

## Hisztamin intoleranciában ajánlott gyógyszerek, étrend-kiegészítők

Étrendkiegészítő	Milyen mennyiségben?	Példák	Hol tudom megnézni?
Probiotikum	1 db / nap	Probiota histaminx	<a href="https://www.seekinghealth.com/probiota-histaminx-60-capsules">https://www.seekinghealth.com/probiota-histaminx-60-capsules</a> <a href="http://vita-store.eu/hu/probiotikumok/230-probiota-histaminx-seeking-health.html">http://vita-store.eu/hu/probiotikumok/230-probiota-histaminx-seeking-health.html</a> (innen lehet megrendelni)
Daosin kapszula*			<a href="http://cikoriabar.hu/webshop/daosin-kapszula-60x/">http://cikoriabar.hu/webshop/daosin-kapszula-60x/</a>
Digest Gold ATPro kapszula**	3x1 kapszula / nap		<a href="https://www.vitalabo.hu/enzymedica/digest-gold-atpro">https://www.vitalabo.hu/enzymedica/digest-gold-atpro</a>

### Hogyan kell szedni a a probiota hisztaminx-et?

Napi 1 db-ot javasolt bevenni. A nap bármely szakaszában bevehető, nem kötött étkezéshez.

Alkalmazása antibiotikus kezelés esetén elengedhetetlen!

Az alkalmazás időtartama minimum 3-6 hónap legyen.

### \*Daosin kapszula

Használata: 1 db vagy 2 db (az étel hisztamin tartalmától függően) kapszulát kell bevenni étkezés előtt (15-30 perccel), kevés folyadékkal. A kapszulát nem szabad szétrágni, egészben kell lenyelni vagy ha ez nehézséget okoz, a kapszulában lévő port kell lenyelni minimális folyadékkal.

Maximum napi 3 kapszulát vegyen be!

Fontos még, hogy a Daosin kapszula arra való, hogy megelőzze a magas hisztamin szint kialakulását. Ha már alaptól magas a hisztamin szint, csökkentésére nem alkalmas! Tehát a már meglévő tüneteket nem tudja enyhíteni.

Használata alapozó időszak után ajánlott, mert ha már a kezdetektől alkalmazzuk, nem derül ki, hogy a diétától vagyunk-e jobban vagy a kapszulától.

Mindennapi alkalmazása pedig azért nem ajánlott, mert még nem áll rendelkezésünkre információ a kapszula hosszútávú hatásairól.

## **\*\*Digest Gold ATPro emésztést segítő enzim kapszula**

Általános adagja 3x1 kapszula, étkezés előtt, bő folyadékkal bevéve.

Ha nehezebben emészthető ételt fogyasztunk, 2 kapszula is bevehető az adott étkezés előtt.

A maximum adag: 3x2 kapszula naponta.

Használata szintén alapozó időszak után ajánlott.

## **Gyógyszerek**

Hisztamin intoleranciában a gyógyszerek, étrend-kiegészítők számos összetevője panaszt okoz (pl. zselatin), ezért nagyon körültekintően kell gyógyszert, étrend-kiegészítőt választani.

Mit tegyünk?

1. Csak olyan gyógyszert, étrend-kiegészítőt vegyünk be, aminek ismert az összetétele.
2. Az összetevők között csak "0-ás hisztaminos" összetevők legyenek. (Ebben lesz segítségünkre a Food List)

Vannak gyógyszerek, amik a hisztamin képződést fokozzák, illetve gátolják a lebontását, ezek alkalmazása TILOS:

- vérnyomáscsökkentők (pl. verapamil)
- izomlazítók
- fájdalomcsillapítók (pl. morfium, nem szteroid gyulladásgátlók, acetil-szalicilsav)
- antibiotikumok (pl. cefuroxim, klavulánsav)
- köptetők (acetil-cisztein, ambroxol)

## **Forrás:**

[https://hisztaminintolerancia.blog.hu/2015/03/28/a\\_hisztamin\\_erzekenyseg\\_kezelese](https://hisztaminintolerancia.blog.hu/2015/03/28/a_hisztamin_erzekenyseg_kezelese)

<http://mindenevok.hu/pizzatol-kiutes-vorosborra-migren/hogyan-segit-a-daosin/>