Wenn der Arzt oder Heilpraktiker nicht mehr weiter weiss, dann hören Patienten oft die Erklärung, dass sie Probleme mit histaminhaltigen Lebensmitteln haben. Punkt. Da kann man nichts machen, lassen Sie alle Lebensmittel mit Histaminen weg, ist die Erklärung. Vielleicht helfen Nahrungsergänzungen. Tja vielleicht, aber vielleicht auch nicht. Eher nicht, denn das Problem liegt wo anders.

Histaminbedingte Beschwerden entstehen in erster Linie **nicht durch histaminhaltige Nahrungsmittel, sondern durch das Histamin, das unser Körper selbst produziert**. So ungesund, wie wir heute essen haben wir einen dauerhaft erhöhten Histaminspiegel und setzt den Körper in ständige Alarmbereitschaft und überaktiviert das Immunsystem: Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, Hautprobleme, Unruhe, Reizdarm, Krämpfe, Autoimmunerkrankungen u.a. Erkrankungen können die Folge sein.

Bringen Sie wieder Ruhe in den körpereigenen Histaminhaushalt und es geht Ihnen wieder gut. In unserer Onlineberatung erfahren Sie wie das ganz einfach geht.