

Claudia Lazzari

WAHRE
Schönheit

GEHT UNTER DIE HAUT

Die 4 Phasen der natürlichen,
ganzheitlichen Hautpflege

Haftungsausschluss

Weder der Verlag noch die Autorin übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder auftretende Schäden durch die Empfehlungen und Hinweise in diesem Buch.

Auch wird keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, übernommen.

Der Text erhebt weder den Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden.

Sie spiegeln lediglich die Ansichten und Erfahrungen der Autorin wider und stellen keine medizinische Empfehlung dar.

Die Anwendung ätherischer Öle geschieht stets auf eigene Verantwortung.

Dies gilt ganz besonders während einer Schwangerschaft oder einer Krankheit.

Die Informationen sollen keinen Arztbesuch oder die Beratung durch eine Hebamme ersetzen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen, Beschwerden oder Unsicherheiten immer den Arzt Ihres Vertrauens!



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2022 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-024-1

1. Auflage 2022

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © 9dream studio; © ShotPrime Studio; © Jacob Lund; © Milan Ilic Photographer; © New Africa; © baza178; © FotoDuets; © LStockStudio; © WAYHOME studio; © Oksana Mizina; www.shutterstock.com
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Widmung

Ich widme dieses Buch meinem Ehemann.

In Liebe und Dankbarkeit.



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>			



Vorwort

Willkommen in meiner wundervollen Welt der Pflanzen, Blumen, Bäume und Kräuter. Der geheimnisvollen Welt der ätherischen Öle, Hydrolate, Pflanzenöle, Naturseifen und Heilerden. Ein Ort voller geheimnisvoller Düfte und schöner Farben. Die Natur ist immer schön und sie erblüht immer und immer wieder. Der Frühling, Sommer, Herbst und Winter, alle haben sie ihre ganz eigene Schönheit. Ihre eigenen Farben, ihren Duft, ihren Rhythmus. Es gibt nichts zu korrigieren oder zu verbessern. Nichts zu kaschieren oder zu verändern. Natur ist einfach immer schön. Erblühe auch du in deiner natürlichen Schönheit und erkenne, dass du schön bist, genau so wie du bist.

Im Wald fühle ich mich angebunden. Dort genieße ich die Stille, das Grün und die gute Luft. Ein Waldspaziergang, das Waldbaden, tut mir einfach gut. Dort kann ich mich körperlich und emotional erholen und mein Immunsystem stärken. Ich liebe es auch, in meinem Garten zu sein und die Tiere zu beobachten. Zu sehen, wie alles einem magischen Rhythmus folgt, in Verbindung steht und sich gegenseitig unterstützt. In dieser Welt gibt es keine Fehler, sondern nur Ausgleich. Somit stellt sich auch nicht die Frage, wie ich etwas beheben kann, sondern wie ich das Gesamte unterstützen kann. Die Pflanzen und Kräuter begleiten mich seit meiner Lehre zur Drogistin, und schon früh habe ich erkannt, wie alles mit allem zusammenhängt.

In diesem Buch geht es ums Ganze. Wir gehen unter die Haut und erkennen, dass wahre Schönheit von

innen kommt. Es geht darum, wie du dich wieder mit dir selbst und der Natur verbinden kannst. Wie du deinen Körper unterstützt und nicht belastest. An der Oberfläche ist der Pickel einfach ein Pickel. Aber wenn wir tief unter die Haut gehen, erkennen wir, dass verschiedene Faktoren damit zusammenhängen. Es gibt keine Fehler oder »zufälligen« Hautprobleme. Alles im Körper basiert auf Ausgleich.

In meinem Buch geht es um das **4-Phasen-System** für ganzheitliche Hautpflege:

- **Stress reduzieren/Selbstwert stärken.**
- **Mineralisieren.**
- **Entgiften.**
- **Basische Hautpflege.**

Es ist ein ganzheitliches Buch, das dir aufzeigt, wie wichtig es ist, diese Punkte in dein Leben zu integrieren. Jeder dieser Punkte ist schon für sich alleine sehr wichtig, aber wenn du sie alle, so wie es sich für dich stimmig anfühlt, in dein Leben integrierst, wirst du erfahren, wie es ganz einfach möglich ist, die Haut um Jahre zu verjüngen. Du fühlst dich dann nicht nur attraktiv, schön und jung, man sieht es dir auch an.

