

INHALT

Eine kurze Gebrauchsanweisung für den Mondkalender	8
Körperpflege in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen	18
Tiefenreinigung: Frühjahrspflege 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
Nachwort: Was ist Schönheit?	104