

## Immunaufbau bei Histamin Intoleranz

---

### Allgemeiner Lebensstil:

---

Vermeiden von Histamin haltigen Lebensmitteln, wie z.B. Hülsenfrüchte / Erdbeeren / Tomaten / Nüsse / Ananas / Papaya / Sauerkraut / Sojaprodukte / Fertiggerichte / Schinken / Salami / geräuchertes Fleisch / Hartkäse / Meeresfrüchte / Schokolade / Kakao/ Alkohol / schwarzer und grüner Tee

- Täglich 2 – 2,5 Liter Trinken (Mineral-/Heilwasser, Tee)
- Täglich 5 x 1 Hand voll Obst, Gemüse oder Salat (gesamt 800 g)
- Täglich ca. 7 Std. Schlaf
- 3 x in der Woche frischer Fisch oder frisches Fleisch (Schweine/Rindfleisch bitte vermeiden)
- 3 x in der Woche 30 bis 40 min Ausdauersport, z.B. Walking / Radfahren / Langlaufen / Schwimmen

---

### Spezielle Maßnahme:

---

DAOSIN® (das enthaltene DAO (DiAminoOxidase) ergänzt das körpereigene Enzym. Es erleichtert dadurch den Abbau von Histamin aus Lebensmitteln auf natürliche Weise und hilft so, Unverträglichkeitsreaktionen zu verhindern)

#### **Zusätzliche Substitution zur Stabilisierung der Darmschleimhäute:**

Täglich: 2 x 20 Tropfen Symbioflor® und 1 Beutel Symbio vital® immun

#### **Immunaufbau bei vorhandenen Schmerzen/Entzündungen:**

- Täglich 1/2 Tagesdosis innovazym® (2-Wochenpackung – reicht für einen Monat)
- Täglich 3 Kapseln aminoplus® intest