



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 |