Dieses Buch soll dir zeigen, was der Darm, die Leber und die Lymphe mit deiner Haut zu tun haben. Warum der Säure-Basen-Haushalt wichtig ist. Ich zeige dir, wie du ganz einfach alles wieder in eine Balance bringst und deinen Körper wie auch deine Haut optimal

unterstützt. Es ist ein Buch voller Zusammenhänge, Verbindungen und Tiefe. In diesem Buch geht es nicht darum, die Haut oder den Körper noch mehr zu kritisieren oder abzuwerten. Es geht auch nicht darum, etwas zu korrigieren, zu kaschieren oder gar zu überdecken. Nein, in diesem Buch geht es darum, wie du deinen Körper und deine Haut liebevoll unterstützen kannst. Ich möchte, dass du dich über die ganzheitliche Kosmetik immer mehr mit deinem wahren Selbst verbindest. Ich möchte dir zeigen, dass es dein Körper gut mit dir meint und er nie gegen dich ist. Er möchte dir helfen, dich in seine Lage zu versetzen und ihm mehr Mitgefühl, Wertschätzung und Dankbarkeit entgegenzubringen. Daher soll dieses Buch eine liebevolle Wertschätzung an dich selbst sein. In diesem Buch geht es um dich, nur um dich!



Durch meine langjährige Erfahrung in ganzheitlicher Hautpflege zeige ich dir, wie du deine Haut von innen her zum Leuchten bringst, indem du deinen Körper reinigst und dich mit deiner inneren Kraft verbindest. Mit derselben Kraft, die die gesamte Natur bewegt, unterstützt und lenkt. Wie du den magischen Rhythmus deines Körpers hörst und das Pulsieren deiner wahren Natur wahrnimmst. Für eine wunderschöne, strahlende, klare Haut und einen Körper, der um Jahre jünger aussieht. Es geht hier um die Haut, aber ich

gehe unter die Haut. Denn die natürliche Schönheit liegt unter der Haut.

Unsere Haut ist ein Spiegel für alle Abläufe in unserem Körper und nur wenn ich unter die Haut gehe, werde ich das auf meiner Haut sehen. Dieses Buch wird dich berühren und inspirieren, die Zusammenhänge zu erkennen. Denn alles hängt zusammen, wird von einer wunderbaren Kraft angetrieben und zusammengehalten. Es gibt keine Abkürzung!

In meiner Drogistenlehre bekam ich das erste Mal einen tiefen Einblick in das Wesen der Pflanzen. Die Wirkung von Tees, Tinkturen, spagyrischen Essenzen, pflanzlichen Heilmitteln und Naturkosmetik auf den Menschen hat mich schon damals begeistert. Da gibt es Blüten, Stängel und Wurzeln, die man zu den verschiedensten Produkten verarbeiten kann. Die Natur bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, und das Wissen über das Wesen und die Wirkung der Pflanze beflügelte mich bis heute. Rückschauend auf mein Leben kann ich sagen, dieses Wissen, das mein Lehrmeister mir vermittelte, war die Wurzel für alles, was danach kam. Die Wichtigkeit, die er der Ernährung beigemessen hat, und dieses Verständnis, dass unsere Ernährung die Basis und auch die Lösung für viele unserer Probleme ist, begleitet mich bis heute. Diese Ausbildung hat mich tief geprägt und sollte mich mein ganzes weiteres Leben begleiten. So habe ich schon in sehr jungen Jahren viele Weiterbildungen im Bereich Ernährung und Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) besucht, Zusammenhänge erkannt und Menschen mit den verschiedensten Problemen beraten.

Als Drogist lernt man, den Kunden ganzheitlich zu beraten. Es geht nicht darum, einfach das Symptom zu überdecken, wir versuchen, eine Lösung für die Ursache zu finden. Die Lehre gilt als anspruchsvoll, weil es ganz unterschiedliche Fächer mit den verschiedensten Themen gibt. Dieses sehr breite Wissen

hilft aber, die Zusammenhänge zu erkennen, und so ist es für jeden Drogisten das Natürlichste auf der Welt, ganzheitlich zu beraten.

