

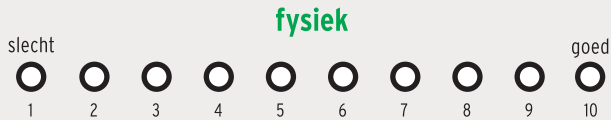
INTUÏTIEVE PLANTBENADERING

VOOR BEGINNERS

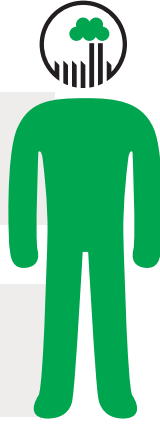
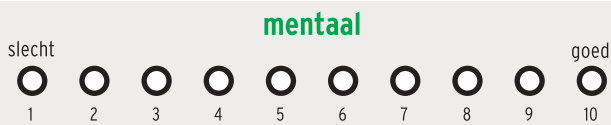


Medicijnfabriek.nl Natuurlijk gezond natuurlijk

HOE IS HET MET UW GEZONDHEID?



Kruis een getal aan op de schaal van 1 tot 10.

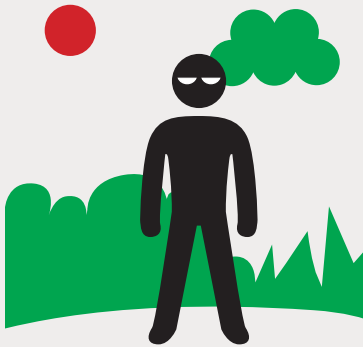


naam

datum

BESCHRIJF UW GESTELDHEID

Kruis de positie aan van uw eventuele klacht op het poppetje.



1. ONTSPAN UW LICHAAM

Ga stevig met uw voeten op de grond staan en maak contact met de aarde. Sluit uw ogen.



2. KIJK OM U HEEN

Draai een rondje, kijk om u heen en verbind u met de omgeving. Kies een richting.



3. VERKEN DE OMGEVING

Ontdek de omgeving. Voelt u zich tot bepaalde planten aangetrokken? Lage planten? Dikke planten? Eenzame planten? Zachte planten?



4. WELKE PLANT TREKT U AAN?

Kies uit de aanwezige planten een soort die u specifiek aanspreekt. Kies vervolgens een exemplaar dat u binnen de soort bijzonder aanspreekt.



5. BEKIJK DE PLANT

Neem de plant visueel waar van veraf en van dichtbij. Kijk naar de kleuren, de structuren en de verschillende elementen van de plant.



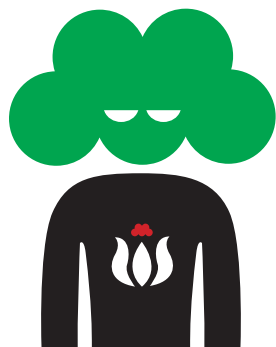
6. VOEL DE PLANT

Betast de plant. **Hoe voelt de plant?** Kan deze plant u helpen? Zo nee, ontspan uw lichaam en begin opnieuw.



7. RUIK AAN DE PLANT

Haal diep adem door uw neus en beruik de plant. **Wat ruikt u? Kan deze plant u helpen?** Zo nee, ontspan uw lichaam en begin opnieuw.



8. WORD ÉÉN MET UW PLANT

Sluit uw ogen en maak contact met de plant. Deel met de plant wat u op uw hart heeft. U kunt dit ook in stilte doen als u dat prettiger vindt.



9. BEDANK DE PLANT

Bepaal zelf hoe u en waarvoor u de plant precies wilt bedanken, maar dank altijd vanuit uw hart.



10. PLUK DE PLANT

Gebruikt u de gehele plant of bijvoorbeeld alleen het blad, een vrucht, de wortel of de bloem? Knip met aandacht het deel van de plant dat u kan helpen.



11. TEST DE PLANT OP UW HUID

Doe de plant-op-huidtest aan de hand van de nevenstaande stappen. Hiermee checkt u de huid op een reactie.

1. TEST OP EELTIGE HUID

Wrijf de plant bijvoorbeeld over uw handpalm.
A. Geen irritatie? Vink het cirkeltje aan.
B. Wel irritatie? Zet een kruisje in het cirkeltje.
 Ontspan uw lichaam en begin opnieuw.

2. TEST OP GEVOELIGE HUID

Wrijf de plant bijvoorbeeld over uw elleboog- of knieholte.
A. Geen irritatie? Vink het cirkeltje aan.
B. Wel irritatie? Zet een kruisje in het cirkeltje.
 Ontspan uw lichaam en begin opnieuw.

3. TEST OP OVERGEVOELIGE HUID

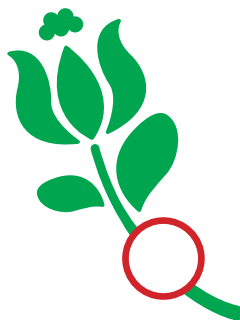
Wrijf de plant bijvoorbeeld over uw oksel.
A. Geen irritatie? Vink het cirkeltje aan.
B. Wel irritatie? Zet een kruisje in het cirkeltje.
 Ontspan uw lichaam en begin opnieuw.



12. VRAAG ADVIES AAN EXPERT

Wat voor soort plant is het? Wat is de naam van de plant? Is de plant bruikbaar voor het medicijn?

naam plant



13. PLANT IS MEDICIJNGESCHIKT

De plant heeft de test doorstaan. Vink het cirkeltje aan als u de plant gaat gebruiken voor het medicijn.



Medicijnfabriek.nl
Op uw gezondheid