

Marianne Voelk

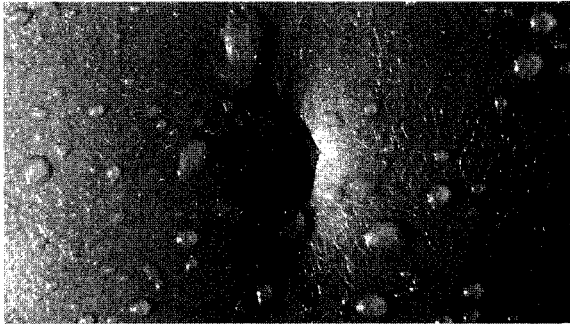
Gesunde Haut durch die Kräfte der Natur

Sanfte Pflege – heilend und regenerierend. Facelifting durch Isometrik
Die richtige Ernährung für Haut, Körper und Seele



Südwest

Inhalt



*Zwei Quadratmeter
Fläche und zwei
Kilogramm Gewicht
– die Haut ist der
Schutzschild
unseres Körpers.*

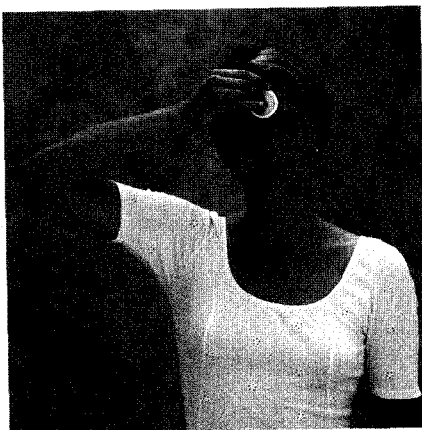
Vorwort	4
Die Haut, unser ausdrucksvollstes Organ	6
Natürliche Pflege kontra Kosmetik	6
Was unsere Haut alles über uns aussagt	7
Aufbau und Funktionen der Haut	9
Welche Hauttypen gibt es?	12
Hautrepair mit Eigenharn	14
Urin – Vorurteile und Tatsachen	14
Eine lange und weltweite Traditon	16
Anwendungen mit Eigenharn	21
Die Technik der Eigenharninjektion	31
Heilerfolge am eigenen Leib	32
Facelifting durch Isometrik	34
Isometrisches Muskeltraining	36

20 isometrische Übungen	38
1. Übung (Kinnstraffung)	38
2. Übung (Straffung der Halspartie)	39
3. Übung (Festigung der Lippen)	41
4. Übung (Gegen Falten auf der Oberlippe)	41
5. Übung (Erholung des Gesichts)	42
6. Übung (Minderung der Nase-Mund-Falten)	44
7. Übung (Verjüngung der Mundwinkel)	45
8. Übung (Gegen eingefallene Wangen)	46
9. Übung (Festigung von Wangen- und Kinnpartie)	47
10. Übung (Gegen eingefallene Wangen und Doppelkinn)	49



Keine falsche Scheu vor Urin – seine Wirkstoffe glätten die Haut und entfalten heilende Wirkung.

Mit
isometrischen
Übungen
können Sie
Falten quasi
»wegbügeln«.



- | | |
|---|----|
| 11. Übung
(Kräftigung des
Augenringmuskels) | 49 |
| 12. Übung
(Vergrößerung der Augen) | 50 |
| 13. Übung
(Für ausdrucksvolle Augen) | 51 |
| 14. Übung
(Gegen Krähenfüße) | 52 |
| 15. Übung
(Gegen müdes Aussehen
und Augenringe) | 53 |
| 16. Übung
(Gegen Augenringe, -falten
und -säckchen) | 54 |
| 17. Übung
(Straffung der Augenlider) | 55 |
| 18. Übung
(Hebung der schlaffen Stirn) | 57 |
| 19. Übung
(Gegen waagrechte Stirnfalten) | 57 |
| 20. Übung
(Gegen senkrechte Stirnfalten) | 58 |

Mit Faksimile zu innerer Harmonie 60

- | | |
|-----------------------------|----|
| Einflußnahme auf Stimmungen | 60 |
| Faksimile gegen Streß | 65 |
| In die Ruhe eintauchen | 68 |

Regenerierende Hautpflege 74

- | | |
|--|----|
| Falsche Versprechungen der
Kosmetikindustrie | 74 |
| Wirkstoffe für Hautpflegemittel –
heilend und aufbauend | 77 |
| Ätherische Öle für Ihre Creme | 82 |
| Cremeherstellung –
Grundbestandteile und Tips | 85 |
| Pflegemittelrezepte | 91 |

- | | |
|------------------|----|
| Über dieses Buch | 95 |
| Register | 96 |

*Cremes
mit natürlichen
Wirkstoffen –
am besten selbst
hergestellt.*