Die Ernährung war also schon damals sehr wichtig und wurde in (fast) jede Beratung mit einbezogen. Das war in einer Zeit, in der sich noch fast niemand mit dem Thema »Ernährung« befasst hat. Da brauchte es schon für das Wort »Vollkornteigwaren« eine längere Erklärung. Ganz zu schweigen von Ballaststoffen, Präbiotika oder rechtsdrehenden Milchsäurebakterien. Damals gab es noch keine Bio-Geschäfte wie heute. In jeder Drogerie gab es zwar eine Reformabteilung, wo man die verschiedensten Bio-Nahrungsmittel kaufen konnte. Vor allem für Menschen mit Allergien oder Intoleranzen waren wir die Anlaufstelle. Aber sich in dieser Zeit mit dem Thema Ernährung so tief zu befassen, war sehr ungewöhnlich und speziell.

Auf meinem ganzen Lebensweg hat mich dieses Wissen meines Lehrmeisters tief geprägt und begleitet. Somit kann ich sagen, dass damals der Grundstein für meine Überzeugungen gelegt wurde. Dafür bin ich ihm sehr dankbar. Dankbar für das Wissen über unseren Körper und die Pflanzen. Das Vertrauen in die Natur und wie ich sie einsetzen kann, um meinen Körper zu unterstützen. Ich habe früh gelernt, dass es um Unterstützung und nicht um Bekämpfung geht!

Nach meiner Lehre arbeitete ich in einer großen Parfümerie und durfte Erfahrungen mit den verschiedensten Kosmetikprodukten machen. Ich habe mit den bekanntesten Marken gearbeitet und die teuersten Produkte verkauft. Ein ganz eigenes Universum voller Glamour und schönem Schein. Ich habe tiefe Einblicke in die Welt der konventionellen Kosmetik bekommen, viele Weiterbildungen besucht und natürlich habe ich auch alle Produkte selbst ausprobiert. Diese Welt ist mir weder fremd noch ist sie mir unbekannt. Ich kenne ihre Produkte, ihre Argumente,

ihre Empfehlungen, ihre Absicht, ihre Überzeugungen. Ja, ich kenne diese Welt. Diese Kosmetik habe ich mit viel Freude und gutem Gewissen den Frauen mit ihren Wünschen und Hautproblemen empfohlen. Leider habe ich in dieser Zeit nie jemanden erlebt, der seine Hautthemen mit all diesen Produkten wirklich in den Griff bekommen hat. Vielleicht gab es eine zwischenzeitliche Verbesserung, aber nie eine wirkliche Veränderung. Die Akne, die Rosazea, die Neurodermitis, die Falten, alle sind sie geblieben und irgendwann lernt man einfach, mit ihnen zu leben. Aber das muss nicht sein. Für mich war klar, solange ich an der Oberfläche bleibe, werde ich keine langfristige Verbesserung erreichen. Wenn ich aber verstehe, was mir die Haut mit einem Problem sagen will, und erkenne, dass ich etwas verändern kann, habe ich die Möglichkeit, den gesamten Organismus zu unterstützen und so die Haut zu entlasten. Was, wenn die Lösung nicht dort ist, wo das Problem liegt? Was, wenn es gar nicht um das geht, was wir sehen? Was, wenn alles miteinander verbunden ist und das, was wir sehen, nur ein kleiner Teil des wirklichen Problems ist? So wie die Spitze des Eisberges. Doch nicht die Spitze bringt das Schiff zum Sinken.

Die Liebe zum Yoga und die Offenheit, das Ganze wahrzunehmen, hat mich immer tiefer in das Geheimnis der Verbindungen eingeführt.



