



MENÚ SEMANAL BAJO EN HISTAMINA



LUNES

DESAYUNO

Pan de trigo sarraceno con aceite de oliva virgen extra y hummus de guisantes.

COMIDA

Ensalada de espárragos y nabos salteados con lentejas.

CENA

Alcachofas al vapor con quinoa y yema de huevo.

MARTES

DESAYUNO

Batido de kale con semillas de chía, semillas de cáñamo, mango y topping de polen. Un té verde.

COMIDA

Wok de col morada y zanahoria con judías azukis.

CENA

Crema de puerro e hinojo y pastel de mijo con ajos tiernos.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Crepes de trigo sarraceno con crema de sésamo o tahini y abundante rúcula. Infusión de cardo mariano.

COMIDA

Ensalada de quinoa con judías tiernas y remolacha rallada.

CENA

Verduras asadas (boniato, chirivías y nabos) con guisantes.

JUEVES

DESAYUNO

Panqueques de avena con compota de manzana, acompañados de chips de coco.

COMIDA

Verduras al vapor con arroz y lentejas.

CENA

Timbal de trigo sarraceno con puerro, coliflor y semillas de cáñamo.

VIERNES

DESAYUNO

Pan de sarraceno con tahini y pera. Bebida de coco con algarroba en polvo.

COMIDA

Ensalada de escarola y estofado de azukis con calabaza.

CENA

Crema de col morada con manzana y puerro. Queso fresco de oveja.

SÁBADO

DESAYUNO

Porridge de avena con algarroba y granada. Una infusión de diente de león.

COMIDA

Arroz salteado con cebolla, guisantes y zanahoria.

CENA

Judía tierna al vapor con tahini y semillas de cáñamo.

DOMINGO

DESAYUNO

Bol de frutas con arroz inflado y bebida de coco.

COMIDA

Ensalada de endibias y apio picado con lentejas caviar.

CENA

Crema de remolacha y trigo sarraceno con nabo y semillas de sésamo.

HISTAMINA Y EXCESO DE ESTRÓGENOS



DOS PROBLEMAS RELACIONADOS

Diversos estudios han demostrado que el exceso de estrógenos y el exceso de histamina están relacionados y se retroalimentan.

El exceso de estrógenos puede producir miomas, mamas fibrosas, endometriosis, sueño poco profundo, retención de líquidos, síndrome premenstrual,

contracturas musculares, falta de libido y exceso de flujo vaginal.

AYUDAR AL HÍGADO

Es importante cuidar el hígado porque

este órgano se encarga de eliminar ambas sustancias: la histamina y el exceso de estrógenos en el organismo. Las plantas y alimentos depurativos pueden resultar de ayuda.

DIETA EFICAZ

Llevar a cabo la pauta alimentaria baja en histamina también favorecerá la disminución de los estrógenos. Además es preciso eliminar edulcorantes, alcohol

y harinas refinadas, y evitar la exposición a contaminantes estrogénicos como los pesticidas en alimentos y sustancias que se hallan en plásticos y cosméticos.