

Kedves hírlevél Olvasó!

Először is nagyon szépen köszönöm/köszönjük a sok kedves visszajelzést és az adományokat is, amelyek a Migration Aid Madridi úti Menekültszállója javára érkeztek!!!!

Hálás vagyok, hogy Ági lányom, mint mentálhigiénés szakember máris kapott Önöktől bizalmat, a visszajelzések alapján szerencsére rá is szolgált :-)

... és akkor az eredeti feladatom szerint:

Nagyon hirtelen tör be a tavasz, kérem, mindenki figyelje a pollenés helyzetjelentéseket, előrejelzéseket és leginkább a környezetében élő növényzet virágrügyeinek duzzadását, mert kis földrajzi távolságban is nagyok lehetnek a különbségek a helyi meteorológiai viszonyok miatt.

Alább javaslok linkeket a pollenhelyzet követésére, és nevesítem, hogy a növények pollenje milyen nozódában található.

A nozódák szedését ideálisan a pollenszórás kezdete előtt röviddel érdemes kezdeni.

Az ideális homeopátiás támogatás az alkati kezelés, ezt érdemes kiegészíteni a saját allergia szerinti nozódával, és szükség esetén a fellépő tünetekhez illesztett homeopátiás szerrel.

Minden esetben érdemes az életmódot és táplálkozást is az allergiához igazítani!!

https://www.molnarmariann-homeopatia.eu/WP/wp-content/uploads/2020/03/tanacsaim_allergias_betegeimnek_20200331.pdf

Kívánok tünetmentes tavaszt és egy szebb Világot is:

Molnár Mariann

aktuális helyzet színes térképen:

<https://www.idokep.hu/pollen>

aktuális pollenszintek és előrejelzés:

<https://efop180.antsz.hu/polleninformaciok> - [Polleninformációk \(antsz.hu\)](https://efop180.antsz.hu/polleninformaciok)

pollen-nozódák:

Blütepollen 1 - éger, mogyoró, orgona, platán, nyárfa, fűzfa

Blütepollen 2 - nyírfa, kőrisfa, jázmin, bodza, gyertyán, fagyal, olajfa, akác, tölgy, hársfa pollenjeit tartalmazza.

Sambucus - bodza

Tilia - hárs

Fagus (Buche) - bükk

Birke (Betula) - nyír

Pollen - fűfélék keveréke

Ambrosia - parlagfű

Artemisia (Artemisia vulgaris!) - üröm

Parietaria - falgyom

Solidago - aranyvessző