



LUMIRAS SCHÖNHEITS BUCH

Strahlendes Aussehen durch Mentalübungen
und gesunde Kosmetik aus Natur und Garten



Allint

LUMIRAS
SCHÖNHEITS
BUCH

Allinti

© 2013 Allinti Verlag GmbH, Allschwil
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Fotos Gemüse-Freisteller: shutterstock
Alle übrigen Fotos: Allinti Verlag und/oder Lumira privat
Künstlerische Darstellungen auf den Kapiteleingangsseiten: Lumira
Illustrationen: Markus Weber, Guter Punkt, München
Layout und Satz: Guter Punkt, München
Druck und Bindung: Print Consult, München
ISBN 978-3-905836-17-2

Alle Rechte vorbehalten.

www.allinti.ch



LUMIRAS SCHÖNHEITS BUCH

Strahlendes Aussehen durch Mentalübungen
und gesunde Kosmetik aus Natur und Garten

Allinti

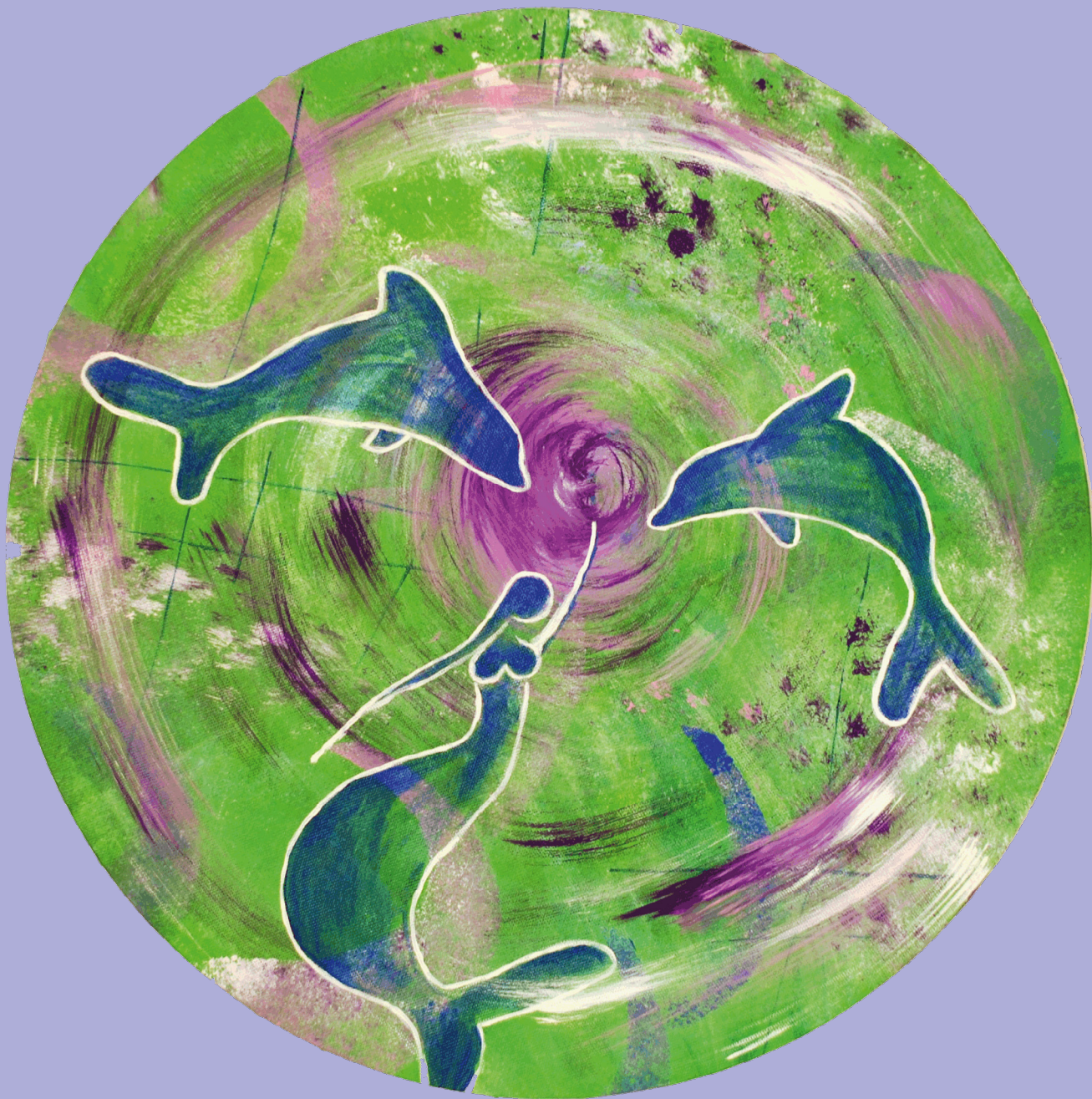




INHALT

Wie dieses Buch entstand	7
Einführung	9
Mein junges Gesicht	17
Mein wunderschöner Körper	67
Meine weiblichen Brüste	103
Mein volles und glänzendes Haar	127
Ernährung für die Schönheit	149
Mein tägliches Fitnessstraining	195
Schlusswort	203





WIE DIESES BUCH ENTSTAND

Von selbst wäre ich wohl nie darauf gekommen, dieses Buch zu schreiben. Aber da waren diese vielen E-Mails. Und die ständigen Fragen meiner Seminarteilnehmer. Immer wieder wollten sie wissen: »Lumira, welche Kosmetikmarke benutzt du?« Wenn ich aber antworte, dass ich keine Kosmetik kaufe, ist das Erstaunen groß. Und es wird noch größer, wenn ich sage: »Was ich nicht essen kann, kommt nicht auf meine Haut und mein Haar!« Dann sind alle neugierig und wollen es ganz genau wissen. Also habe ich mich schließlich »breitschlagen« lassen, wie man auf Deutsch so schön sagt. Aber dann ist mir das Schreiben doch ganz leicht gefallen. Und jetzt stelle ich fest: Ich liebe dieses Buch! Für mich als Frau ist es einfach wunderbar, so etwas schreiben zu dürfen: meine eigene Sammlung der Rezepturen und Übungen für natürliche Schönheit und Gesundheit. Ich danke allen Menschen, die mich dazu gebracht haben, von ganzem Herzen!

