

# INHALT

**Eine kurze Gebrauchsanweisung für den  
Mondkalender . . . . . 8**

**Körperpflege in Harmonie mit Mond-  
und Naturrhythmen . . . . . 18**

Tiefenreinigung:  
Frühjahrsputz für die Haut . . . . . 25

Reinigende Gesichtsmaske:  
Eine Wohltat der besonderen Art . . . . . 30

Aufbauende Gesichtsmaske:  
Power für die Zellen . . . . . 33

Schwangerschaftsstreifen:  
Vermeidung ist machbar . . . . . 36

Faszienmassage:  
Wieder in Bewegung kommen . . . . . 39

Fußreflexzonenmassage: Tore zum Körper . . . 43

Lymphdrainagen: Im Fluss bleiben . . . . . 47

Haarpflege: Haarpracht erwünscht! . . . . .	51
Nagelpflege: Pflege mit Hand und Fuß . . . . .	64
Hornhautentfernung: Aus dick mach dünn . . . . .	69
Peeling: Der Haut auf den Grund gehen. . . . .	73
Akne: Ein Feuer von innen . . . . .	76
Sonnenbaden: Die Sonne als Freund . . . . .	78
Natürliche Intimpflege: Rundum wohlfühlen . . . . .	82
Vom Segen des Sitzbades: Alte Heilweise neu entdeckt . . . . .	86
Zahnpflege zum richtigen Zeitpunkt . . . . .	89
Kosmetische Eingriffe: Der Natur nachhelfen . . . . .	95
<b>Nachwort: Was ist Schönheit? . . . . .</b>	<b>104</b>