Wahre Schönheit geht unter die Haut

Es ist wie mit dem geheimnisvollen Rhythmus der Natur. Alles spielt zusammen. Nichts ist zufällig. An der Hautoberfläche zu bleiben, ohne in die Tiefe des Körpers vorzudringen, ist genauso unsinnig, wie anzunehmen, dass ein Baum nur aus seiner Krone besteht und keine Wurzeln hat. Wenn die Wurzeln eines Baumes krank sind, dann kann er nicht erblühen, seine Blätter fallen ab. Er sieht fahl, vielleicht auch kahl und nicht gesund aus. Wenn uns das Verständnis für die Zusammenhänge fehlt und wir uns nur um die Baumkrone kümmern, wird er nie richtig genesen können. Erst wenn wir die Wurzeln stärken und nähren, dann hat er die Möglichkeit, seine Nahrung über die Wurzeln wieder in seine Blätter zu bringen. Und so kann er auch wieder erblühen. Du bist ein Teil der Natur. Warum sollte es bei dir anders sein? Bleibe nicht an der Oberfläche hängen, sondern gehe in die Tiefe und kümmere dich um deine Wurzeln. Reinige und ernähre deinen Körper gut, so wird deine Haut ganz von alleine erblühen!

Ich arbeite jetzt seit fast zehn Jahren als ganzheitliche Naturkosmetikerin und konnte viele Erfahrungen sammeln. Seit ich die ätherischen Öle in die Gesichtsbearbeitungen mit einfließen lasse, hat meine Arbeit noch mehr Tiefe bekommen. Bei meinen Behandlungen geht es nicht darum, Makel zu kaschieren oder Pickel auszudrücken. Ich bewege mich nicht nur an der Oberfläche, sondern meine Behandlungen gehen unter die Haut. Tiefe Entspannung und das Reduzieren von Stress machen uns schön und attraktiv. Die Verbindung zu uns selbst bei einer wohltuenden, beruhigenden Massage unterstützt den gesamten Körper, kräftigt unsere Seele und nährt uns auf allen Ebenen. Natürliche, ganzheitliche Schönheit im Inneren spiegelt sich im Außen.

Bringe Leuchtkraft, Jugendlichkeit, Glanz, Ausstrahlung, Reinheit, Klarheit, Frische, Elastizität, Straffheit und Gesundheit in dein Leben.

Kümmere dich um deine Wurzeln und du wirst blühen!

In Liebe

Claudia Lazzari





Kapitel 1

*Die natürliche Schönheit
liegt unter der Haut*



Es ist an der Zeit zu erkennen,
dass die Haut ein Teil eines
komplexen, ganzheitlichen
und sehr intelligenten
Körperablaufs ist.



Unser heutiges Schönheitsideal bewegt sich nur an der Oberfläche. Es geht darum, Makel zu kaschieren, Falten wegzuspritzen oder alle möglichen Körperstellen zu verändern. Die Frage ist nur: Warum? Warum machen wir das? Warum gefällt uns nicht, was wir sehen? Warum sind wir nicht zufrieden mit uns? Warum können wir nicht in Würde altern?

Für mich sind das wichtige Fragen und die Entwicklung zu dieser »Perfektion« stimmt mich nachdenklich. Ist es für uns nur noch möglich, uns an der Oberfläche zu bewegen? Haben wir die Verbindung zu uns selbst verloren? Denken wir, dass wir, wenn wir uns im Außen verändern, mehr geliebt werden? Um was geht es hier eigentlich? Alles im Leben hat seinen Preis. Was ist der Preis für diese »perfekte« Schönheit? Ich sage es dir. Der Preis, den du dafür bezahlst, ist, dass du dich immer mehr und mehr von dir selbst entfernst. Du entfernst dich von deiner Natur und deiner natürlichen Schönheit. Du wertest dich, deinen Körper und dein ganzes Wesen ab. Du denkst, dass du nur dann, wenn du dein Äußeres veränderst, wirklich geliebt werden kannst und somit glücklicher bist. Doch das ist ein großer Irrtum und der Preis, den du dafür bezahlst, ist wie gesagt sehr hoch.

Genau wie die Natur immer schön ist, bist es auch du. Die Verbindung zu unserem Selbst, unsere innere Natur macht uns schön. Man nennt das auch Authentizität.

