv, beendete viele Projekte und das eiskalte Duschen wird jeden Tag einfacher, bis ich in Eiswasser sitze. Mein Körper ist bereits viel flexibler. Wim Hof ist

ein echter Yogi und seine fantastische Leistungen beinhaltet Weltrekorde. Er schuf gemeinsam mit Universitäten wissenschaftliche Beweise, dass Atmung das Blut alkalisiert, und dass wir die Macht über unser vegetatives Nervensystem haben. Dies ist ein großer Durchbruch, das kann nicht von der Wissenschaft ignoriert werden. Seine Methode unterscheidet sich vom bewussten Energie-Atmen, Rebirthing, wir gehen tiefer in die Erinnerungen, die aufsteigen und der inneren Welt und Wim nutzt die Energie für körperliche Übungen, aber die Kraft des Atems ist bewiesen. Yes – right on – wie er häufig sagt. Ich dachte weiter und kaufte mir ein wirklich gutes Trampolin, da mein großes draußen im Winter nicht gut ist. Springen auf einem Trampolin bewegt unsere Energie einfach und leicht mit Freude und Spaß. Und dazu ein e-Bike um mehr Spaß in den Bergen um mich herum zu haben.. Und ich stelle weitere Forschungen an, und meine Erkenntnisse werden im nächsten Artikel sein.

Leonard nennt die 4 Elemente die 4 Räder eines Autos. Der Verstand ist der Fahrer, und Liebe ist was das Auto zusammen hält. Unsere Ernährung und Bewegung ist Teil des Erdelements. Ein Auto läuft nicht gut mit 3 Rädern, oder vielleicht nur 2 oder einem. Welche Art der Ernährung brauche ich, um mit meiner veganen Ernährung völlig gesund zu sein. Tatsächlich gilt meine Liste für jede Diät. Was müssen wir tun, um die Körperfunktionen zu erhalten?

Im folgenden Artikel "Lass Nahrung deine Medizin sein" sind einfache, unentbehrliche Tipps für Gesundheit und ein glückliches Leben

Eine wunderbare Zeit und meine liebevollen Gedanken begleiten Euch bis wir uns wieder sehen!  
Frohe Weihnachten und ein glückliches, gesundes neues Jahr  
Eure Heike

---

## Let food be your medicine By Heike Strombach

"Let food be your medicine, and medicine your food". This is a famous quote from Sokrates.

All diseases are created by malfunction of the cells, in which part of the body it may be. Either by malnutrition - nutritional depletion - or toxins – the poisoning of the body.

What causes the DNA to malfunction in its normal tendency to recreate new healthy cells and tissues and begins aging?

1. Chemicals - 2. Genetically modified food – 3.excess of electro magnetic radiation – 4. mineral deficiency - 5.stimulants like white sugar, coffee, alcohol and drugs – 6. Fungus mutation from a healthy clean up team to yeast and mold.

These are the two causes of all diseases! To understand this make it clear what we need to do for all healing on all physical levels and for all organs and challenges.

- Find out what is proper nutrition, and what are the nutrients the body needs
- Detox our body

I made a list for you, which definitely is not all, but a good basic summary of simple, low cost easy to do support for

the body. Here are my findings for our physical well-Being, our physical immortality - a must to stay healthy

The body needs:

1. Water – Drink 2 l pure clean water every day – every cell needs it to function and each cellular process and transport requires water
  2. Oxygen – enjoy nature and exercise and conscious connected breathing
  3. Sodium with potassium Not regular salt which only has natrium and clorid, but using Himalaya salt or celtic salt which has 84 of the needed 96 minerals. The bones are made of minerals mostly not calcium
- These are the 3 most important needs of the body!!

Next:

4. Alkaline the body – cancer can not live in an alkaline environment. Breathing alkalines the body. Dr. Warberg received 3 Nobel prizes 1930 for his research and finding. How come it is not taught at school? B. We want the PH level of we want 7 or slightly above by 7.4. Cancer lives in in acid state of PH 4.5 - 5.5 Acid is equal to disease and poor health. Test your urin or spit There is food that is alkaline, verses acid. Be conscious of the balance in your food. Kaiser Natron or Baking soda can alkaline the body easily and is very cheap. Baking soda which is chemically produced can be too intense on the stomach acid. Juices are natural, Alkaline food for example: lemon, APPLES; dark green leafy veggies, basil, oregano, all vegetables, coriander - 80 % of the food should be alkaline. Food and mood: emotions affect the PH level and the PH level affects the mood. Healing our feelings and memories is essential!

