

(Salute, Benessere, Cucina)

Publisher: Heel Verlag

Language: German

Publication: Aprile 2023

Rights: Disponibili

3.629

Cabrata UG (haftungsbeschränkt)
Editorial projects, Literary Agency



Histamin Intoleranz Kochbuch & Ratgeber

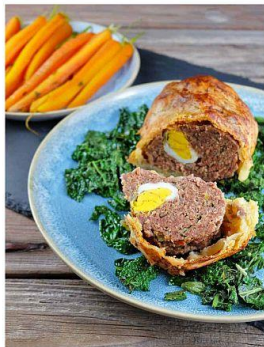
Ana Hansel e Melina Naumann

pp. 224, 20,5x24,5, a colori

Cosa è, come riconoscerla, prevenirne e ridurne gli effetti. Ricette di cucina povere di istamina.

Intolleranza all'istamina Guida e ricettario

Diagnosi di "intolleranza all'istamina" - e ora? Anche il percorso verso la diagnosi può essere difficile e le persone colpite hanno spesso alle spalle un lungo percorso di sofferenza. Una volta confermata la diagnosi, sorgono molte altre domande: cosa succede esattamente nel corpo, quali effetti ha l'intolleranza sulla mia vita e come devo affrontarla?



Gli autori rispondono a queste e a molte altre domande, in modo chiaro e semplice, inoltre forniscono un ottimo aiuto e liste di controllo per la vita di tutti i giorni. Le ricette di cucina, strutturate in base alla stagione non solo sono a basso contenuto di istamina, ma semplicemente super deliziose!

Iniziate a divertirvi!

Sono circa 600.000 in Italia le persone affette da questa intolleranza che colpisce per lo più donne. Questo libro aiuta a riconoscere l'intolleranza a capire di cosa si tratta e come si possono evitare le conseguenze a chi ne è affetto. Propone numerose, semplici e gustose ricette di cucina con alimenti a scarso contenuto di istamina, che possono soddisfare le personali tipicità di questa intolleranza e soddisfare il gusto di chi ne è affetto.



Ana Hansel e Melina Naumann, sono loro stesse affette da questa patologia e quindi sanno esattamente cosa è importante nell'intolleranza all'istamina.

Le loro conoscenze ed esperienze le hanno portate a una formazione come nutrizioniste e formatrici, a una laurea in prevenzione e gestione della salute e alla fondazione della loro azienda HistaFit. Sempre con l'obiettivo di riportare la gioia e la varietà nella vita quotidiana di altri malati, con una dieta a basso contenuto di istamina.