Herzlichst

Lumira





EINFÜHRUNG

Diejenigen, die meine früheren Bücher gelesen haben, können diese Einleitung getrost überspringen. Ich weiß, dass ich mich damit ein bisschen wiederhole. Aber ich finde es doch wichtig, dass diejenigen, die mich noch nicht kennen, etwas über meine Herkunft und meinen Werdegang erfahren. Denn ich weiß auch, dass die Art und Weise, wie ich mit manchen Dingen umgehe, ungewöhnlich ist. Es hat schon etwas mit meiner Herkunft zu tun. Ich bin in Kasachstan geboren und aufgewachsen. Dort habe ich von meiner Babuschka, die eine Schamanin und Kräuterkundige war, eine intensive Ausbildung erhalten, wie man sie in Europa nicht kennt. Ich war sehr lange ihre Schülerin, sogar über ihren Tod hinaus. Zu diesem Zeitpunkt war ich schon selbst Schamanin und Hellsichtige. Mein Onkel, der in der Ukraine ein sehr bekannter Geistheilender war, bildete mich als Heilerin aus.

Als junge Frau kam ich nach Deutschland. Hier lernte ich viele neue spirituelle Methoden kennen. Aber alles, was ich heute auf diesem Gebiet praktiziere und lehre, wurzelt in dem unerschöpflichen Reichtum der Traditionen meiner Heimat. Es ist und bleibt die Grundlage meiner Arbeit – ob als Schamanin, Hellsichtige oder Heilerin, ob es dabei um Aura, Chakren, Energiefluss, Zukunftsfelder oder die geistigen Wesenheiten um uns herum geht. All das nutze ich für meine Arbeit und Forschung. Ich untersuche nicht nur, wie etwas auf unseren physischen Körper, sondern auch auf unsere verschiedenen feinstofflichen Körper wirkt. Alles, was wir berühren, findet eine energetische Resonanz in uns. Ich nehme das sehr genau wahr. Wenn ich mich vor dem Spiegel betrachte, sehe ich, wie nicht nur meine Haut, sondern auch meine Aura sich durch Ernährung und Hautpflege, im Grunde durch alle Stoffe der Umwelt

