

Inhalt

Vorwort	6	Warum <i>SkinReset</i> Ihrer Haut guttun wird . . .	8
---------------	---	---	---

Schönheit ist Ansichtssache

10

Der Jungbrunnen.....	12	Sind Sie wirklich so hässlich?	20
----------------------	----	--------------------------------------	----

Sauer macht nicht immer lustig

26

Es war einmal ein Säureschutzmantel	28	Freude herrscht	48
... und wenn er nicht gestorben ist	28	Radieschen und Kakao – wohnbekomm's!	52
Die »Notendruckmaschine«	38	Finger weg!	58
Geiz ist nicht geil!	38	Die Natur gibt uns alles, was wir benötigen	58
Der Kaiser und seine Diener	42	Kosmetik-Inhaltsliste	60
Fünf Elemente zur perfekten Haut	42		

Wie innen, so auch außen

68

Schönheit wissenschaftlich definiert. . . 70	
Dein Gesicht sieht aus wie dein Darm. 74	

Spieglein, Spieglein in meinem Hirn ... 80
Shen – der Geist in Ihrem Körper 86
Luft, Luft ... meine Lunge will atmen!.. 90

Fernsteuerung für Schönheit

98

Ihr Gesicht ist eine Fernbedienung . . 100	
Geheime Technik? Nichts für Sie! 105	
Ohne Nadeln zum perfekten Hautbild . . 106	
Die Hässlichmacher gehen um... 110	
Kapitel 69: Sex macht schön 116	
Energiegewinnung aus dem Sexual-Chakra. 119	

Sag mir, was du isst, 120
... und ich sage dir, wie du aussiehst . . . 120
Die Organzeiten 121

Impressum 128

Bildnachweis/Register. 129
