

## Kedves hírlevélOlvasó!

Az **időjárás** nincs tekintettel a vágyainkra, hosszú ideje lényegében csak a szürke árnyalatai változnak... (még nem tartunk ötvennél - bocsánat!!! 😊)

A **fenyőfélék** hullámzóan és diszkréten elkezdtek a pollenszórást, akinek **Abies nigra** kell emiatt, kérem szedje, rugalmas megszakításokkal.

A **mogyoró** és társai is ugrásra készen várják a be-bekacsintó tavaszt, aki ezekre érzékeny, tartsa készenlétben a **Blütepollen1**-et.

**Penész** a természetben és sajnos a lakásokban is előfordul, aki ilyen hatásra gyanakszik **Aspergillus**, **Alternaria**, **Cladosporium** szedésével enyhítheti a tüneteit.

A **poratka**(kakapor)nak nincsen igazi szezója, de a fűtési időszak mindig nehezebb, ezért a **Hausstaubmilbe** szedése októbertől áprilisig, egyénileg egyeztetett szünetekkel mindenképpen indokolt. Aki olyan helyre megy üdülni, ahol bár nagy tisztaság van, de szellőztetés ritkább, fény is kevesebb jut a lakótérbe és a kárpitok se újak, azoknak érdemes az üdülés előtti napoktól az üdülés végéig szedni a nozódát.

Mint minden krónikus probléma esetében, allergiás panaszoknál is a kezelés alapját az „**alkati támogatás**” adja, ehhez nem tudok univerzális javaslatokat tenni, **egyénileg** érdemes átbeszélni azt, abban a ritmusban, ahogy azt állapota indokolja, évente 1-4 alkalommal.

**Január 27-31-ig szabadságon** leszek. A **munkanapokon** kérdéseikkel Sebő Zsuzsa kolléganőmet lehet hívni reggel 7:30-8:30 között a 06-30-922-9309, dr.Tóth Marian kolléganőm is hívható 8-9 óra között a 06-70-218-8945 számon.

Végül egy kulturális „ajánló”: tegnap elképesztő színházi élményben volt részem. A **Spinozaban** láttuk „**A zsidó kutya**” c. előadást. Fantasztikus darab, elképesztő színészi teljesítmény 😊. Akitől nem áll távol a holokauszt témájának nagyon különleges megközelítése, annak csak javasolni tudom, hogy ne hagyja ki!

<http://spinoza.hu/eloadasok/a-zsido-kutya/> , <https://uj szo.com/kultura/budai-fiu-az-amerikai-szinesz>

**Minden jót kívánok szeretettel: Molnár Mariann**