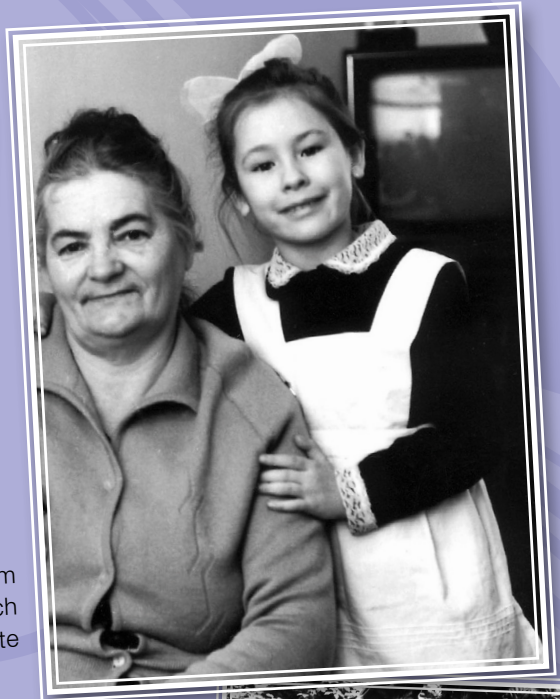




Kasachstan, 1971/72

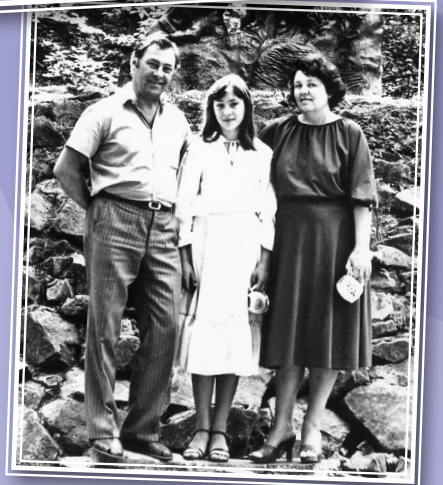


Bei der Einschulung und gemeinsam
mit meiner Babuschka, von der ich
so viel lernte



Mit 10 Jahren, jetzt in
Odessa und ohne meine
geliebte Babuschka

Im Alter von
13 Jahren, mit
meinen Eltern





Als junge Frau – die
Frisuren der 80er Jahre
schlugen irgendwann
auch bei uns durch



In Deutschland mit
meinem Sohn Thomas



Mit meiner Mama, Thomas und
meinem Neffen aus Moskau



Am schönsten Tag meines Lebens, mit Nikolai



positiv oder negativ verändern. Zum Beispiel, wie chemische Produkte, die meine Haut stressen, auch mein feinstoffliches System beeinträchtigen und an seinen Kräften zehren. Das ist für mich ein Beispiel äußerer und innerer Resonanz: Wir sind ganzheitliche Wesen, und wenn man etwas auf der energetischen Ebene wahrnehmen kann, so gibt es parallel auch eine Wirkung auf der physischen Ebene und umgekehrt.

Als ich Anfang der 1990er Jahre aus der damaligen Sowjetunion nach Deutschland kam, war ich total verblüfft über die für mich schier unglaubliche Vielfalt aller möglichen Schönheitsmittel für Gesicht, Haare, Hände, Füße, den ganzen Körper. Alles duftete so gut, wirkte so fein und vielversprechend. Ich kannte das ja gar nicht! Und wurde davon verführt, wendete es bei mir selbst an, ausgesprochen großzügig sogar. Indem ich mich zu einer Ausbildung als Medizinische Kosmetikerin und Fußpflegerin entschloss, konnte ich meine persönlichen Interessen auch damit verbinden, möglichst rasch mit den hiesigen Menschen in Kontakt zu kommen. Nachdem ich meinen Abschluss gemacht hatte, eröffnete ich bei München einen Kosmetiksalon und führte diesen zwei Jahre.

Es war dies die Zeit, als ich meine mediale Fähigkeit unterdrückte und so sein wollte wie alle anderen. Ich lebte nicht nach meiner Intuition, sondern ließ mich von äußeren Eindrücken blenden. So kam es, wie es kommen musste: Meine Haut wurde immer problematischer, und die Abhängigkeit von verschiedenen Cremes wuchs beständig. Ich kann mich gut daran erinnern, dass ich ohne bestimmte Cremes für Füße, Hände und Gesicht gar nicht mehr sein konnte. Meine Haut hatte praktisch aufgehört, sich zu regenerieren und die nötigen Fette selbst zu produzieren. Sie wurde immer dünner und »älter«. Auch mein Haar wurde dadurch geschädigt. Von Natur aus voll und

glänzend, wurde es immer weniger und immer matter, egal welche vollmundig beworbenen Haarshampoos und Haarpackungen ich benutzte.

