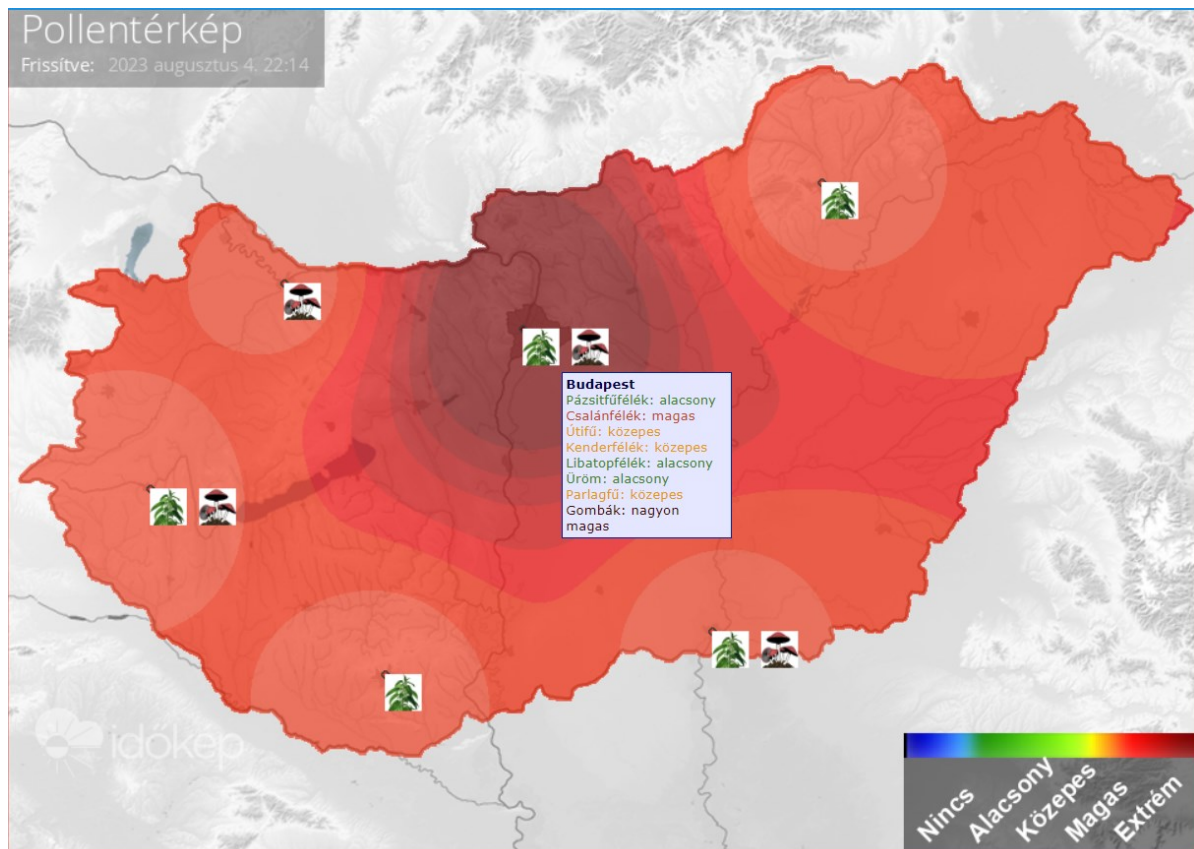


Kedves hírlevélOlvasó!

Remélem, hogy mindenki tud töltekezve pihenni, felkészülni az őszi és téli testi/lelki/mentális nehézségeire!!!

Az allergiásoknak „fel kell kötni a gatyát”, cudar, összetett támadást intéznek ellenünk az allergének. A döbbenetes időjárás miatt rengeteg a **penészgomba** spóra a levegőben, a **csalán** is virul és rohamosan emelkedik a **parlagfű/üröm** pollenszórása. Korán kezdett virágozni a **kanadai aranyvessző** (Solidago) is. Ami ijesztő, hogy Zalában láttam egész **akácfát** virágba borulva, ilyen korai és ilyen mértékű másodvirágzást én még nem láttam, pedig 68 év azért nem kevés idő...



Akinek nincsenek durva tünetei és nem utazik rétekekkel-legelőkkel teli (pl. Erdély) vidékre, az a Pollenszedését abbahagyhatja. Kérem, a fentiek alapján mindenki ügyeskedje össze, hogy az alkati kezelés mellett miket kell szednie 😊

Sajnos a T valamiért ellehetetlenítette a rendelői telefonvonal átirányítását, így amikor a „tanyán” vagyok, akkor közvetlenül a +36 30 9930084 -es mobilon vagyok elérhető változatlan időben, hétfőtől csütörtökig reggel 7:30-8:00-ig.

Most szabadságon vagyok:

Következő első munkanapom 2023. augusztus 21. hétfő lesz. Ekkor a szokott időben, reggel 7:30-8:00-ig várom hívásaikat Újpesten az 1 231 0003-on.

A munkanapokon reggel 7-8 óra között Sebő Zsuzsa kolléganőmtől kérhetnek segítséget a 06-30-922-9309-es számon, augusztus 14-18. között reggel 8-9 között Tóth Marian kolléganőm is hívható, a 06-70-218-8945-ös telefonszámon.

Sajnos az egyesületi hétfői és ünnepnapos telefonos segélyvonal megszűnt.

Megértésüket köszönöm, gyors gyógyulást kívánok!

Szeretném felhívni a figyelmet dr.Jockers egy nagyon hasznos cikkére (aki nem tud elég jól angolul, másolja be a linket a chrome-keresőbe, válassza a magyarra fordítást és egy egészen értelmes szöveget olvashat, sajnos az ábrák nem fordítódnak le ilyenkor, de sok kép van rajtuk, emiatt azok is érthetőek):

[Top 4 Herbs to Reduce Inflammation Instead of NSAIDs - \(drjockers.com\)](https://drjockers.com/top-4-herbs-to-reduce-inflammation-instead-of-nsaids/)

Tudom, hogy sokan használják a Bach cseppeket, érdemes követni Rabi Krisztina blogját és hírleveleit:

[Készüljete a sulikezésre Bach-virágokkal](https://mailerlite.io/keszuljetek-a-sulikezdesre-bach-viragokkal) 🤖 🐱 📧 (mailerlite.io)

Minden jót, leginkább tartós testi/lelki/mentális egészséget kívánok:

Molnár Mariann