Wenn ich echt bin, authentisch bin, bin ich immer schön. Jeder Mensch ist einzigartig, und diese Einzigartigkeit zu leben, darum geht es. Kraftvoll und mutig zu sein. Sich selbst zu lieben und den Selbstwert zu stärken. Die natürliche Schönheit ist die Schönheit, die unser Strahlen und Leuchten widerspiegelt. Wir sind nicht mehr getrieben, »perfekt« sein zu wollen, da wir erkennen, dass alles schon »perfekt« ist. Wenn sich Hautprobleme zeigen, ist das immer ein Ausgleich des Körpers. Er versucht, etwas, das aus dem Ruder gelaufen ist, wieder in die Mitte zu bringen. So zeigt er uns an der Oberfläche und ganz offensichtlich, dass es in der Tiefe Schwierigkeiten gibt. Für mich fügt sich immer alles zusammen und sobald ich unter die Haut gehe, verändert sich auf magische Weise die Oberfläche. Willst du natürlich schön sein? Dann geh' aufs Ganze!

Die basische Naturkosmetik unterstützt die Haut an der Oberfläche und hilft ihr so, ihre Funktionen auszuführen. Unsere Haut ist ein Aufnahme- und Ausscheidungsorgan. Das heißt, sie kann Stoffe über ihre Oberfläche aufnehmen und in die Tiefe bringen, gleichzeitig scheidet sie aus dem Körperinneren Abfallprodukte über die Haut wieder aus. Ein großes Problem, das immer noch sehr unterschätzt wird, sind die sehr kritischen Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten. Einerseits bringen wir diese unerwünschten Stoffe über die Hautoberfläche in die Tiefe, was

Wahre Schönheit geht unter die Haut

unsere Organe sehr belastet. Andererseits verschließen wir damit unsere Haut, weshalb sie Giftstoffe nicht mehr ausscheiden kann. Diese Inhaltsstoffe haben absolut keinen Mehrwert für die Haut, sondern legen sich auf die Oberfläche und machen die Haut dicht, so dicht, dass sie nicht mehr atmen kann. Darum solltest du sehr darauf achten, was du auf deine Haut aufträgst und mit was sie in Berührung kommt. Was berührt dich? Was geht dir unter die Haut? Was lässt dich atmen? Was energetisiert dich?

Die zertifizierte basische Naturkosmetik hilft der Haut, über die Aufnahme- und die Ausscheidung den natürlichen Ablauf zu gewährleisten, was dem gesamten Körper zugutekommt. Die ätherischen Ölen pflegen, nähren, schützen die Haut und ganz nebenbei stärken und beflügeln sie unser gesamtes Energiefeld. Die Werbung sagt, dieses Produkt »lässt deine Haut stahlen« oder jenes Kosmetikprodukt »gibt dir eine klare, schöne Haut«. Ich zeige dir, wie du deinen Körper von innen reinigen kannst und dich mit deiner inneren Kraft, dem Licht in dir verbindest für echte Schönheit, die von innen kommt.

Verbinde dich mit deiner wahren Natur. Reinige deinen Körper und deinen Geist, so dass dein inneres Licht über deine Haut nach außen strahlt. Deine innere Klarheit sich im Außen zeigt und die Reinigung deines Körpers dich um Jahre verjüngt. Entspanne dich, du bist perfekt, genau so wie du bist!

Schönheit bedeutet Überfluss.

*Schönheit bedeutet Entspannung
und Gelassenheit.*

Schönheit bedeutet Stärke und Authentizität.

KRAFTVOLL AUTHENTISCH ENTSPANNT





Kapitel 2

Es geht ums Ganze!



Wenn wir eine jugendliche,
straffe und schöne Haut
möchten, müssen wir die Zelle
in ihrer Funktion unterstützen.



Ätherische Öle gehen uns unter die Haut. Sie wirken verjüngend, aufbauend, ausgleichend und wirken bis auf Zellebene. Schon seit tausenden von Jahren werden ätherische Öle sowohl für kosmetische Zwecke als auch für unser Gefühlsleben und unsere Spiritualität genutzt, auf die sie einen positiven Einfluss haben. Sie sind ein Zugang zu den uralten Kräften unserer Natur und ihr Duft verführt unsere Nase. Eine zu 100 % reine, natürliche, energetisierende Hautpflege.