Endlich wurde mir klar, dass dies nicht mein Weg war. Ich erinnerte mich daran, wie die Frauen in meiner Heimat ihre Körper pflegten und was sie für ihre Schönheit taten. Und ich verglich ihr Aussehen mit den Frauen, die mich jetzt umgaben. Weniger mit denen, deren Jugend sie von ganz allein schön erscheinen ließ, sondern mehr mit denen, die schon sichtbar dem Alterungsprozess ausgesetzt waren. Und ich stellte fest, dass sie fast alle wesentlich jünger waren als die Frauen mit ähnlichem Aussehen zu Hause.

Daraus konnte ich nur einen einzigen Schluss ziehen: Diese bewahrten ihr jugendliches Aussehen länger, nicht obwohl, sondern weil sie noch nicht durch die Fertigkosmetik verwöhnt waren. Sie hatten gar keine Wahl, als sich ihre Pflegemittel selbst herzustellen, mit ganz einfachen Zutaten. So besann ich mich auf die Pflegerezepte meiner Mutter und Großmutter. Ich integrierte sie wieder in meinen Alltag, statt mich auf industriell hergestellte Cremes und Shampoos zu verlassen. Ich vergleiche mich nicht gern mit anderen, aber ich muss mich nur selbst anschauen und finde: Das Resultat ist wunderbar. Natürliche, selbst hergestellte Kosmetik auf rein pflanzlicher Grundlage ist wirkungsvoller, billiger – und macht Spaß.

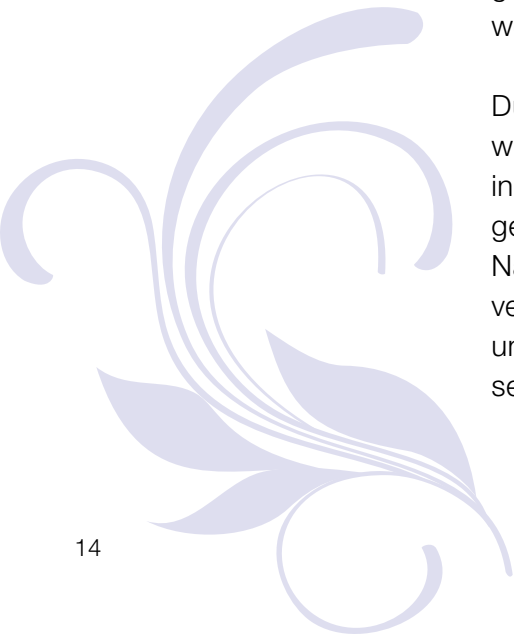
Mittlerweile bevorzuge ich ausschließlich Kosmetik aus Zutaten, die aus der Natur stammen, und bereite alles in meiner eigenen Küche zu. So ist immer alles frisch und garantiert ohne Konservierungsstoffe und irgendwelche Chemie. Und: Nur was ich auch essen könnte, benutze ich für meine Körper- und Schönheitspflege. Viele Rezepte in diesem Buch stammen aus meiner Kindheit, von meinen eigenen Omis. Andere habe ich aus allen möglichen

Richtungen übernommen und nach meinem Geschmack weiterentwickelt. Wieder andere habe ich ganz allein entwickelt. Das Wichtigste für mich ist, dass alles aus guten veganen Zutaten hergestellt wird und energetisch im Einklang mit dem ganzen Universum steht.

Nun wäre dies nicht mein Buch, wenn es hier nur um rein physische Dinge ginge. Wir können für unseren Körper sehr viel auf der physischen Ebene tun, und die Wirkung zeigt sich auch sehr bald. Aber wenn wir gleichzeitig die feinstofflichen Bereiche in uns ansprechen und auch an ihnen arbeiten, haben wir eine perfekte Methode, um unsere Schönheit zu steigern und zu erhalten. Darum findest du in diesem Buch zusammen mit Pflegerezepten auch Rezepte und Übungen für die feinstofflichen Körper. Ich habe neue mentale Techniken entwickelt, um die Hautstruktur zu verbessern, um die Brüste zu verschönern und die allgemeine Vitalität zu erhöhen. So ist dieses Buch in erste Linie für Frauen gedacht, aber auch Männer können davon profitieren.

