

Inhalt

Vorwort	11	4. Phase: Basische Hautpflege	97
Kapitel 1: Die natürliche Schönheit liegt unter der Haut	15	<i>Basische Naturkosmetik</i>	
Kapitel 2: Es geht ums Ganze!	19	<i>Seifen</i>	
Kapitel 3: Die Haut	27	<i>Ganzheitliche Hautpflege</i>	
Kapitel 4: Biophotonen – das Geheimnis von Jugendlichkeit und Schönheit	35	<i>Heilerde</i>	
Kapitel 5: Der Säure-Basen-Haushalt	39	<i>Urin</i>	
Kapitel 6: Mein 4-Phasen-System für eine schöne Haut	45	Kapitel 7: Kleidung	127
1. Phase: Stress reduzieren	49	Kapitel 8: Home-Spa	131
<i>Wozu der ganze Stress?</i>		Kapitel 9: Rezepte	135
<i>In die Entspannung kommen</i>		<i>Basenbäder</i>	
<i>Den Selbstwert stärken</i>		<i>Reinigungsöle für das Gesicht</i>	
2. Phase: Mineralisieren	59	<i>Serum für einen schönen Glow</i>	
<i>Nahrungsmittel für eine schöne Haut</i>		<i>Pflege</i>	
<i>Chlorophyll als Schönheitsbooster</i>		<i>Peeling</i>	
<i>Antioxidantien</i>		<i>Hautmasken</i>	
<i>Schönheit ist ein Überfluss an Mineralien</i>		<i>Deocreme</i>	
<i>Beautykiller Zucker</i>		Schlusswort	149
<i>Aminosäuren</i>		Über die Autorin	151
3. Phase: Entgiftung	73		
<i>Der Darm</i>			
<i>Die Leber</i>			
<i>Die Lymphe</i>			
<i>Intermittierendes Fasten</i>			
<i>Saunieren</i>			