



Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse)

Doris Fritzsche

Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse) Doris Fritzsche

2016 Histamin-Intoleranz, Beschwerdefrei genießen, GU Körper & Seele Gesundheits-Kompasse, Deutsch
[Modernes Antiquariat Sachbuch / Ratgeber Allgemeines & Lexika]

 [Download Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen \(GU ...pdf](#)

 [Online lesen Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen \(G ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse) Doris Fritzsche

96 Seiten

Kurzbeschreibung

Nicht jeder, der sich gesund ernährt, fühlt sich automatisch auch wohl. Lebensmittel wie Tomaten, Fisch, Hartkäse, Spinat oder Sauerkraut können bei Menschen mit Histamin-Intoleranz - HIT - zu vielen verschiedenen Beschwerden führen wie beispielsweise starke Magen-Darm-Beschwerden, Herzrasen, Kopfschmerzen, eine behinderte Nasenatmung, geschwollene Augenlider oder niedriger Blutdruck. Die Symptome treten meistens unmittelbar bis zwei Stunden nach dem Essen auf und können bis zu einem halben Tag oder länger andauern. Ursache ist ein im Lauf des Lebens erworbener Mangel am Enzym DAO. Da die HIT eine genaue Kenntnis der zu vermeidenden histaminreichen Nahrungsmittel erfordert, werden in diesem Kompass detaillierte Lebensmitteltabellen aufgeführt. Mit dem empfohlenen Drei-Phasen-Programm - konsequenter Verzicht, das Finden der verträglichen Histamindosis und der Einsatz von Antihistaminika und Enzymen - können die Krankheitszeichen fast vollständig verschwinden.

Download and Read Online Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse)

Doris Fritzsche #OXTJQN0DPF8

Lesen Sie Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse) von Doris Fritzsche für online ebook
Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse) von Doris Fritzsche Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse) von Doris Fritzsche Bücher online zu lesen.
Online Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse) von Doris Fritzsche ebook PDF herunterladen
Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse) von Doris Fritzsche Doc
Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse) von Doris Fritzsche Mobipocket
Histamin-Intoleranz: Beschwerdefrei genießen (GU Gesundheits-Kompasse) von Doris Fritzsche EPub