



Holistisch Behandelplan bij Voetschimmel

Goed dat je actie onderneemt!

Een plan in handen voelt vast als HEHE!

dat is mooi want HEHE staat voor:

- Herken
- Erken
- Handel
- Ervaar

hiermee bedoel ik dat het antwoord, de oplossing altijd in jezelf zit. Je bent verantwoordelijk voor je eigen lichaam en geest en niemand anders. en jouw zelfgenezend vermogen is heel krachtig vertrouw hierop.

Dit wil zeggen dat je juist om hulp vraagt als je het zelf niet weet maar je houdt de verantwoording bij jezelf en je blijft luisteren naar je lichaam.

Je doet er P.U.U.R. alles aan om je doel te behalen binnen jouw grenzen.

P → Power: de kracht vanuit jezelf en van de natuur

U → Uniek: jouw eigen pad, jouw lichaam

U → Ultieme balans: spanning, ontspanning

R → Ritueel: dagelijkse gewoontes die je huid, lichaam ondersteunen

Kies voor jezelf, kom in actie, stick to the plan en blijft positief denken.

Elke stap breng je dichterbij je doel. Vraag me om hulp.

Whatsapp me als het nodig is.

Start hier je Actie
en
klik op deze button





Holistisch Behandelplan bij Voetschimmel

Je voeten vertellen een verhaal

Voetschimmel lijkt misschien maar een klein ongemak, een beetje jeuk of wat kloofjes tussen de tenen, maar jouw voeten zijn je basis.

Ze dragen je, brengen je vooruit en geven richting. Wanneer de huid daar uit balans raakt, vertelt dat vaak iets groters: niet alleen lokaal, maar in je hele systeem.

Schimmel – eerst de feiten

Wist je dat voetschimmel en Candida in de darmen eigenlijk verwant zijn? Allebei zijn het schimmels die groeien waar het milieu uit balans is.

Schimmels planten zich voort door middel van sporen die onder gunstige omstandigheden weer uitgroeien tot schimmels. Voetschimmel voeden zich met materiaal van de buitenste laag van je huid en voelen zich heerlijk thuis in een vochtige omgeving.

Nu snap je waarom je de omgeving zo droog mogelijk moet houden en dat je vanwege de diepliggende (niet voor het blote oog zichtbare) sporen langer door moet behandelen om er echt vanaf te zijn!

Schimmel vind je overal- waarom de een wel last krijgt en de ander niet

Als het besmettingsgevaar voor iedereen gelijk is waarom krijgt de een dan wel last en de ander niet?

Dan moet de oorzaak bij de persoon zelf liggen.

Waarom is deze kwetsbaarder?

Waarom is de huid zo open en onbeschermd?





Holistisch Behandelplan bij Voetschimmel

Wat de traditionele Chinese geneeskunde ons vertelt

Ziektes of ongemakken op de huid zijn vaak een signaal van binnenuit. De lever speelt hierbij bv een rol: als onze lever overbelast is, kan de huid dit zichtbaar maken. (denk maar aan geelzucht)

In de meridianenleer zien we dat de lever- en miltmeridiaan door de voeten lopen. Dat betekent dat wat er in je buik en lever gebeurt, zich ook kan uiten in je voeten. Andersom kunnen blokkades in je voeten effect hebben op je hele energiehuishouding. Het is een feit dat er iets in je lichaam zit wat er niet thuis hoort, je lichaam is hier tegen aan het strijden of het nu met hoge of met laaggradige ontsteking is. Het kost je lichaam energie!

Je huid als beschermlaag

Je huid is letterlijk je grens met de buitenwereld. Wanneer een schimmel binnendringt, mogen we ons ook afvragen: wat laat ik te veel binnenkomen? Waar sta ik onvoldoende op mijn eigen grond?

Voetschimmel kan een uitnodiging zijn

om stil te staan bij:

- Sta ik stevig in mijn basis?
- Weet ik welke richting ik op wil?
- Waar mag ik mijn grenzen beter bewaken?

Wat kan je nu heel gericht gaan doen om je huid droog te houden, dicht te houden en in optimale conditie zodat de leefomgeving onleefbaar wordt voor schimmels. En wat kan je nu heel gericht doen om de schimmel te dode?