5. Good carbohydrates (millet, quinoa, buck-wheat, spelt, legumes, lentils, lima beans, pumpkin seeds, sunflower-seeds, chickpeas, almonds, cashew no peanuts, verses bad carbohydrates like cereal, pizza, bread sugar, rice (sour dough bread is better than yeast). We can dig our grave with our teeth: no white flour, no white sugar (honey is ok) - no peanut butter as it easily has fungus- almond butter ok,

6. Detox - Juicing – for nutrients and detoxing of the blood. The type of juice recommended is Greens, also carrot and apple together. The acid in the apple helps release the minerals in the carrot. The juice addresses both, malnutrition and toxins. When someone has cancer for example, their liver is poisoned. Juicing: The power of the fresh juices is Juicing breaks the cell wall of the plants and is therefore predigested and goes directly into the bloodstream and tissues, without any need to digest. This is important because the digestive system of sick people is often compromised and their stomach acid not strong enough to get the maximum out of regular foods. That's one reason they are starving for nutrients. As the nutrition goes easily into the tissues, it pushes the poisons out of the tissues. The plants have light energy from the sun and electricity which then goes to the body and generates energy. Do you have a juicer?

7. No liquids ½ h before the meal and 1 h after to not wash away the digestive acids

8. Take Vitamine D – without being truly naked in the sun daily, we all have a deficiency. . Symptoms are tiredness, lack of concentration, lower back pain & more

9. Sauerkraut for B vitamins.

10. 5 Brasil nuts have all the thyroid needs per day

11. Take selenium

12. Liver cleanse: half a red beet combined with apples is a powerful liver cleanser.

13. Natural blood thinners are water, cayenne pepper, ginger, garlic, omega3, chia, walnut, flax seeds, whole salt, for example by heart disease

14. Vitamin C to strengthen the immune system

15. Enjoy coconut water.

16. OPC

17. Protein drinks

18. Vitamin E and coconut cream, soy- good stuff of course, almond milk

19. Magnesium

20. Slippery elm to repair stomach

and the list could go on and on. But it shows, it is simple when we pay attention to change the most killing nutrition, and guaranteed you will feel more energy and clarity, the bottom line is to say with Sokrates - let food be your medicine and your medicine your food. Be well, happy and healthy. God bless you!

Here are some YouTube talks recommended for more inspiration:

Prof. Dr. Jörg Spitz about Vitamine D in German, as many others in many languages

Barbara O'Neill from the misty mountain retreat center from Australia about detox and nutrition, well explained and educational

<https://www.bing.com/videos/search?q=alkaline+blood+no+cancer&&view=detail&mid=519389BD6799E02EC5B3519389BD6799E02EC5B3&&FORM=VRDGAR>

The Md emperor has no clothe by Petr Glidden, he talks about the fact that 97 % of Chemo therapy does not work, but the profit that the prescribing Dr makes.

Gerson Therapy which is the most effective therapy for cancer patients and terminal patients, talks by the daughter of Max Gerson (who created the therapy), now 96 years young and in good health. She gives many talks on youtube. Very inspiring,

On the Gerson Therapy, a person gets up to 10 kg of produce juiced for them daily!

(It consists of giving a 8oz glass of fresh juice every hour.)

The juice addresses both, malnutrition and toxins. When someone has cancer for example, their liver is poisoned.

Colobus watercolor is alkalizing and contains potassium which is a part of the therapy.

Charlotte Gerson said that some babies have grown up on carrot juice from birth and did very well. The protein is very close to mother's milk. In fact, the chemical composition of carrot juice is very close to the human blood.

# Lass Essen deine Medizin sein

## Von Heike Strombach

"Essen sei deine Medizin und Medizin deine Nahrung". Dies ist ein berühmtes Zitat von Sokrates.

Alle Krankheiten entstehen durch Fehlfunktionen der Zellen, in welchen Körperteilen sie sich auch befinden. Entweder durch Unterernährung - Nährstoffmangel - oder Giftstoffe - die Vergiftung des Körpers.

Was führt zu einer Fehlfunktion der DNA in ihrer normalen Neigung, neue gesunde Zellen und Gewebe wiederherzustellen und dadurch zu altern?

