

## Detoxprotokoll Histamin

- Börja med en låghistaminkost i en vecka, därefter Histaminbalans 10 droppar 15 min innan måltid. Tas i en halv dl vatten
- Efter en vecka på 10 droppar med histaminbalans ska den ökas till 20 droppar innan måltid i en halv dl vatten. Efter ytterligare 2 veckor öka intaget till 30 droppar
- Rek intag på Histaminbalans är 3 ggr dagligen. Om det endast blir en måltid per dag så ta Histaminbalans 2 ggr till under dagen
- Inta Lactovitalis IB probiotika (holistic) till måltid
- Quercetin 500 mg 3 ggr dagligen till mat
- Aktivt kol 1000 mg på kvällen. Endast vatten får intas 1 timme före och 2 timmar efter intag av kolet
- Vitamin C, 2 gram 3 ggr dagligen
- Magnesium glycinat el treonat, 200 mg 3 ggr dagligen
- Vitamin D3, 5000 ie dagligen

**Viktigt!!** Koka bort det mesta av alkoholen i Histaminbalans: Koka upp en halv dl vatten, håll i en kopp. Vänta ca 20-30 sek, håll sedan i antalet droppar och låt stå ca 5-6 min innan den intas.

Tarmsköljningar med ricinolja: Ricinoljekur: Stort glas vatten intas direkt på morgon. Tjugo minuter senare intas två matskedar ricinolja. Kan intas i lite juice eller vatten. Kolsyrat vatten underlättar intaget. Tre timmar senare intas två matskedar till. Under denna dagen sköljer man tarmen fyra till sex gånger. Inget annat än vatten får intas fram till eftermiddagen, därefter kan lättsmält mat, smoothies intas.

Kolla östrogen och progesteronnivåer eftersom högt östrogen och lågt progesteron påverkar histaminutsöndringen.

Rotorsaken till histaminproblemet är viktigt:

- Parasiter
- Mögel
- Tungmetaller
- Läkemedel, vaccinationer, piller
- Emotionella orsaker
- Infektioner
- Läckande tarm (även vad som orsakar det)

- Inflammation
- Toxisk lever

När rotorsaken är funnen bör även den jobbas på. Se övriga protokoll i webshopen.

Övriga tillskott som kan intas (kör protokollet ovan först, när det känns bra så börja med låg dos av nedan):

- Chlorella 20-30 tab dagligen
- Läckande tarmkomplex 1 och 2, 20 droppar 3 ggr dagligen
- DAO enzym, 1 kapsel till måltid
- Matsmältningsenzymer 1-3 kapslar till måltid
- Psylliumhusk eller frö, 1 msk 2 ggr dagligen i 3-5 dl vatten
- L-glutamin, 5 gram 2 ggr dagligen
- Gurkmeja (kan dock minska kroppens egen produktion av Dao enzymet)
- L-teanin
- Aktivt kol 1000 mg vid akuta histaminsymtom
- Drink mycket vatten för att "spä" ut histaminet
- Vattenfasta i några dagar för att tömma "histaminhinken"
- Efter vattenfastan intas smoothies som står 'längre ner i protokollet

Minska stressen för att få ner kortisol och inflammation i kroppen.

Innehåll Histaminbalans:

- Kinesisk skullcap
- Burdock
- Marshmallow
- Slippery elm
- Boswelia
- Nässla
- Astragalus
- Rysk rot

Mat med högt histamin och eller frigör histamin:

- Anis
- Ost
- Choklad

- Kanel
- Kokosmjöl
- Majs
- Gluten
- Margarin
- Aubergine
- Gröna bönor
- Ärtor
- Pumpa
- Surkål
- Spenat (även högt med oxalat)
- Sojabönor
- Tomat
- Avocado
- Banan
- Dadlar
- Torkad frukt
- Grapefrukt
- Vindruvor
- Apelsiner och annan citrusfrukt
- Papaya
- Russin
- Jordgubbar
- Plommon
- Ananas
- All kött och fisk som inte är färsk
- Bönor och linser som är konserverade
- Tofu
- All fermenterad mat/dryck
- Jordnötter
- Cashewnötter
- Valnötter

- Chili
- Nejlika
- Cayenne
- Senap
- Paprika
- Kryddblandningar
- Alla artificiella tillsatser
- Färdigmat
- Sötningemedel
- Benbuljong
- Sojasås
- Kollagen
- Kaffe, svart te, grönt te
- Alkohol
- Mejeri
- Jäst

**Mat med lågt histamininnehåll:**

- Amarant (högt oxalat)
- Bovete (högt oxalat)
- Havre (högt oxalat)
- Quinoa (högt oxalat)
- Ris, svart, brunt, vitt (högt oxalat och även lektiner)
- Mandelmjöl (högt oxalat)
- Kassavamjöl (högt oxalat)
- Linfrömjöl (behöver vara eko)
- Potatis (högt oxalat, behöver va eko, lektin)
- Sötpotatis (våldigt högt oxalat)
- Kronärtskocka (högt oxalat)
- Sparris
- Betor (högt oxalat)
- Broccoli

- Brysselkål
- Bok choy
- Kål, grön och röd
- Morötter
- Blomkål
- Selleri (oxalater)
- Koriander
- Gurka
- Maskros
- Fänkål
- Vitlök
- Bladgrönsaker
- Lök
- Persilja
- Paprika (behöver va eko, lektiner)
- Rädisor
- Rabarber (väldigt högt oxalat)
- Squash
- Vattenkrasse
- Zucchini (högt oxalat)
- Äpple
- Aprikos (färsk)
- Blåbär (eko)
- Tranbär (färsk, eko)
- Fikon (färska)
- Kiwi (högt oxalat)
- Mango
- Päron (eko)
- Passionfrukt
- Vattenmelon (lektin)
- Kött, fisk, kyckling, som är färsk
- Ägg (frigående , eko)

- Bönor och linser som är blötlagda och kokade ordentligt (lektin, oxalat)
- Paranötter (oxalat)
- Chiafrön (oxalat)
- Linfrö
- Hampa (oxalat)
- Hasselnötter (oxalat)
- Makadamianötter (oxalat)
- Pumpafrö (lektin)
- Solrosfrö (lektin)
- Pekannötter (oxalat)
- Pistaschnötter (oxalat)
- Kokosmjölk
- Avokadoolja (använd försiktigt om dao är lågt)
- Smör (gräsbetande kor)
- Kokosolja (kallpressad)
- Sesamolja
- Olivolja (kallpressad eko, använd sparsamt om dao är lågt)
- Ghee ( gräsbetande kor)
- örter: Basil, koriander, fänkål, dill, curry, vitlök, mint, citronmeliss, oregano, persilja(färsk), pepparmint, timjan, ingefära (inte alla som tål), rosmarin, himalayasalt, havssalt, celticsalt
- Stevia
- Inulin
- Kokosvatten
- Örtteer

Smoothie som är bra för histamin:

- Äpple (högt innehåll av quercetin)
- Fänkål
- Persilja
- Vattenkrasse

- **Ingefära (om man tål)**
- **Broccoli**
  
- **Äpple**
  
- **Morötter**
  
- **Bok choi**
  
- **Ingefära (om man tål)**
  
- **Maskrosblad**
  
- **Grönkål**

