

EINFÜHRUNG 6

**JUNG SEIN HEISST, GÖTTLICH
SCHÖPFERISCH ZU SEIN 8**

WASSER – EIN WAHRER JUNGBRUNNEN 48

**REZEpte FÜR DEINE SCHÖNHEIT
UND VERJÜNGUNG 64**

**DEN KÖRPER REINIGEN UND
WIEDER SCHÖN WERDEN 86**

**SCHÖNHEITSKÜCHE – LECKER
UND GESUND 126**

**RUSSISCHE METHODEN ZUR JUNG-
ERHALTUNG UND FÜR NEUE VITALITÄT 148**

**FRAGEN DER LESERINNEN UND LESER
VON LUMIRAS SCHÖNHEITSBUCH 164**