

Karen Fischer

# HAUT VON INNEN HEILEN

Das Anti-Entzündungs-Kochbuch gegen  
Schuppenflechte, Dermatitis, Rosazea  
und andere Hautkrankheiten

**riva**

# 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