

Inhaltsverzeichnis

- Warum dieses Buch?...8
- Cleopatra – Traumfrau der Antike ...11

Schönheitsrezepte aus der antiken Welt

- Das Peeling der Aphrodite ...13
- Do-it-yourself Beauty-Badelotion ...14
- Das „Schön-wie-Cleopatra-Bad“ ...15
- Cleopatras Lavendelbad ...16
- Gesichtslotion a la Nofretete ...19
- Baden wie im alten Rom ...20
- Bienenwachs Badekugeln selbst herstellen ...22
- Römisches Kräuterbad ...22
- Intimpflege auf römisch ...23
- Intimpflegeöl ...22
- Leichte Beine auf alte Art ...25

Kulinarisches aus der alten Welt ...27

- Cleopatras Lieblingssünde - Gut fürs Herz und bei Bluthochruck ...28
- Dattelbällchen selbst gemacht ...30
- Mit Bockshornklee den Cholesterinspiegel senken und das Risiko für einen Herzinfarkt um bis zu 25% senken...31
- So steigern Stillende die Milchproduktion um bis zu 500% ...31
- Elixier zur sichtbaren Verbesserung der weiblichen Schönheit ...33
- Fruchtbarkeitsstörungen und Menstruationsschmerzen lindern, die männliche Potenz steigern und erektiler Dysfunktion abschwächen ...34
- Alterungsprozess verlangsamen, Zellen vor Verschleißschäden schützen und dem Wachstum von Krebszellen vorbeugen ...35
- Cleopatras Stillkugeln ...37
- Der Kindbetttrunk der Königin Alienor von Aquitanien ...38

Mittelalterliche Gesundheitsrezepte ...46

- Der Wochenbett Met ...47
- Honigbrot für königliche Mamas ...48
- Energiekekse für den königlichen Wochenblues nach Hildegard von Bingen ...49
- Hildegards Ringelblumencreme abgewandelt ...51
- Hildegards „Böse Geister“ Vertreiber ...53
- Das legendäre Jugendelixier der Königin von Ungarn ...54
- Die „Heil – und Kochkunst“ der Welserin ...57
- Kulinarische Rezepte aus dem Hause Welser ...58

Die Schönheitsgeheimnisse der Mätressen und Lebedamen ...67

- *Dianes Rosenessig ...69*
- *Die Waffen der Lola Montez ...69*
- *Zahnpasta a la Lola ...70*
- *Lolas Handcreme ...71*
- *Verführung a la Lola ...72*
- *Der Duft der George Sand ...73*

Kaiserliche Genüsse a la Maria Theresia ...76

- *Kulinarik am Wiener Hof neu interpretiert: Cafe Maria Theresia ...77*
- *Kaiserliche Schokolade neu interpretiert ...78*
- *Torte zu Ehren Theresiens ...80*

Gesundheitstipps vom Kaiserhof ...82

- *Vaginalpflege a la Theresien ...83*
- *Maria Theresia und der Aderlass ...88*
- *Der Essig der Diebe – die Pestessenz - gegen Bakterien – und Viren ...90*
- *Die Romanows – die letzten Zaren Russlands ...92*
- *Erdbeeren Romanov ...93*

Marie Antoinette- It-Girl des Rokokos ...94

Kulinarisches vom französischen Königshof ...93

- *Brioche a la Marie Antoinette ...101*
- *Marie Antoinette - Torte ...102*
- *Schokolade Maria Antonia ...106*

Schönheitstipps vom französischen Hof ...107

- *Handcreme der Queen of Rokoko - abgewandelt ...108*

Victoria von England – die Großmutter Europas ...111

Kulinarik am viktorianischen Hof ...113

- *Victorias Sandwich Cake – low carb abgewandelt ...114*
- *Victorias Porridge ...116*

Die Schönheitsgeheimnisse der Maharanis ...117

- *Zahnreinigung auf ayurvedisch ...119*
- *Zähne natürlich putzen ...120*
- *Mundspülung ...122*
- *Nasya – die Nasenpflege der Maharanis ...125*
- *Vorgehen a la Carina ...125*

- Schönheitstipps aus dem alten Indien: Haarpflege a la Maharini ...127
- Gesichtspflege a la Maharani ...130
- Tipps für die Herrenrasur ...132
- Massagen – eine Wohltat für Maharanis ...133

Kulinarisches aus dem alten Indien – neu interpretiert ...135

- Palak Paneer – der Klassiker aus Indien ...135
- „Kitchari“ ayurvedische Nahrung für kranke Maharanis ...137
- Mango Lassi – der perfekte Nachtisch im Sommer ...139

Gesundheitstipps der chinesischen Kaiserinnen ...140

- Gesundheitsrezepturen aus dem alten China: Beifuß – Artemisia annuale ...142
- Ginseng – ein Tonikum für Jung und Alt ...144
- Reishi – Immunmodulation aus dem fernen Osten ...146
- Shiitake – der „essbare“ Vitalpilz ...147
- Rosenwurz – Rhodiola – der Wächter der Lunge ...148
- Chinesische Engelwurz – dong quai – der Hormonbooster ...149
- Ginkgo – ein wacher Geist ...150
- Weitere Gesundheitskünste der TCM ...153
- Congee – asiatisch gesund in den Tag starten – pure Heilnahrung ...155

Sisi – die schönste Kaiserin aller Zeiten ...157

- Schönheitsrezepte von Elisabeths Hof ...164
- „Blütentoilettenwasser“ - Rezept anno 1898 - abgewandelt ...165
- Sisis geliebtes Veilchen – neu interpretiert ...166
- Wider die Sonne – von mir neu interpretiert ...167
- Meine Sonnencreme – von Sisi inspiriert ...168
- Gesichtsreinigung und Pflege a la Sissi ...168
- Sisis Haarshampoo – neu interpretiert ...171
- Bier Honig Shampoo ...172
- Honig Ei Shampoo ...173
- Sisis Haarwasser ...174
- Badewonne – abgewandeltes Rezept ...180
- Pomade für den Bart ...181

Kulinarisches vom Wiener Hof ...182

- Kaiserinnenschmarrn ...183
- Sisis Veilchen-Eis ...184
- Das süße Laxenburger Veilchen ...187

- *Anna Pawlowa, die Königin des Balletts ...188*
 - *Die Pavlova ...189*
 - *Queen Mums Jugendelixier ...191*
 - *Englischer Punsch ...193*
 - *Blutorangen Gin ...194*
 - *Queen Mums Chai ...195*
 - *Summer Tea ...197*
 - *Queen Mums Lieblingskuchen ...198*
 - *Die Lieblingsplätzchen der Queen ...199*
- Schönheitsrezepte vom englischen Hof ...201**
- *Englands Rose ...202*
 - *Greta – die göttliche Garbo ...203*
 - *Die „göttliche Haarspülung“ – neu interpretiert ...204*
 - *Kate – die moderne „Queen“ ...205*
 - *Ingwer Kekse a la Kate ...206*
 - *Kates Schönheitselixier ...207*
- Bezugsquellen ...210**
- Rezeptregister zum Nachschlagen ...215**
- Quellenverzeichnis ...218**
- Bildverzeichnis ...223**