

"Ételed az orvosságod!" Hippokratész

Életviteli- és étkezési tanácsaim

Ébrenléti óránként 2 dl buborékmentes csapi, forrás, szűrt vagy ásványvíz. Étkezés előtt legalább fél órával igyunk, és étkezés után kerülnünk legalább 1 órán át a folyadékfogyasztást. Hús-, zsír, fűszer-, só-, cukor és koffein szegény étrend. Ha eddig ittál napi 2-3 kávé, vagy egyéb koffeintartalmú italt fokozatosan felezd meg és így csökkentsd. A szénsavas italok károsíthatják a csontrendszert.

Naponta 3-5 alkalommal enni és az első sóhaj előtt letenni az evőeszközt.

Természetesen élni, természetesen enni és inni: „Ételed-italod legyen orvosságod, szokásaid a Barátaid!” Kirándulni a Természetbe, az erdőbe, a rétekre, mezőkre.

Ha már fűszerek, akkor Ők legyenek a konyhában: petrezselyem, édeskömény, ánizs, rozmarin, zeller, hagymafélék, kakukkfű, citromfű, orvosi zsálya, levendula virág (pl. kelkáposzta főzelékbe kitűnő!), borsikafű, bazsalikom, oregánó (szurokfű), piros és fekete retek. A retekfélék csak délután vagy este, mert korábban mérgezők a szervezetre.

Mit részesíts előnyben az étkezésed során? Nyersen, frissen hőkezelés nélküli (a fagyasztott is hőkezelt) összes zöldség- és gyümölcsfélék. Köles, hajdina például levestészta helyett is szuper. Napi 2 g élesztő vértisztító és még az: 2 szem keserű mandula/nap, spárga, saláta, barna rizs, szőlő, dinnye, jótékony hatású a fokhagyma és a többi hagyma, valamint a retekfélék. A teljes kiőrlésű lisztek, rozsliszt, tönköly előnyben részesítése. Kacsa, liba és mangalica zsír fogyasztása egészséges, plusz hidegen sajtolt repce, lenmag, olíva, tökmagolajak. Pörkölés nélküli dió, mogyoró, tökmag, mandula szintén nagyon jó. Lefekvés előtt: 1 evőkanál lenmag lenyelése 3 dl vízzel rágás nélkül.

Vitamin terápia

A vitamin: sárgarépa, sütőtök, fűszerpaprika, paraj, sóska, paradicsom, cékla, kelkáposzta, zöldborsó, zöldbab, szója, petrezselyem, sárgadinnye, kajsziarack, áfonya.

B-vitamin: búzacsíra, teljes őrlésű, barna (Graham) liszt, barna kenyér, barna rizs, élesztő.

C-vitamin: nyers növényi ételek, friss gyümölcsök, zöldség és főzelékfélék, savanyú káposzta, citrom, narancs, grapefruit, paprika, csipkebogyó, kökény.

E-vitamin: csírázó magvak, teljes gabonaliszt és teljes (barna) kenyér, szója és a pörkölés, sózás nélküli olajos magvak.

Segítő hatású a virágpor naponta 1 teáskanállal és cukor (édesítőszer) helyett termelői mézet érdemes használni, maximum napi 1 evőkanállal.

Gyógynövény terápia

A gyógyteák és gyógytea keverékek alkalmazása történhet megelőzőként és kiegészítő terápiaként.

Illóolaj terápia

Az illatok érzéseket, érzelmeket keltenek bennünk, de ezen túl az illóolaj alkalmazása serkenti a veseműködést!

Kerülendő: adalék- és aromaanyagok, édesítőszer, tartósítószer, cukrok, színezékek, ízfokozók fogyasztása ételben-italban egyaránt!

Vízkúra: meleg-hideg váltakozó zuhany alkalmazása 3-4-szer váltva: 2 percig meleg víz, majd 20-30 mp. hideg, de nem vadhideg vízzel! A keringést, szív- és idegrendszert, az ereket és a szervezet védekező rendszerét és a méregtelenítést segíti elő. Frissítő hatású.

A szellemi munkát kövesse a fizikai munka: sport, kirándulás, természetjárás, kellemes szórakozás és jó társaság. Olyan sportok előnyben részesítése, ahol Másokkal együtt kell működni és együtt lehet örülni a sikereknek. (Szív meridián erősítése: életöröm megélése "Közös Ég" -gel vagy Párunkkal, Társunkkal.) A családon kívüli baráti körben, beszéd témákban a mélység becsempészése a vidámság mellett! Vagy új baráti közösség kialakítása, ahová az ember jó szívvel megy, és ahol jó szívvel várják a Többiek, de nem felületes a kapcsolat. Egymásra odafigyelő és a Másikat segítő szándék van jelen.

Helyes alvási szokás kialakítása: 22-06.

A Társ szerepe: a testi és az Égi szerelem keresése és helyes megélése.

Önmagaddal érdemes még naponta 25-30 percet félrevonulva, nyugalomban tölteni. Halk, lágy a Lelket emelő, nyugtató zene, vagy mécses, gyertya gyújtása illetve ezek nélkül ima, elsötétítés, elcsendülés, pörgés abbahagyása. Fontos a letérdelés, homlokunkkal érinteni a padlót - az alázat, elégedettség és a hála nemes és gyógyító érzelmeinek ébresztése miatt. Az ima alatt nem az előre megszabott, kötött szövegű imádságok mormolása értendő.

Derűs, fokozatos változtatást kívánok!

Rigó István főállású gyógynövény-őstermelő, tanuló természetgyógyász

Rigó teák Eger www.gyogynoveny-eger.hu

