

Inhalt

Teil 1: Erste Schritte

Einleitung	11
1. Bissige Lebensmittel: Was ist MCS?	17
2. Die Programme	29
3. Bevor Sie loslegen	31
4. Wählen Sie Ihr Programm	36

Teil 2: Grundlagen der Ernährung

5. Die Top-12-Lebensmittel gegen Ekzeme	47
6. Weitere hilfreiche Zutaten	58

Teil 3: Programme und Speisepläne

7. Skin-Supplement-Programm	67
8. FID-Programm (Food Intolerance Diagnosis)	86
9. Das Eczema-Detox-Programm und Speisepläne	96
10. Speisepläne für das FID-Programm und für Kinder	104

Teil 4: Nützlicher Rat

11. Babys mit Ekzemen	115
12. FAQs und Problemlösungen	122

Teil 5: Rezepte

13. Rezepte für das FID-Programm	134
14. Rezepte für das Eczema-Detox-Programm	193
15. Salicylattest: Rezept zum Testen von Nahrungsmitteln	228

Quellen

230

Dank

233

Endnoten

234

Rezeptregister

237

Register

239