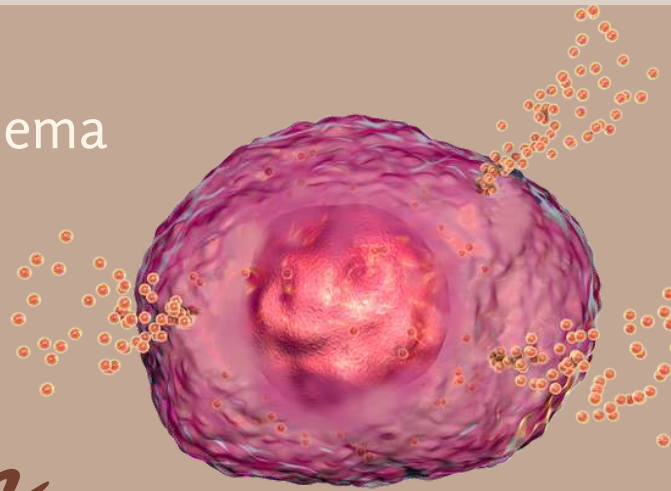




Häufige Fragen zum Thema

Histamin



und HPU

- von Sonja Schmitzer - HPUandYou



Haftungsausschluss

Dieses Dokument dient ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Er stellt keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar.

Er erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Die vorliegende Anleitung ist keine Therapie und ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und sie darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Deines Vertrauens! Sonja Schmitzer (HPU and You) übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.



Q & A



Wie werde ich meine Histaminintoleranz los?

ANTWORT

Die Lösung besteht nicht darin, akribisch Listen zu wälzen, welche Lebensmittel Histamin enthalten und sich dann für den Rest seines Lebens daran zu halten. Das entlastet ein wenig, löst aber nicht die Ursache des Problems. Da man die Lösung nicht in 3 Sätzen beschreiben kann, hat Sonja einen ausführlichen Videokurs dazu erstellt. Darin bekommst du eine Schritt für Schritt Anleitung, wie du eine Histaminintoleranz ursächlich bekämpfst:

<https://hpuandyou.de/kurs-histamin/>



Wie kann ich herausfinden, ob ich ein Histaminproblem habe?

ANTWORT

Die meisten Menschen spüren das durch Symptome nach dem Verzehr von histaminreichen Lebensmitteln. Hier kann auch ein Ernährungstagebuch hilfreich sein.

Ein Urintest kann ebenfalls Hinweise auf eine Histaminintoleranz geben: <https://www.dr-kirkamm.de/labordiagnostik/labortest/histamin-metabolismus>



Deine Sonja

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

INSTAGRAM

FACEBOOK





COPYRIGHT

Die Weitergabe der Inhalte an Dritte, welche das Ziel verfolgen die Inhalte gewerblich, kommerziell, zur Steigerung der Reichweite in den unterschiedlichen Sozialen Medien oder zur Erstellung von Kursen/Seminaren/Schulungen zu nutzen, ist nicht gestattet. Bei Zuwiderhandlungen behalten wir uns das Recht vor, dagegen vorzugehen.

Sonja Schmitzer

| HPUANDYOU |