Holistisch Behandelplan bij Voetschimmel

Stap 1. Reiniging – zorg voor helderheid

- Lakshmi Liquid Soap helpt niet alleen om de huid fysiek schoon te houden, maar kan je ook zien als een energetische reiniging. Start en eindig je dag bewust: was je voeten met aandacht, droog ze zorgvuldig af. Gebruik hiervoor elke keer een schone handdoek. Voel dat je een frisse start maakt.

Stap 2. Schimmel dodend – herstellen van balans

- Purity Grapefruit Seeds Extract werkt krachtig tegen schimmels, zowel lokaal fysiek als in het algemeen in je lichaam. Je helpt je huid herstellen en tegelijkertijd geef je je lichaam het signaal dat je grenzen bewaakt. Breng een druppel aan onder de nagel en over je voet (denk aan de sporen die je zo oplost) en voel hoe de huid zich opnieuw sluit en beschermt.
- Voeg ook een 4 tot 12 druppels dagelijks toe aan je drinkwater of vruchtensap. Dit ondersteunt je lever en werkt vanbinnen uit.

CONTRA INDICATIE:

Grapefruit heeft een metaboliserende werking op sommige medicatie en is in staat de werking van sommige medicijnen te versterken, te verzwakken of zelfs teniet te doen. Bij medicijn gebruik, bij het nemen van bloedverdunners, bij zwangerschap of het geven van borstvoeding raadpleeg dan eerst je huisarts voor het gebruik van dit voedingssupplement.





Holistisch Behandelplan bij Voetschimmel

Stap 3. Droog houden - versterken van je schild

- stop met het dragen van synthetische sokken en schoenen. Dit veroorzaakt zweet en houd je huid klam.
- Draag elke dag schone sokken van wol, katoen of bamboe.
- Gebruik witte leem (geen talk). Leem bevat mineralen die je huid voed en verzorgt en absorbeert ondertussen overtollig vocht.
- Spray je schoenen na het dragen in met tea tree.
- Lucht je schoenen minimaal 24 uur

Stap 4. Voeden en versterken – je basis ondersteunen

- Met de Lakshmi Pada crèmes voed je je huid, maar ook je basis. Verzacht barstjes, versterk je voetzolen en herinner jezelf eraan dat je stevig staat. Een goed gevoede huid is minder kwetsbaar, net zoals een goed gevoede ziel beter grenzen kan stellen. masseer elke avond als je naar bed gaat bewust je voeten. Laat hierbij een affirmatie door je hoofd gaan.

Stap 5. Extra rituelen

- Voetbad: met een paar druppels Grapefruit Seeds Extract ontspannend en ontgiftend.
- Scrub: verwijdt niet alleen dode huidcellen, maar helpt ook symbolisch oude ballast los te laten.





Holistisch Behandelplan bij Voetschimmel

Stap 6. Holistische preventie

- Ondersteun je lever met gezonde voeding, rust, een warme kruik en eventueel specifieke Lakshmi-producten.
- Besteed aandacht aan je darmen: vezelrijk eten, probiotica, beweging, massage en regelmaat kunnen de balans herstellen.
- Loop regelmatig op blote voeten om letterlijk meer gronding te ervaren.
- Onderzoek ook emotioneel: wat dringt te veel mijn systeem binnen, en wat mag ik buitensluiten?
- Versterk je mind denk positief in het nu en laat het verleden los.
- Zet elke dag een intentie en/of spreek affirmaties uit.
- schrijf dit ook uit! Al schrijvend kom je op diepere lagen in jezelf terecht.

Met dit behandelplan ondersteun je je voeten, je huid én je hele lichaam. Want gezondheid is nooit alleen een kwestie van de buitenkant, het is een dans tussen binnen en buiten, fysiek en energetisch.

“HEHE” we zijn er en dit staat bij mij voor:

H = Herken E = erken H = handel E = ervar

Met andere woorden je voelt een probleem je accepteert deze je neemt actie om het op te lossen, dus het heft in eigen handen, en je blijft hierbij luisteren naar je eigen lichaam.

Bijvoorbeeld: Als je leest masseer elke avond je voeten en voor jou voelt dit veel fijner om het na je werk te doen dan doe je dat.

Heel veel succes en Whatsapp me je vragen en je successen!

Liefs Chantel

