

Das Histaminintoleranz Kochbuch: Die Besten Histaminarmen Rezepte Für Mehr Wohlbefinden Und Lebensqualität Inkl. Lebensmittelliste Und Essensplan (German Edition)

by

Luise Neumann



Synopsis

Bekämpfen Sie Ihre Histaminintoleranz mit über 170 histaminarmen Rezepten! Sie haben oft Magenschmerzen und Verdauungsstörungen? Ihnen ist es peinlich nach dem Essen etwas zu unternehmen, weil Sie danach immer Blähungen haben? Sie nehmen ständig Medikamente gegen Magenbeschwerden und doch wird es nicht besser? Das liegt wahrscheinlich daran, dass Sie an einer Histaminintoleranz leiden. Diese Diagnose hilft zwar oft die Symptome zu verstehen, hilft aber nicht dabei das Problem zu beheben. Eine Histaminintoleranz ist nicht heilbar und Medikamente helfen auch nur bedingt. Fühlen Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut mit einer histaminarmen Ernährung! Die beste Lösung bei einer Histaminintoleranz ist eine Umstellung der Ernährung. Doch das ist oftmals gar nicht so einfach. Dinge, die man gerne isst, müssen vielleicht weggelassen werden oder Lebensmittel, die man vorher vermieden hat, sind hier eine gute Alternative. Eine Ernährungsumstellung kostet Zeit, Kraft und viel Geduld. Wir möchten aber, dass es Ihnen wieder gut geht und Sie Ihre Leben wieder genießen können. Daher finden Sie in diesem Buch alles, was Sie brauchen! Es ist nicht nur ein einfaches Kochbuch, es soll eine Unterstützung und ein hilfreicher Ratgeber für Sie sein. Was ist eine Histaminintoleranz? Wer bekommt sie, wie wirkt sie sich auf das Leben aus und was kann man alles dagegen tun? Auf alle elementaren Fragen rund um das Thema Histaminintoleranz finden Sie hier eine Antwort. Wir führen Sie sanft und Schritt für Schritt an diese Ernährungsweise heran, sodass Sie nicht schon am Anfang mit der Ernährungsumstellung überfordert sind. Wir erklären Ihnen genau, auf welche Besonderheiten Sie achten müssen und welche Lebensmittel gut und welche schlecht für Sie sind. Egal in welcher Lage Sie sich gerade befinden, wir sind für Sie da! Mit vielen hilfreichen Tipps unterstützen wir Sie in jeder Lebenslage. Frühstück, Mittagessen, Abendessen, vegetarisch, mit Fisch oder leckere Desserts - wir haben für Sie über 170 leckere Rezepte, die alles histaminarm sind! Bonus: Eine Lebensmittelliste und ein 14-tägiger Essensplan wird Ihnen zusätzlich bereitgestellt, damit Sie sich beim Essen immer sicher fühlen können. Mit all der Unterstützung sollte Ihrem neuen, gesunden Leben nichts mehr im Wege stehen. Holen Sie sich heute noch das Histaminintoleranz Kochbuch und fühlen Sie sich morgen schon wieder unbeschwert!

What people say about this book

V.K., "Klare Empfehlung, auch für Vegetarier und Veganer!. Ich bin begeistert! Dieses Buch bietet nicht nur umfangreiche und übersichtliche Informationen zum Thema Histaminintoleranz, sondern zugleich noch eine Fülle an Rezepten! Inklusive der Nährwerte, was für viele wichtig ist. Mir gefallen vor allem die vielen vegetarischen und veganen Gerichte, da ich mich selbst rein pflanzlich ernähre. Auch wenn dieses Buch nicht rein auf VeganerInnen zugeschnitten ist, ist es doch auch für diese absolut zu empfehlen. Manche Rezepte können auch ganz einfach veganisiert werden, indem zum Beispiel einfach pflanzliche Milch/Joghurt verwendet wird. Die Formatierung ist ansprechend. Ich würde dieses Buch auf jeden Fall wieder kaufen!"

pi, "Individuelle Rezepte - erfrischend neu und lecker. Meine Histaminintoleranz wurde schon vor Jahren festgestellt und noch heute fällt es mir manchmal schwer mich danach zu richten. Außerdem ist man immer auf der Suche nach neuen Rezepten. Dieses Buch bietet eine breite Auswahl an Rezepten an. Besonders gut finde ich, dass Lebensmittel, die für manche verträglich und für andere unverträglich sind, gekennzeichnet sind. So sind die Rezepte individuell gestaltbar oder wenn man sie genauso ausprobiert und es einem danach nicht gut geht, weiß man genau an welcher Zutat es gelegen hat. Das ist bei einer solchen persönlichen Unverträglichkeit Gold wert!"

Vincent A., "Histaminintoleranz. Meine Schwester leidet seit ein paar Jahren an immer wiederkehrenden unerklärlichen Bauchschmerzen. Etliche Tests wurden bereits ohne Befunde gemacht. Bis wir die Histaminintoleranz gefunden haben. Auf die Dauer immer Tabletten schlucken hilft auch nicht, sodass wir es jetzt mit einer Ernährungsumstellung versuchen wollen. Das Buch klärt über die Intoleranz und den eigentlichen Zweck des Histamins auf und zeigt den Weg in die Ernährungsumstellung. Wir haben schon die ersten Rezepte ausprobiert und sie zeigen bereits Wirkung. Die Bauchschmerzen sind weg. Wir werden das natürlich weiter beobachten. Für diejenigen, die sich mit den ganzen Rezepten überfordert fühlen, gibt es als Bonus im Buch einen 2-wöchigen Essensplan."

Hasibutzi, "Was darf man mit Histamin Intoleranz essen?. Wir haben eine Bekannte die an Histamin Intoleranz leidet. Wir möchten ihr gerne helfen und sie auch mal zum Essen einladen. Deshalb haben wir uns auf die Suche nach dem richtigen Buch gemacht. Hier wird gut erklärt was Histamin Intoleranz ist und welche Symptome es aufweist, was man essen darf und was man vermeiden sollte. Danach folgen viele gute Rezepte. Frühstück, Hauptspeisen mit Fleisch, mit Fisch, vegetarische und vegane Hauptspeisen, Desserts, Snacks und Backwaren. Auch unsere Bekannte hat sich das Buch jetzt besorgt und kommt nun schon besser mit ihrer Krankheit klar. Wir haben uns einige Rezepte heraus geschrieben und laden sie demnächst mal zum Essen ein."

Schwarzwald, "Super Buch. ich bin nicht nur Laktoseintolerant sondern auch Histaminintolerant und habe es sehr schwer mich zu ernähren. ich setze mich sehr viel mit dem Thema Ernährung auseinander und muss auch sehr viel lernen weil es nicht alles zum kaufen gibt. Es ist sehr schwer sich gesund und gleichzeitig auch bewusst zu ernähren. Aber dank diesem Buch habe ich sehr viel praktische Tipps bekommen. Es ist ein tolles Buch."

[DMCA](#)