Mit diesem Buch möchte ich meine Leserinnen und Leser inspirieren und zu eigenen kreativen Handlungen animieren. Es geht nicht nur um gutes Aussehen. Es geht um ein gutes Leben insgesamt. Darum, dass wir mehr wir selbst werden.

Durch die kreative Arbeit mit den Gaben der Natur finden wir wieder Zugang zu unserer Intuition. Wir beginnen aus innerem Impuls zu handeln, wir folgen der Stimme der eigenen Seele. Wir verbinden uns mehr und mehr mit der Natur, verwurzeln und verweben uns in die Matrix des Universums. Wir beginnen aus der Perspektive der Einheit und Ganzheit zu leben, wir werden zu Schöpfern unserer selbst!







MEIN JUNGES GESICHT

Auf der energetischen Ebene habe ich dieses Thema bereits in meinem Buch *Du bist die Quelle des Lebens* detailliert behandelt. Und dabei erläutert, dass es wirklich kein reiner Schönheitswahn ist, sein junges Gesicht behalten zu wollen. Es ist ein sehr tiefer und natürlicher Wunsch, der Wunsch nach eigener Ganzheit.

Das junge Gesicht bleibt uns so etwa bis zum 25. Lebensjahr erhalten. Ab dann beginnt der Alterungsprozess, es kommen erste kleine Fältchen und Verfärbungen der Haut zum Vorschein. Mit den Jahren, wenn wir in den Spiegel blicken und die Veränderung sehen, erfüllt es uns mit Traurigkeit. Kein Mensch will ein runzeliges Gesicht, farbloses Haar oder Glatze bekommen, jeder möchte seine Ganzheit und Kraft behalten. In meinen früheren Büchern habe ich meine energetisch-feinstofflichen Methoden zur Verjüngung vorgestellt. In diesem Buch möchte ich konkrete Mittel und Wege aufzeigen, die vor allem den physischen Körper unterstützen. Durch die Zuwendung unserem Äußeren gegenüber nähren wir auch unsere inneren Kinder. Wir stellen uns selbst und unsere tiefsten Wünsche ins Zentrum unseres Lebens. So soll es auch sein. Je mehr Aufmerksamkeit und Liebe wir uns selbst schenken, desto stärker und präsenter sind wir auch für unsere Umwelt da!





UNSER ÄUSSERES IST DER SPIEGEL UNSERES INNEREN

Alle Erlebnisse und Gefühle, die wir haben, verwandeln sich in uns zu Erwartungen an das Leben. Und unsere Erwartungen an das Leben bestimmen mit über unsere Lebenserwartung, indem sie sich in unserem Gesicht und unserer Körperhaltung festsetzen, als Ausdruck des Alterungsprozesses. Von Jahr zu Jahr sammeln wir immer mehr energetische Strukturen in uns an, die unser wahres Ich verformen. Unverarbeitete Emotionen zeigen sich im Gesicht – die sogenannten Emotionsfalten entstehen und werden langsam, aber sicher tiefer und zahlreicher. Alles, was uns innen prägt, drängt nach Außen und zeigt sich als eine Landkarte unserer verwundeten Seele.

Nur wenn wir uns um den eigenen Körper zu kümmern beginnen und uns selbst Qualitätszeit widmen, können die inneren Wunden heilen. Dann erblüht auch unser gesamtes Äußeres in voller Pracht und Harmonie. Von daher wohnt für mich einer achtsamen und bewussten Körperpflege ein tiefer Sinn inne, denn durch sie erreiche ich auch meine innere Welt und kann etwas von außen nach innen bringen, es integrieren und heilen.

Wenn wir uns damit frühzeitig beschäftigen und entsprechend handeln würden, müsste unser Gesicht sich mit den Jahren nicht verändern, es könnte das ganze Leben lang ein junges Gesicht bleiben! Vorbeugen ist immer besser als Heilen, das weiß jeder. Aber nicht alle handeln danach. Vielleicht ist es sogar so gedacht, dass ein Mensch sich erst verlieren muss, um sich danach wieder selbst zu finden. So ging es mir, und ich weiß, dass auch meine Leser zum größten Teil Menschen genau wie ich sind: Wir alle mussten bereits Veränderungen in Gesicht und Körper