Ätherische Öle wirken

- hautglättend
- feuchtigkeits-spendend
- regenerierend
- reinigend
- klärend
- beruhigend
- verjüngend
- erfrischend
- belebend
- schützend
- nährend
- sauerstoffreich
- stärkend auf das Immunsystem

Ätherische Öle versorgen die Haut mit Antioxidantien und schützen so vor freien Radikalen. Es gibt sogar welche, die unseren Kollagenstoffwechsel anregen. Somit sind sie eine Quelle für junge, straffe und wunderschöne Haut und sind wunderbar dafür geeignet,

um die Haut ganz natürlich und effektiv zu pflegen. Mit ihrer Wirkung als Elektronenspender sind sie darüber hinaus eine fantastische Möglichkeit, unseren Körper mit Elektronen zu fluten, und so können wir über die Kosmetik von der vitalisierenden und energetisierenden Wirkung der ätherischen Öle profitieren.

Altern bedeutet Elektronenverbrauch. Leben verbraucht Elektronen, und wenn wir mehr verbrauchen, als wir zu uns nehmen, fördert das unseren Alterungsprozess. Für alle Vorgänge verbraucht der Körper Elektronen, aber wir haben die Möglichkeit, Elektronenspender von außen zuzuführen. Über Biophotonen in unserer Nahrung können wir Elektronen aufnehmen, aber eben auch über ätherische Öle. Unsere gesamte Natur lebt von Elektronen und so ist die Natur lebensspendend und energetisierend. Das ist der Grund, warum wir uns nach einem Waldspaziergang wieder frisch und gut fühlen. Unsere Natur hat uns so viel zu bieten. Wir sollten diese Kraft nutzen und sie schützen.

Auch unsere Erde ist ein Elektronenspender, das ist der Grund, warum man so viel wie möglich auf dem natürlichen Boden gehen sollte. Barfußlaufen macht schön! Nicht zuletzt sind auch die ätherischen Öle wahre Elektronenspender, Energiespender. Sie elektrisieren dich regelrecht auf positive Weise und du

fühlst dich wieder aufgeladen. Darum sind ätherische Öle, wenn es um unsere Schönheit geht, nicht wegzudenken. Sie wirken genauso in unserem Körper wie auch auf unserer Haut.



Ein weiterer Grund, warum ätherische Öle für uns unverzichtbar sind, sind die Terpene, denen ein großer gesundheitlicher Nutzen zugeschrieben wird. Terpene sind Moleküle, die die Pflanzen und Bäume einerseits für ihre Kommunikation nutzen und mit denen sie sich andererseits vor Schädlingen schützen. Wie man heute weiß, kommunizieren Bäume und Pflanzen miteinander und tauschen Informationen aus, und das tun sie auch mit Hilfe von Duftstoffen, den Terpenen. Alle Pflanzen, von den Bäumen über die Sträucher und Pilze bis zu den Mikroorganismen, also die gesamte Natur tauscht untereinander Botschaften aus, von denen auch wir Menschen profitieren. Diese Kommunikation über Duftstoffe atmen wir beim Waldbaden ein und nehmen sie auch über unsere Haut auf, so gelangen sie in unseren Blutkreislauf. Dieser Waldduft, der Duft der Natur, des Holzes, der feuchten Erde, des frisch geschnittenen Grases, vermittelt uns ein tiefes Gefühl von Verbundenheit – und Terpene sind ein Teil dieses Gefühls. Es geht aber nicht um den Duft an sich, sondern um die Moleküle, selbst wenn wir nichts riechen, wirken sie. Durch die

Kraft der ätherischen Öle in den Bäumen wird unser Immunsystem gestärkt, und da Terpene auch ein Hauptbestandteil von ätherischen Ölen sind, können wir uns den Wald nach Hause holen. So haben wir die Möglichkeit, über einen Diffusor die Terpene einzusatmen oder sie auch über die Haut aufzunehmen. Besonders die entspannende und entschleunigende Wirkung ist hier hervorzuheben. Sie helfen uns, Stress zu reduzieren, was sich sehr positiv auf die gesamte Haut auswirkt.

Das Spaziergehen im Wald, das Waldbaden, lässt uns spüren, wie wichtig diese Verbindung zur Natur ist. Diese magische Kraft, diese tiefe Verbundenheit können wir mit der Hilfe der ätherischen Öle in unsere tägliche Kosmetik integrieren. Für mich öffnet sich mit der basischen Naturkosmetik, kombiniert mit der Magie der ätherischen Öle, eine neue Dimension der ganzheitlichen Hautpflege.

