

Gabriela Biasini

# Natürlich Falten weg

AKUPRESSING:

die sanfte Methode  
für ein jugendliches  
Aussehen

südwest

# INHALT

Danksagung	6
Vorwort	7
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Die ganzheitliche Anti-Falten-Akupressur</b>	<b>10</b>
Ein japanischer Facelifter in Paris	12
Kaiser Matos Rezept für eine glatte Haut	12
Kleine Geschichte der Akupunktur	14
Modernes Facelifting mit Akupressur	15
<i>Behandlungseffekte von Facelifting durch Akupressur</i>	16
Fließt das Öl, freut sich die Haut	16
Sanfter als Pieksen, natürlicher als Botox	19
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Natürliches Anti-Aging</b>	<b>20</b>
In ihrem Körper lebt eine Intelligenz	23
Die drei Prinzipien der Reverse-Aging-Medizin	24
Die Haut: Ort des Geschehens	25
Unser wichtigster Schutzmantel	25
Schicht für Schicht ein eigenes Universum	25
Hautprobleme durch Gifte im Körper	26
<i>Was die Haut vorschnell altern lässt</i>	27
Die Zellen: Unser Energiebrunnen	28
Kleine Lebenskraftwerke	28
Unser natürlicher Kraftstoff	29
Fastenkur für unsere Zellen	29
Mehr Energie, ein jüngeres Aussehen	30

Die 4 Faktoren der biologischen Alterung	30
1. Die Verkürzung derTelomere hinausszögern	31
<i>Übung: Die Zellen auf jung programieren</i>	32
2. Die Mutation der DNA umkehren	33
3. Die Glykation stoppen	34
4. Die epigenetische Veränderung umschreiben	34
Zellverjüngung aus der Natur	35
Die zwei Gesichter der Organe	42
Äußere Kennzeichen für innere Störungen	42
Was Falten im Gesicht über Gefühle verraten	46
Körper entgiften, Hautbild klären	49
Was hat der Darm mit einer schönen Haut zu tun?	49
Lymphpe entlasten, Bindegewebe straffen	51
Jungbrunnen Hormone	55-
Funktionen und Aufgaben der 7 endokrinen Drüsen	57
<i>Übung: Die Thymusdrüse beklopfen</i>	59
Wann eine Hormonsubstitution sinnvoll ist	60
Alternative Hormon-Pusher	60
<i>Übung: Die 5 Tibeter</i>	61
Die Haut-Spiegel der Seele	62
Positive Glaubenssätze glätten die Haut	62
Stärken Sie das Organ Ihrer Persönlichkeit	64
Sich auf die Kraft der Gedanken einstimmen	64
Ich weiß, dass ich es schaffe!	65
Ich bin schön!	66
<i>Übung: Sich aufsein Ziel konzentrieren</i>	67
Neue Gewohnheiten entwickeln	68
<i>Übung: So wird mein Tag sein</i>	69

## Kapitel 3

### Das Anti-Falten-Training

70

Vorbereitung, Hilfsmittel, Anwendung und langfristige Wirkung	72
7 magische Übungen zur Verjüngung	74
1. Mundpunkte und Mund-Teilbehandlung	74
2. Stirnpunkte und Stirn-Teilbehandlung	76
3. Wangenpunkte und Wangen-Teilbehandlung	78
4. Nasolabialpunkte und Nasolabial-Teilbehandlung	80
5. Augenpunkte und Augen-Teilbehandlung	82
6. Kinnpunkte und Kinn-Teilbehandlung	84
7. Halspunkte und Hals-Teilbehandlung	86
Ohrpunkte zur Verjüngung	88
Stress übers Ohr ablassen	88
Die 7 Ohrpunkte und die Ohr-Teilbehandlung	88
Mimiktraining für eine straffere Gesichtskontur	90
<i>Übungen: 8 Mal Bodybuilding fürs Gesicht</i>	91
Die wirkungsvolle Eigenhandmassage	95
Bitte Hand anlegen!	95

## Kapitel 4

### Ganzheitliche Reverse-Aging-Helfer

98

Die Haut mag es nicht sauer!	100
Säuren: Nährboden für Cellulite	100
<i>Kleiner Säure-Basen-Test: Bin ich sauer?</i>	102
Ganzheitliche Zellnahrung	103
Nahrungsergänzungen als „Faltenfüller“	104
Hit-Liste für ein jugendliches Aussehen	104
<i>Rezept für Petersilien-Drinks</i>	107

Das Körperpendel	108
Verlängerter Arm unseres Unterbewusstseins	108
<i>Übung: Stärken und Schwächen erspüren</i>	109
Mit der Stimmfrequenzanalyse in den Körper horchen	110
Was die Stimme über die Schönheit verrät	110
So funktioniert die Stimmfrequenzanalyse	111
<i>Übung: Expand-Out (Ausweit-Übung)</i>	113
Meditation: Stress lass nach!	114
Stresslast und Bindegewebe	115
<i>Übung: Meditation für weniger Stress und mehr Selbsterkenntnis</i>	116
<i>Übung: Was tut mir gut? (Entspannungsübung)</i>	118
Hara: Quelle des Lebens	120
<i>6 Übungen zur Harmonisierung der Meridiane</i>	120
Befreiung von negativen Energien	124
<i>Übung: Schlechte Energien abbießen lassen</i>	124
Wasser: Quelle der Energie	125
Reines Wasser, gesunde Haut	126
Wasser trinken, aber richtig!	127
<i>7 gute Gründe, Wasser zu trinken</i>	127
Meine persönlichen Schönheitsrezepte	128
<i>5 Schönheits-Tipps aus dem Model-Alltag</i>	130
Nachwort	132
Zur Person	133
Glossar	134
Buchempfehlungen	138
Bezugsquellen	139
Auflösung der Sternchen-Verweise	141
Register	142
Impressum	144