

Lydia Zauberhaut

Zauberhaut

Du darfst gesund sein

Verstehe die Botschaften deiner Haut und
aktiviere deine Selbstheilungskräfte

© 2021 des Titels „Zauberhaut“ von Lydia Zauberhaut
(ISBN 978-3-7474-0320-4) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

INHALT

Einleitung: Gestern und heute	7
Die Balance von Körper, Geist und Seele	17
Die Zauberkraft Leitsätze	22
Der Körper und seine Botschaften	36
Emotionen – Energie in Bewegung	40
Psychosomatik und Krankheitsgewinn	44
Deine wundersame Haut – Symptome und ihre Bedeutung	48
Der Darm – dein zweites Gehirn	60
Ernährung – mehr als Lebensmittel	73
Detox – entgifte dein Leben	86
Allergien als Symbol	97
Hormone und Pille	109
Der Geist und seine verschiedenen Ebenen	123
Bewusstsein – bewusstes Sein	127
Dein Unterbewusstsein – die Abkürzung	139
Der Umgang mit Stress	173
Alltagstipps für mehr Entspannung	182
Die Vielfalt der Seele	192
Die zauberhafte Seele	196
Das Wunder der Meditation	199
Dünnhäutig sein – Hochsensibilität	208

Das zyklische Leben der Seele – finde deinen Rhythmus	224
Chakren – die Organe der Seele	235
Zum Schluss: Du darfst gesund sein	254
Anhang	259
Zauberhaut	259
Übungsverzeichnis	262
Überblick: Psychosomatische Bedeutungen von Symptomen	263
Überblick über die Chakren	281
Danke	285