

Lilli Bock

Beauty Power

Die fünf Wege
zu einer ganzheitlichen Schönheit

Walter Verlag
Zürich und Düsseldorf

Inhalt

Einführung: Schönheit contra Jugendwahn	7
<i>1. Die große Reinigung</i>	17
Einen neuen Anfang starten	19
Thalasso – das Antistress-Programm für Körper und Geist . . .	22
Saunen und Dampfbäder: Schwitzen, um zu entschlacken . . .	28
Heilfasten: Keine Null-Diät – aber runter auf null Schlacken in Gewebe und Geist	31
Ayurveda: Mit der Panchakarma-Kur reinigen und verjüngen	38
<i>2. Die vitale Kraft der Massagen</i>	45
Lomi-Lomi-Massagen: Körper, Geist und Seele reinigen und nach einer uralten Huna-Lehre die Vitalkraft wecken	49
Shiatsu- und Qi-Shiatsu-Massagen: Die leise Art, neue Beauty und Power zu gewinnen	57
<i>3. Zell-Energie ohne Umwege</i>	63
Sauerstoff – die wichtigste Nahrung für die Zellen	66
Die Schönmach-Hormone	78
Östrogene	81
Wachstumshormone – das Verjüngungshormon, das die Menschen auf ewige Jugend hoffen läßt	91
Melatonin – die «Wunderdroge» aus der Zirbeldrüse	102

<i>4. Schönheit aus den stillen Quellen</i>	115
Yoga-Meditationen, Hatha und Kundalini	120
Schlaf – die natürlichste Quelle für Ruhe, Schönheit und Kraft	132
Liebe: Sie ist das Leben selbst	143
<i>5. Schönheit von außen</i>	151
Das Oberste zuerst: die Hornschicht.	158
Die AHAs	159
Haut und Feuchtigkeit	166
Nahrung von außen für die sog. «tieferen Schichten» der Haut?	170
Die Antioxidantien – Zellschutz gegen aggressive Sauerstoffradikale	175
<i>Literaturhinweise</i>	183
<i>Register</i>	185