1. Chemikalien - 2. Gentechnisch veränderte Lebensmittel - 3. Erhöhte elektromagnetische Strahlung - 4. Mineralstoffmangel - 5. Stimulanzen wie Weißzucker, Kaffee, Alkohol und Drogen - 6. Pilzmutation von einem gesunden Reinigungsteam zu Hefe und Schimmelpilzen .

Nährstoffmangel und Giftstoffe sind die zwei Ursachen aller Krankheiten! Wenn wir dies verstehen, wissen wir, was wir für alle Heilung auf allen körperlichen Ebenen, für alle Organe und Herausforderungen tun müssen.

- Finden wir heraus, was eine richtige Ernährung ist und welche Nährstoffe der Körper benötigt
- Entgiften wir unseren Körper

Ich habe eine Liste erstellt, die definitiv nicht alles ist, aber eine gute grundlegende Zusammenfassung der einfachen, kostengünstigen Unterstützung für unseren Körper. Hier sind meine Erkenntnisse für unser körperliches Wohlbefinden, unsere körperliche Unsterblichkeit - ein Muss, um gesund zu bleiben

Der Körper braucht:

1. Wasser - täglich 2 l reines, sauberes Wasser trinken - jede Zelle braucht es, um zu funktionieren, und jeder zelluläre Prozess und Transport erfordert Wasser
2. Sauerstoff - genießen der Natur und Bewegung und bewusstes Atmen
3. Natrium mit Kalium - Kein normales Salz, das nur Natrium und Chlorid enthält, sondern Himalaya-Salz oder Keltisches Salz, das 84 der benötigten 96 Mineralien enthält. Die Knochen bestehen meistens aus Mineralien und nicht aus Kalzium.

Dies sind die 3 wichtigsten Bedürfnisse des Körpers !!

weiter:

4. Alkalisieren des Körpers - Krebs kann nicht in alkalischer Umgebung leben. Bewusstes Atmen macht den Körper basisch. Dr. Warberg erhielt 1930 drei Nobelpreise für seine Forschung und seine Entdeckung. Wieso wird es nicht in der Schule unterrichtet? Wir wollen unseren PH-Wert bei 7 oder etwas mehr bei 7,4 haben. Krebs lebt in einem sauren Zustand von PH Wert 4,5 - 5,5. Säure ist gleichbedeutend mit Krankheit und schlechter Gesundheit. Man kann einfach Urin oder Spucke testen. Es gibt Nahrungsmittel, die alkalisch sind. Achte auf das Gleichgewicht in der Nahrung. Kaiser Natron oder Baking Soda kann den Körper leicht alkalisch machen und ist sehr billig. Chemisch hergestelltes Baking Soda kann die Magensäure zu stark belasten. Säfte sind natürlich, alkalische Lebensmittel zum Beispiel: Zitrone, Äpfel; dunkelgrünes Blattgemüse, Basilikum, Oregano, alles Gemüse, Koriander - 80% der Lebensmittel sollten alkalisch sein.

Essen und Stimmung: Emotionen beeinflussen den PH-Level und der PH-Level die Stimmung. Es ist wichtig, unsere Gefühle und Erinnerungen zu heilen!

5. Gute Kohlenhydrate (Hirse, Quinoa, Dinkel, Hülsenfrüchte, Linsen, Limabohnen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen, Mandeln, Cashewnüsse, KEINE Erdnüsse), schlechte Kohlenhydrate wie Müsli, Pizza, Zucker, Reis (Sauerteigbrot ist besser w

ie Hefebrote)

Wir können unser Grab mit den Zähnen graben: kein weißes Mehl, kein weißer Zucker (Honig ist ok) - keine Erdnussbutter, da sie leicht Pilze schafft -Mandelbutter ist besser.

6. Entgiftung - durch Säfte- auch für Nährstoffe. Die empfohlene Saftsorte ist viel Grünes, auch Karotte und Apfel zusammen. Die Säure im Apfel hilft dabei, die Mineralien in der Karotte freizusetzen. Der Saft hilft bei Unterernährung und Giften. Wenn jemand beispielsweise Krebs hat, ist die Leber vergiftet. Die Kraft der frischen Säfte besteht darin, dass die Zellwand der Pflanzen durchbrochen und daher vorverdaut ist und direkt in den Blutstrom und in das Gewebe gelangt, ohne dass es verdaut werden muss. Dies ist wichtig, weil das Verdauungssystem kranker Menschen oft gefährdet ist und die Magensäure nicht stark genug ist, um das Maximum an normaler Nahrung zu erreichen. Das ist ein Grund, warum sie nach Nährstoffen hungern. Da die Nahrung leicht in das Gewebe gelangt, drückt sie die Gifte aus dem Gewebe. Die Pflanzen haben Lichtenergie von der Sonne, die dann in den Körper gelangt und Energie erzeugt. Hast du einen Entsafter?

