

# Inhalt

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