

# Leberreinigung bei Histamin-Intoleranz

## Was ist dabei zu beachten?

[Autor: DI Mabon Wunder BSc]

Die Histamin-Intoleranz ist weder eine Allergie noch eine Nahrungsmittel-unverträglichkeit, sondern eine Abbaustörung. Sie ist möglicherweise Folge oder Begleiter anderer Unverträglichkeiten oder Allergien.

**Das Thema Histamin-Intoleranz hat 3 Gesichtspunkte:**

1. Histaminbelastung durch die Nahrung
2. Freisetzung von im Körper befindlichem Histamin
3. Verzögerung des Histaminabbaus

**Die Wunderleicht®-Leberreinigung lässt sich generell auch histaminarm realisieren.** Viele der enthaltenen Rezepte sind dafür tauglich - folgende histaminreiche Lebensmittel gilt es jedoch im Rahmen der 4 Phasen zusätzlich sorgfältig zu meiden:

**Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Essig, Pilze / Schimmelpilze (zB Edelschimmel auf verschiedenen Lebensmitteln)**

**Sämtliche Zitrusfrüchte** gehören zu den Histaminliberatoren und können ebenso Probleme bereiten – somit auch die Grapefruit.

*Bei Histaminintoleranz empfehlen wir Ihnen daher für den »Leberreinigungs-Cocktail« anstatt Grapefruit- oder Zitronensaft 80 ml Sanddorn-Muttersaft plus 120 ml Wasser zu verwenden.*

Darüber hinaus können einige Lebensmittel den Histaminabbau im Körper verzögern. Sollten Sie auf Histamin sehr sensibel oder heftig reagieren, dann sind folgende Lebensmittel ebenso wegzulassen:

**Ananas, Papaya, Nüsse und Kakao**

*In jedem Zweifelsfall empfehlen wir Ihnen prinzipiell eine ärztliche oder diätologische Rücksprache vor Beginn der Leberreinigung. Gerne können Sie dazu in unserer Praxis telefonisch unter 0043 316 67 66 60 oder per Email unter [office@praxiswunder.at](mailto:office@praxiswunder.at) einen Gesprächstermin vereinbaren.*