 ARōMATOUCH™ **TECHNIQUE**

A CLINICAL APPROACH TO ESSENTIAL OIL APPLICATION

AromaTouch Technik

„Eine klinische Anwendung von
ätherischen Ölen.“

ARÖMATOUCH[®] TECHNIQUE

A CLINICAL APPROACH TO ESSENTIAL OIL APPLICATION



Die klinische Anwendung findet mit 8 unterschiedlichen ätherischen Ölen in CPTG Qualität statt:

Stress Management:

Balance + Lavendel

Immunistärkung:

Melaleuca + On Guard

Entzündungsreaktion:

AromaTouch + Deep Blue

Homöostase:

Pfefferminz + Wildorange

Stress Management

Emotionaler Stress, Berufsentscheidungen, Familienunruhen, Finanzsorgen, Entspannungsdefizite, etc. kreieren Stressebenen im Körper. Erhöhte Stressebenen, die über eine längere Zeit beibehalten werden, haben negative Einwirkungen auf die Gesundheit, das haben klinischen Studien ergeben.

Weitere Studien deckten auf, dass hoher Stress auf lange Zeit kardiovaskuläre Beschwerden, Depressionen, Schlafstörungen und Geschwüre entwickeln kann.

Stress hat einen negativen Einfluss auf das Immunsystem.



- Fichte
- Rosenholz
- Weihrauch
- Bl. Wucherblume

Beruhigend,
wohltuend, innere
Balance



- Beruhigend
- Entspannend
- Lindernd
- Heilend

Stärkung des Immunsystems

Immunität hängt von der Fähigkeit des Körpers ab, effektive weisse Blutkörperchen, komplementäre Proteine und andere Zell- und Körperbarrieren herzustellen. Das Immunsystem besteht aus einem grossen Netzwerk von Organen und unterschiedlichen Zelltypen die miteinander für verschiedene Funktionen verknüpft sind. Diese Verbundenheit mache es sehr anfällig für Giftstoffe. Die normalen Funktionen des Immunsystems kann durch eine Reihe von Faktoren beeinträchtigt werden wie Umwelt, Ernährung, medizinische Eingriffe, etc. Einer Vielzahl von toxischen Aggressoren wie Krankheitserregern, hormon-oder pestizidverseuchte Lebensmittelprodukten, einer zunehmend steigenden Belastung freier Radikale und Strahlung ausgesetzt zu sein, trägt zu einer Schwächung des Immunsystems bei.



Teebaum:

- Reinigend
- Stärkend
- Keimtötend
- Wundheilend

„Ein Meisterwerk“



On Guard:

Wildorange mit Zimt, Eukalyptus, Rosmarin, Nelke.

- Reinigend
- Desinfizierend
- Immunschützend

Entzündungsreaktion

Die Entzündungsreaktion tritt auf, wenn Körpergewebe durch Bakterien, Trauma, Toxine, Hitze oder andere Ursachen verletzt werden. Der erhöhte Verzehr von Lebensmitteln mit Entzündungsfördernden Komponenten (d.h. Lebensmittel mit hohen Anteilen an mehrfach ungesättigten Pflanzenölen und Transfetten) verbunden mit einer kohlenhydratreichen und proteinarmen Kost tragen zur Steigerung der Entzündungen im Körper bei. Stress mit seinem begleitenden Ungleichgewicht an Kortisol kann auch zu unkontrollierter chronischer Entzündung und zahlreichen immunologischen Dysfunktionen beitragen. Studien zeigen zunehmend eine direkte Verbindung zwischen chronischen Leiden, Entzündungen und Erkrankungen. Entzündung ist auch schädlich für das autonome Gleichgewicht des Körpers wegen seiner schmerzinduzierenden Wirkung.



AromaTouch:

Cypress, Majoran,
Basilikum, Lavendel,
Grapefrucht,
Pfefferminz.

- Beruhigend
- Zirkulation fördern
- Lindernd



Deep Blue:

Wintergrün, Campher,
Pfefferminz, blauer
Rainfarn, blaue
Kamille, Strohlume,
Osmanthus.

- Kühlend
- Zirkulation fördernd

Homöostase

Als Gegenpol zur Homöostase kann ein Ungleichgewicht des vegetativen Nervensystems negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Neuere Forschungen haben eine direkte Verbindung zwischen vegetativem Ungleichgewicht und Hypertonie (Bluthochdruck) gezeigt. Autonomes Ungleichgewicht kann nachweislich zu Herz-Kreislauf-Morbidität und auch Mortalität führen. Autonome Ungleichgewichte können aus einer Reihe von Ursachen stammen: Stress, verringerte Immunität und Entzündungen. Eine Wiederherstellung von Homöostase oder vegetativem Gleichgewicht kann die physiologische Wirkung von Stressoren auf den Körper mindern.



Wildorange:

- Systemschutz
- Stimmungshobend
- Immunstärkend
- Antibakteriell



Pfefferminz:

- Beruhigend
- Entspannend
- Kühlend

Homöostase

„Die koordinierten physiologischen Prozesse, die die meisten der Gleichgewichtszustände im Organismus aufrechterhalten, sind so komplex und so bezeichnend für Lebewesen – da sie sowohl das Gehirn als auch die Nerven, das Herz, die Lunge, die Nieren und die Milz involvieren – Homöostase. Es ist eine Bedingung die unterschiedlich sein kann, jedoch konstant ist.“ Walter Bradford Cannon, Harvard.

Die Homöostase bedeutet „Selbstregulierung“ und besteht aus dem autonomen (vegetativen) und dem somatischem Nervensystem.

Das autonome Nervensystem handelt unbewusst und ist das motorische System, welches Drüsen, Herz- und Muskeln steuert.

