

Kedves várandós Kismama.

Köszönöm kérdésed. Epegörccsöknél az **étrendedbe** előszeretettel :-)) iktasd be a paradicsomot, almát, körtét, szilvát, sárgarépát, dinnyét és citromot. A máj és az epe tehermentesítése a bélrendszerben kezdődik, mindemellett vitaminban és ásványianyagban még dúsabb lesz étkezésed. Mellette mindent egyél, amit megkívánsz, hiszen az epe ürüléséhez **szükséges a jó minőségű zsiradék** bevitele is. Ez lehet például kacsaszír, liba- vagy mangalicaszír. Epekövesség, **epegörccsök** esetén segítenek az alábbi **fűszernövények**: kapor, konyhai kömény, édeskömény, petrezselyemlevél.

Gyógynövényes teakeverék: citromfű, apróbojtorján, kamillavirág, csipkebogyó és körömvirág keverékéből napi 2 bögrével (3dl/bögre/1evőkanál teakeverék) forrázatot készíthetsz. 10-15 percig lefeded, majd leszűrés után melegen -nem forrón- étkezés előtt legalább fél órával ízesítés nélkül fogyaszthatod. **Párologatásra:** citromolaj javasolt. Ezeket tudod biztonsággal alkalmazni áldott állapotban Önmagadért és a Kicsiért. Megnyugodni, **feszültséget kiengedni**. És lassítani... és **fejben is lassítani!**

Szép és nyugodt napot kívánok!
Üdvözöllek, Rigó István

Mi jellemzi a Rigó teákat?

- kistermelés, vegyszermentes gazdálkodás
- vadon termő fajok körültekintő gyűjtése
- gondos válogatás, kézi feldolgozás
- az összetevők helyes aránya
- íz - illat - harmónia

Milyen elveken alapszik?

- a növények természetbeni viselkedésének megfigyelése
- az emberi szintek kutatása: fizikai-, energetikai-, érzelmi-, szellemi szint
- a magyar népi gyökerek, az ősi távol-keleti tanok és a modern tudományok ötvözése
- zsebkezdőnyi kertünk kincsesládája program
- kreatív öngondoskodásra buzdítás

Miben tudunk Önnek segíteni?

- egyedi teakeverékek
- személyre szabott teakeverékek
- díjmentes tanácsadás



A teafű a természet és az emberi gondoskodás ajándéka.

Egy olyan együttműködés, ahol az ember megismeri a természeti erőket, egyé válik velük és ráébred az egyszerűség, a tisztaság és az őszinteség erejére.



Elérhetőségek
Rigó István őstermelő
+36 20 386 04 78
atermeszeterejevel@gmail.com
www.gyogynoveny-eger.hu

Gondosan válogatott, vegyszermentes teakeverékek:
<http://gyogynoveny-eger.hu/rigo-tea-teakeverek-eger>

Rigó István tanuló természetgyógyász, gyógynövény-őstermelő
Díjmentes tanácsadás. További szakmai cikkek, letölthető gyógynövénykönyvek itt:
<http://gyogynoveny-eger.hu>