



Schönheit kann man essen 6

Das Geheimnis faltenfreier Haut 8

Was ist Schönheit? 9

5-Elemente-Ernährung 14

Was sind die „5 Elemente“? 16

Unsere Lebensmittel wirken vielfältig 17

5-Elemente-Ernährung und die Psyche 22



In Balance kommen 26

Yin und Yang 28

Yin und Yang und unser Schlaf 31

► Gutes von außen für Ihre Haut 33

Entspannung macht schön! 34

Was Sie für Ihre Schönheit noch tun können 36



Rezepte für Ihre Schönheit	38
Wichtiges vorweg	40
Rezepte zum Yin-Aufbau	44
Rezepte zur Stärkung von Yin und Yang	52
Frühstücke, Zwischenmahlzeiten und Nachspeisen	60
Rezepte für erholsamen Schlaf	66
▶ Medizin aus der Küche von A–Z	68
▶ Kräuter und Gewürze	73
Flüssigkeiten und Getränke	76
▶ Tees, die ausgleichend auf Yin und Yang wirken	82
Schnellkuren für Ihre Schönheit	84
Lebensmittel- und Getränkeliste	92
Literatur	94
Register	95
Impressum	96

