



## **Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung**



**Download**



**Online Lesen**

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



## **Downloaden und kostenlos lesen Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung Heinz Lamprecht**

---

206 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Sie sind häufig krank, fühlen sich oft gestresst, unwohl oder werden immer wieder von lästigen Symptomen mit unklarer Ursache geplagt wie z. B. laufende oder verstopfte Nase, Niesen, Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsbeschwerden, Hautausschläge, Juckreiz, Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Burnout-Gefühl, Grippegefühl, Infektanfälligkeit, schmerzhaftes Entzündungen, unerklärliche Traurigkeit, Antriebslosigkeit usw.? Ihr Arzt ist ratlos oder zieht eine Histamin-Unverträglichkeit, eine Histamin- Intoleranz oder enterale Histaminose, ein Mastzellaktivitätssyndrom (MCAS) oder eine Mastozytose in Betracht? Dann lohnt es sich, die in diesem Kochbuch mit Diätanleitung vorgestellte Ernährungsweise auszuprobieren. Das Buch unterstützt Sie und Ihren Arzt bei der Abklärung, ob Sie auf eine Histamin-Auslassdiät ansprechen. Auf Anhieb können Sie damit die komplizierte Diät korrekt umsetzen, ohne auf eine ausgewogene und schmackhafte Ernährung verzichten zu müssen. Nebst dem Histamingehalt wird auch dem konsequenten Meiden von Histaminliberatoren spezielle Beachtung geschenkt. Mehr als 180 Rezepte plus zahlreiche Variationsvorschläge. Mit vielen laktosefreien und glutenfreien Rezepten. Einzelne speziell salicylatarme Rezepte für schlechte Tage. Gesunde Ernährung ohne problematische E-Nummern. Vorwiegend alltagstaugliche Rezepte, die schnell zubereitet sind. Einfache tabellarische Kurzdarstellung. Mühelose Handhabung dank praktischer Spiralbindung. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Als Gründer und Leiter der Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz SIGHI und als selbst von Histamin Geplagter hat sich Heinz Lamprecht viel Wissen und Erfahrung angeeignet zum noch neuen und wenig erforschten Thema der Histamin-Erkrankungen. Als gelernter Biologielaborant und diplomierter Umweltwissenschaftler mit Berufserfahrung in Molekularbiologie, Ökotoxikologie und Chemikaliensicherheit bringt er ein breites Hintergrundwissen in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen mit, das beim Verständnis der komplizierten biochemischen, medizinischen und zivilisatorischen Zusammenhänge hilfreich ist. Das Kochen hat ihm schon immer Freude bereitet. Aus der Not heraus hat er dieses Hobby noch intensiviert, hat in den letzten Jahren auch mit Unterstützung anderer Betroffener Rezepte gesammelt und modifiziert, die Läden nach verträglichen Alternativen durchstöbert, mit viel Geduld an Rezepturen herumgetüftelt, um trotz der sehr langen Liste unverträglicher Zutaten weiterhin abwechslungsreiche und schmackhafte Mahlzeiten geniessen zu können. Ein Teil der Rezepte wurde bisher schon auf der Website [www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch) in elektronischer Form angeboten. Auf vielfachen Wunsch hat Heinz Lamprecht nun die Rezepte in Kombination mit einer allgemeinen Diätanleitung zu einem gedruckten Buch aufbereitet.

Download and Read Online Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung Heinz Lamprecht #5OHKD02RY1B

Lesen Sie Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung von Heinz Lamprecht für online ebook Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung von Heinz Lamprecht 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 Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung von Heinz Lamprecht Bücher online zu lesen. Online Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung von Heinz Lamprecht ebook PDF herunterladen Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung von Heinz Lamprecht Doc Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung von Heinz Lamprecht Mobipocket Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche: Diätanleitung und Rezeptsammlung von Heinz Lamprecht EPub