7. Keine ½ h vor der Mahlzeit und 1 h danach trinken, um die Verdauungssäuren nicht wegzuwaschen

8. Nimm Vitamin D - ohne täglich nackt in der Sonne zu sein, haben wir alle einen Vitamin D Mangel. Symptome sind Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Rückenschmerzen & mehr

9. Sauerkraut für B-Vitamine.

10. 5 Paranüsse haben den Schilddrüsenbedarf pro Tag

11. Selen einnehmen

12. Leberreinigung: eine halbe rote Rübe kombiniert mit Äpfeln ist ein starkes Leberreinigungsmittel.

13. Natürliche Blutverdünner sind Wasser, Cayennepfeffer, Ingwer, Knoblauch, Omega3, Chia, Walnuss, Leinsamen, Vollsalz, zum Beispiel bei einer Herzkrankheit

14. Vitamin C zur Stärkung des Immunsystems
15. Kokosnusswasser - mmmh lecker und hat was wir brauchen.
16. OPC
17. Proteingetränke
18. Vitamin E und Kokoscreme, Sojabohnenöl, Mandelmilch
19. Magnesium
20. Ulmenrinde, um den Magen zu reparieren

und die Liste könnte weiter und weiter gehen. Aber es zeigt, es ist einfach, wenn wir darauf achten, die todbringende Ernährung zu ändern, und garantiert, dass wir mehr Energie und Klarheit spüren werden, ist das Ergebnis von Sokrates Nahrung sei deine Medizin und deine Medizin deine Nahrung.

Lasst es Euch gut gehen, glücklich und gesund.

Gott schütze dich!

Hier sind einige YouTube-Vorträge, die für mehr Inspiration empfohlen werden und meine Quellen sind:

Prof. Dr. Jörg Spitz über Vitamine D in Deutsch, wie viele andere in vielen Sprachen

Barbara O'Neill vom Bergrückzugszentrum aus Australien über Entgiftung und Ernährung, gut erklärt und lehrreich

<https://www.bing.com/videos/search?q=alkaline+blood+no+cancer&&view=detail&mid=519389BD6799E02EC5B3519389BD6799E02EC5B3&&FORM=VRDGAR>

Der Doktor-Kaiser hat keine Kleidung an von Peter Glidden, er spricht davon, dass 97% der Chemotherapie nicht funktionieren, aber der Gewinn, den der verschreibende Arzt. macht ist enorm.

Gerson-Therapie, die die effektivste Therapie für Krebspatienten darstellt, spricht die Tochter von Max Gerson (der die Therapie erstellt hat), die 96 Jahre jung und gesund ist. Sie gibt viele Vorträge auf YouTube. Sehr inspirierend,

Bei der Gerson-Therapie bekommt eine Person täglich bis zu 10 kg Saft entsaftet!

(Es besteht aus jeder Stunde ein 8oz Glas frischer Saft.)

Der Saft befasst sich mit Unterernährung und Toxinen. Colobus-Aquarell wirkt alkalisierend und enthält Kalium, das Teil der Therapie ist.

Charlotte Gerson sagte, dass einige Babys von Geburt an mit Möhrensaft aufgewachsen sind und sich sehr gut entwickelten.

Das Protein ist sehr nahe an der Muttermilch. In der Tat liegt die chemische Zusammensetzung von Karottensaft sehr nahe am menschlichen Blut.

---

- **Aktuelle Termine 2019**

- **Schedule**

**2019** <https://heikestrombach.wordpress.com> <http://rebirthingbreathwork.com/>

## **Impressum**

**Contact: [heikestrombach@gmail.com](mailto:heikestrombach@gmail.com)**

**<http://heikestrombach.wordpress.com>**

**[www.rebirthinternational.de](http://www.rebirthinternational.de)**

*Rebirth International e.V.  
Klaswipper 30/ 51688 Wipperfürth Tel/Fax 02269/528*

**Wahrheit, Einfachheit und Liebe**

Truth, simplicity and love

**Om namaha shivaiya**