



# HARA SHIATSU KBN

Kleine Hausapotheke · Tipp 03/10

## Was tun bei Allergien?

Gerade im Frühjahr leiden besonders viele Menschen unter den Auswirkungen von Allergien. Hier einige Anregungen um eine zusätzlichen Linderung der Symptome zu erzielen.

### Eßbare Meeresgemüse

sind eine reichhaltige Mineralquelle (Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Jod, Natrium), ein guter Vitaminlieferant (A, B1, B12, C) und Träger von leichtverdaulichen Eiweißen und Kohlehydraten. Sie reinigen unseren Körper indem sie die sauren Auswirkungen der modereren Nahrungsmittel aufheben und dabei helfen eine alkalische Blutqualität aufzubauen. Deshalb können sie unter anderem auch bei Allergien helfen oder vorbeugen.

Einige Beispiele an Meeresgemüsen wie sie in der makrobiotischen Küche verwendet werden sind in erster Linie Algen (Kombu, Wakame, Arame, Hiziki und Nori.

### Miso

Weiters kann Miso unterstützend wirken. Miso ist ein fermentiertes, ausgereiftes Sojabohnenpüree. Es enthält lebende Enzyme, die der Verdauung helfen und liefert natürliche Kohlehydrate und wesentliche Öle, Vitamine, Mineralien und Proteine in ausgewogener Zusammensetzung. Miso wird in erster Linie in Suppen, Soßen und Aufstrichen verwendet, kann jedoch auch gelegentlich als Gewürz serviert werden.

### Tipp:

#### Miso mit Schalotten

1 Tasse gehackte Schalotten, 1 Eßlöffel Miso, 1 Eßlöffel Wasser, 1 Eßlöffel Sesamöl

Lassen Sie die Schalotten im Öl glasig werden. Inzwischen pürieren Sie das Miso mit Wasser. Fügen Sie das Miso zu den Schalotten und mischen es langsam. Garen Sie es für 5 bis 10 Minuten auf sehr kleiner Flamme. Dann servieren Sie eine kleine Menge dieser Mischung mit Reis oder Nudeln.

Gute Erfolge wünscht  
Karen Binder-Neschi

