

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-Nurodermitis-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

Frühstück

- 70 Kleine Gerichte

- 84 Große Gerichte

- 112 Snacks, Süßes und Getränke

- 124 Register und Literatur