Terpene wirken

- regenerierend
- entzündungshemmend
- stärkend und kräftigend
- vitalisierend
- entschleunigend und entspannend
- das Immunsystem stärkend
- Stresshormone werden reduziert
- Interaktion mit dem Magen-Darm-Trakt

Meine Liebe zu den ätherischen Ölen und zu dieser wundervollen, magischen Welt bereichert mein Leben auf allen Ebenen. Ich lasse sie in jede Gesichtsbearbeitung mit einfließen und integriere sie in jede Kosmetik. Ich putze meine Zähne mit ihnen und stelle

ganz einfach meine eigenen Peelings, Deos und Gesichtscremes her. Bei Entgiftungsphasen dürfen sie auf keinen Fall fehlen. Es gibt Öle, die ich auf meine Leber auftrage, und welche, die ich auf den Bauch gebe. Ich erfreue mich an dem wundervollen Duft in meiner Wohnung und atme sie so den ganzen Tag ein. Ich wasche meine Wäsche mit ätherischen Ölen und putze alles damit. Es gibt keinen Bereich in meinem Leben ohne ätherische Öle. Sie umgeben, schützen, nähren und stärken mich. So kann ich als Naturkosmetikerin ganzheitlich und giftfrei arbeiten. Ich wasche meine Handtücher und reinige auch sonst alles völlig giftfrei mit der Hilfe ätherischer Öle.

Photosensitive Öle können sein

- Bergamotte
- Grapefruit
- Zitrone
- Limette
- Orange
- Tangerine
- Kreuzkümmel
- Angelikawurzel
- Raute
- Tagetes

Es ist sehr wichtig, nur mit 100 % reinen, biologischen ätherischen Ölen zu arbeiten.

Es lohnt sich definitiv, den teils hohen Preis dafür zu bezahlen.

Wenn die Öle nicht 100 % rein sind, kann es zu ungewünschten Hautreaktionen kommen. Auch ist es wichtig, sich gut zu informieren, wie man die ätherischen Öle richtig anwendet. Einige Öle sind für das Gesicht geeignet, andere nicht. Es gibt Öle, die man pur anwenden kann, andere sollte man unbedingt mit Pflanzenölen verdünnen. Es gibt sogenannte »heiße« Öle, bei denen man besonders vorsichtig sein sollte, da sie sehr stark wärmend bis reizend wirken können, und es gibt photosensitive Öle, die nicht in Kontakt mit

dem Sonnenlicht kommen dürfen, da es zu unschönen Flecken auf der Haut führen kann. Die meisten Zitrusöle oder Ölmischungen, die Zitrusöle enthalten, sind photosensitiv und erhöhen die UV-Empfindlichkeit erheblich. Es kann zu Rötungen, Juckreiz, Austrocknung, aber eben auch zu unschönen Flecken auf der Haut kommen. Darum ist hier besondere Vorsicht geboten und nach dem Auftragen von photosensitiven ätherischen Ölen sind UV-Strahlen von Sonnenlicht wie auch ein Besuch auf der Sonnenbank absolut zu vermeiden. Die meisten photosensitiven Öle brauchen ca. 12 Stunden, bis der Effekt wieder nachlässt, aber ich wäre hier trotzdem sehr vorsichtig, weshalb ich es entweder ganz vermeide, sie auf die Haut aufzutragen, oder sie nur am Abend verwende.

Auch bei Ölmischungen ist zu beachten, ob sie photosensitive Öle enthalten. Wenn ja, dann lieber nur am Abend verwenden.



Wenn trotz »richtiger« Anwendung Hautreaktionen auftreten, NIE versuchen, das Öl mit Wasser abzuwaschen! Wasser verstärkt die Wirkung des Öls zusätzlich. In solchen Situationen verdünnen wir das ätherische Öl mit einem Basisöl. Also zum Beispiel mit einem Olivenöl, Kokosöl oder einem Öl, das wir gerade zur Hand haben. Somit ist es auch empfehlenswert, bei den

ersten Anwendungen ein Basisöl zur Hand zu haben. Auch sollten die Hände nach jeder Anwendung gut gereinigt werden, da nicht alle ätherischen Öle für die Kinder oder unsere Haustiere geeignet sind und wir über unsere Berührung das Öl weitergeben. Auch das Reiben der Augen (vor allem bei den »heißen« Ölen) kann bei ungewaschenen Händen auch noch nach einer ganzen Weile zu einem »brennenden« Erlebnis führen. Auch hier NIE mit Wasser verdünnen, das verstärkt die Wirkung zusätzlich, sondern immer mit einem Pflanzenöl, zum Beispiel auf einem Wattepad.

