“Vivir sin dolor – una guía para diagnosticar y controlar la intolerancia a la histamina”.

Una guía para personas que sufren de intolerancia a la histamina, desde el punto de vista de una paciente. “What HIT me – Living with Histamine Intolerance” ahora también está disponible en español, con el título “¿Qué me pasó? Vivir con intolerancia a la histamina: Una guía para diagnosticar y controlar la IH - El punto de vista de una paciente”.

El libro de la periodista inglesa Genny Masterman sobre la intolerancia a la histamina, ahora en su segunda edición también existe en su versión en español con el título “¿Qué me pasó? Vivir con intolerancia a la histamina: Una guía para diagnosticar y controlar la IH - El punto de vista de una paciente”. Está disponible en Amazon y también en versión para Kindle. El propósito de este libro es ayudar a las personas que sufren de esta condición a tener una mejor comprensión de la intolerancia a la histamina (IH), pasando del diagnóstico a las formas de controlar los síntomas, para ayudarles a vivir una vida sin dolor y sin restricciones innecesarias. Este libro también invita a los expertos médicos a tomar en cuenta la intolerancia a la histamina como posible causa al enfrentarse con síntomas inespecíficos, ya que se ha demostrado que la intolerancia a la histamina a menudo no es diagnosticada como tal o no se considera como una enfermedad.

IH – la intolerancia a la histamina es una intolerancia alimentaria que actualmente no es diagnosticada como tal en muchas de las personas afectadas por esta condición debido a la falta de métodos de diagnóstico fiables. La vida, sin embargo, se convierte en un sufrimiento para estas personas si no consiguen el tratamiento adecuado para esta enfermedad. Si es correctamente diagnosticada y luego se adapta la dieta, los muy desagradables síntomas que perjudican la calidad de vida se pueden controlar.

La autora Genny Masterman ha tenido su propia experiencia con la IH. Narra su historia, discute el complejo tema de diagnosticar y cómo uno puede aprender a vivir con la IH. Ella misma “recuperó su vida” adaptando su dieta y ahora ayuda a otras personas que sufren de esta condición a través de su blog [http://www.histamineintolerance.org](http://www.histamineintolerance.org/) y de otras iniciativas de información en las regiones de habla inglesa y alemana—y ahora espera hacer lo mismo en español.

**Las personas con IH frecuentemente:**

* sufren de dolores estomacales y problemas intestinales, migrañas, cansancio y problemas dermatológicos;
* tienen síntomas que son muy parecidos a una alergia;
* reaccionan mal al vino tinto, a los quesos muy madurados, a los embutidos, tomates y alimentos fermentados;
* van a ver a su médico generalista quejándose de síntomas relacionados con alimentos, pero el médico no logra encontrar la causa exacta;
* son considerados como enfermizos por las personas a su alrededor;
* no logran encontrar con precisión lo que les está causando molestias.

**Las personas con IH pueden:**

* cambiar y ajustar sus regímenes alimenticios para lograr un modo de vida saludable hecho a su medido;
* recuperar su energía; • controlar sus síntomas;
* reducir lo más posible sus visitas de emergencia al médico;
* lograr que sus familias y amigos se preocupen menos de ellos;
* aprender a cuidarse mejor;
* ¡RECUPERAR SUS VIDAS Y DISFRUTARLAS MUCHO MÁS!

Genny Masterman trabaja en el Reino Unido como jefa de producción, investigadora y periodista, con vínculos cercanos a las regiones de habla alemana en Europa, donde creció. Maneja equipos de películas documentales y de noticias de la BBC, del programa de CBS 60 Minutes, de los medios holandeses y de múltiples compañías productoras del Reino Unido, de Estados Unidos y de Canadá.

Genny Masterman es la autora del libro “[What HIT me? Living with Histamine Intolerance: A guide to diagnosis and management of HIT – A patient’s point of view](http://www.amazon.com/What-HIT-Living-Histamine-Intolerance/dp/1484008448/ref%3Dtmm_pap_title_1?_encoding=UTF8&sr=8-1&qid=1392580389)” y coautora de “[Fruktoseintoleranz, Laktoseintoleranz und Histaminintoleranz - Erste Hilfe nach der Diagnose: So meistern Sie die Karenzphase!](http://www.amazon.de/dp/3850932966?tag=fmb-21&camp=2906&creative=19474&linkCode=as4&creativeASIN=3850932966&adid=1KH38PM43NRS3ME3NTQ9&&ref-refURL=http%3A%2F%2Fwww.nahrungsmittel-intoleranz.com%2Flaktoseintoleranz-informationen-symptome%2Findex.php%3Foption)”

Ha encabezado la Campaña de Conciencia de Intolerancia a la Histamina (Histamine Intolerance Awareness Campaign) en zonas de habla inglesa desde el 2010. Genny Masterman también es miembro activo de la plataforma de información de la Red de Intolerancia Alimentaria (Food Intolerance Network).

Para mayor información dirigirse a:

Genny’s Blog: <http://www.histamineintolerance.org.uk/blog>
Facebook Group Histamine Intolerance: <https://www.facebook.com/groups/103494953891/>
Facebook Page Histamine Intolerance: <https://www.facebook.com/HistamineIntolerancegm>
Histamine Intolerance Awareness Kampagne Webseite: [www.histamineintolerance.org.uk](http://www.histamineintolerance.org.uk/)
Webseite: <http://www.food-intolerance-network.com/>
Amazon Mexico: [¿Qué me pasó? Vivir con intolerancia a la histamina](https://www.amazon.com.mx/%C2%BFQu%C3%A9-pas%C3%B3-Vivir-intolerancia-histamina-ebook/dp/B01LWMFMFQ/ref%3Dsr_1_1?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1477229717&sr=1-1)
Amazon España: [¿Qué me pasó? Vivir con intolerancia a la histamina](https://www.amazon.es/%C2%BFQu%C3%A9-pas%C3%B3-Vivir-intolerancia-histamina-ebook/dp/B01LWMFMFQ/ref%3Dsr_1_1?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1477229598&sr=1-1)

**Contact for Journalists**

Genny Masterman
Tel.: +44 7817 410 684
E-Mail: info@histamineintolerance.org.uk