Inhalt

EINLEITUNG

4 Meine Geschichte und warum ich dieses Buch geschrieben habe

7 Was ist Traditionelle Chinesische Medizin und wie hilft sie?

14 TCM und Neurodermitis

- 20 Ernährungstagebuch
- 22 Special: Bitte vermeiden

28 Selbsttest: Woher kommt meine Neurodermitis?

32 Anti-Neurodermitis-Ernährung: warm, saftig, regelmäßig

- 33 Ernährungsvorsätze
- 36 Selbsttest: Welche Kur passt zu mir?

42 So essen Sie Ihre Haut schön!

48 Häufig gestellte Fragen

50 Special: „Acht Schätze" für eine bessere Haut

REZEPTE

56 Special: 14 Gebote für das Kochen bei Neurodermitis

58 **Frühstück**

70 **Kleine Gerichte**

84 **Große Gerichte**

112 **Snacks, Süßes und Getränke**

124 Register und Literatur

Buchbonus:
Inhalte mit diesem Symbol
können Sie über den QR-Code herunterladen.