ACHTUNG!!! Besondere Vorsicht ist geboten bei:

- Schwangeren
- Allergikern
- Epileptikern
- Babys und Kindern
- Personen mit Bluthochdruck

Auch wenn du in ärztlicher Behandlung bist oder bei Unsicherheit, ätherische Öle immer nur in Absprache mit einem Arzt anwenden!

Keine Berührung mit den Augen oder Schleimhäuten!
Lichtgeschützt und sicher aufbewahren!

Für einen freudvollen und gelungenen Umgang mit den ätherischen Ölen solltest du dich gut informieren und Fachpersonen zurate ziehen. Im Buch gebe ich einige Tipps, welche Öle ich verwende und worauf ich bei den Gesichtsbearbeitungen achte.

Da ich mit meiner Kosmetik meine Energie anheben und meinen Selbstwert stärken möchte, liebe ich persönlich Öle, die mich in meine Kraft bringen und mein Herz öffnen. Hier können die ätherischen Öle wirklich sehr unterstützend wirken. Sie verbinden dich wieder mit deiner Kraft, richten dich auf und

können eine wertvolle Hilfe sein, deinen Mut zu stärken. Dies sind wichtige Faktoren, damit deine Körperabläufe reibungslos funktionieren. Sie nehmen Stress aus deinem System und bringen dich in eine schöne Entspannung. Meine Kunden sagen mir sehr oft, dass sie sich bei einer Gesichtsbearbeitung noch nie so tief entspannen konnten. Das ist sicher den ätherischen Ölen zu verdanken. Jede Gesichtsbearbeitung beginne ich mit einem Lavendelöl und je nach Kunde gebe ich zusätzlich entspannende Öle auf den Brustkorb. Während des Treatments arbeite ich mit Ölen, die sehr gut für die Hautpflege geeignet sind, um am Ende mit kräftigenden, herzöffnenden und schützenden Ölen die Behandlung zu beenden.

Ätherische Öle für die Hautpflege

- Weihrauch
- Myrrhe
- Karottensamenöl
- Patchouli
- Ylang-Ylang
- Jasmin
- Vetiver
- Rose
- Teebaum
- Zedernholz
- Lavendel
- Blue Tansy
- Sandelholz
- Copaiba
- Zypresse
- Elemi
- Davana
- Geranium
- Kamille
- Hinoki
- Kunzea
- Melisse
- Palo Santo
- Ravintsara

Eine ganzheitliche Gesichtsbearbeitung ist ein wirklich magisches Erlebnis. Wenn du spürst, wie sich deine Schwingung durch die Elektronen anhebt, und du gleichzeitig wahrnimmst, wie sich jede Zelle durch die Aufnahme der Terpene entspannt.

Wenn die natürliche Kraft der Natur dich energetisiert und vitalisiert.

Wenn bei einer tiefen, berührenden Massage das Glückshormon Oxytocin ausgeschüttet wird und deine Haut glücklich und gleichzeitig entspannt ist.

Wenn die natürlichen Düfte deine Haut und deine Nase verführen und du einfach alles loslassen kannst.

Wenn du von der Natur genährt und gestärkt wirst.

Wenn du einfach sein kannst, ohne dich zu bemühen oder etwas zu (er-)tragen ... dann entfaltet sich deine wahre Schönheit!

Herzlich willkommen in meiner magischen Welt!

Einige Punkte, die du bei der Wahl des ätherischen Öls beachten solltest:

- 100 % naturreines Öl
- biologisch angebaut
- Pflanzenqualität
- Qualitätssiegel
- Destillation
- Preis

»Ein einziger Tropfen eines ätherischen Öls hat die Fähigkeit, jede Zelle in deinem Körper zum Tanzen zu bringen.«

Claudia Lazzari