Das somatische Nervensystem steuert im allgemeinen die Skelettmuskulatur, die willkürliche Bewegung.



Das autonome/vegetatives Nervensystem

Das autonome/vegetative Nervensystem besteht aus:

- Sympathischen Nervensystem
- Parasympathischen Nervensystem

Das sympathische Nervensystem macht den Körper bereit für Aktivität und wir können eine erhöhte Herzfrequenz sowie einen erhöhten Blutfluss im Herz-Skelettmuskulaturbereich erkennen. Blutzucker, Kortisol, Adrenalin als auch die Sauerstoffaufnahme werden erhöht, die Lungenfunktion wird angeregt. Ein Gefühl der Wachheit und große Kapazität für Aktivität entsteht, während die Verdauung und andere in den Ruhestand gehen. „Flucht oder Kampf“-Reaktion.

Die Folgen einer „sympathischen“ Überlastung sind: Gewichtszunahme, psychische Ermüdung, Drüsen-Hormonstörungen, Immunsystemfunktion Minderung, chronische Entzündungen.

Eine anhaltende Überaktivität des sympathischen Nervensystems entsteht durch: andauerndem emotionalen (Wut, Angst, Isolation, Rachsucht, etc.) oder physischem Stress (Lebensmittel, Gifte, Schlafmangel, schlechte Ernährung, etc.).



Das autonomes/vegetatives Nervensystem

Das parasympathische Nervensystem ist verantwortlich für die Entspannung und Beruhigung des Körpers. Der Energieverbrauch wird reduziert und normale Zustände der Verdauung sowie Abfallbeseitigung als auch weitere Wartungsfunktionen des Körpers sind höchst aktiv. „Ruhe-&Verdauungs-Zustand“

Das vegetative Nervensystem agiert nach dem „Entweder-Oder“ Prinzip, was bedeutet, das entweder das sympathische oder das parasympathische System aktiv sind.

Unser Körper passt sich jeder Zeit den intern als auch den externen Einflüssen an und beide autonomen Abteilungen müssen gleichzeitig aktiv sein.

Diese ständige Aktivität wird als Homöostase bezeichnet. Somit ist das vegetative Nervensystem für die Homöostase verantwortlich.

Die AromaTouch Technik verbessert das Wohlbefinden, indem sie dazu beiträgt den autonomen Tonus wiederherzustellen, indem die körperlichen als auch emotionalen Stressfaktoren gehemmt werden .



AromaTouch Technik Zonen



Rückenzonen



Fußregionen



Fußzonen

Die Anwendung der AromaTouch Technik findet auf den Meridianen unseres Körpers statt:

- Rücken
- Fuß

Die Anwendung ist einfach gehalten und für Anfänger als auch für Experten leicht zu erlernen.

AromaTouch Technik - ATT



Jedes Öle wird zu Beginn auf die Wirbelsäule mit 4-6 Tropfen gegeben. Auf der Wirbelsäule mit dezentem Druck verteilen.

Mit Balance Herz Chakra öffnen.



Mit dezentem Druck das Öl aus der Mitte des Rücken seitlich verteilen, wobei die Seite gewechselt wird.

3 x wiederholen.



An das Kopfende stellen und die Meridiane 1-5 nacheinander vom Rückenende bis zum Hinterkopf hochziehen.

Jeweils 1 x.

AromaTouch Technik - ATT



Bei OnGuard & Deep Blue wird nach der seitlichen Einreibung ein Daumenlauf gemacht bevor die Meridiane gezogen werden.

Daumenlauf 3 x wiederholen.



Mit Wildorange & Pfefferminz gehen wir an die Füße.

Zunächst jede Region mit beiden Daumen in kreisenden Bewegungen einreiben, dann den Daumenlauf auf den Meridianen jeweils 1 x gehen. Abschließend die Meridiane 3 x jeweils ziehen.

AromaTouch Technik - ATT



Nachdem wir die Füße abgeschlossen haben, nehmen wir Wildorange & Pfefferminz, geben 2-3 Tropfen auf die Wirbelsäule ein, verstreichen es, verteilen die Öle seitlich und Schließen mit dem Herzchakra zum Abschied ab.

Abschließend stellen wir uns an das Ende, umfassen die Füße sicher und ziehen sowie schieben den Körpers sanft an sich ran/ weg.

Die Dauer einer Anwendung beläuft sich auf ca. 40 Minuten.

AromaTouch Hand Technik



Die Anwendung an der Hand verläuft im Prinzip wie die am Fuß.

Das Öl kann frei erwählt werden, ganz nach Empfinden oder Wirkungswunsch.

Diese Anwendung ist singulär bzw. nach Absprache.

AROMATOUCH HAND TECHNIQUE		
1	Use both hands to grip one of the recipient's hands on either side with the dorsum (back) of their hand facing upward and with your thumbs on top.	
2	Use your thumbs to stretch the tissue of the hand moving from the inside to the outward edge, and from their wrist to the base of the fingers.	
3	Turn the recipient's hand over and apply a light, even coating of your selected oil to the entire palm side of the hand.	
4	Grip the recipient's hand with one hand on either side, with your thumbs on top. Use your thumbs to methodically work through the hand's 3 regions, beginning in region 1, with medium pressure. Make sure to massage the entire surface area of each of the hand's regions.	
5	Next, use your thumbs to work through each of the hand's 5 zones. Beginning in zone 1, place your thumbs at the top of the recipient's hand close to the wrist and alternately work thumbs down the entire length of zone 1 to the tip of the finger. Repeat the procedure for all 5 zones.	
6	Inter-Phalangeal Pull a. With the recipient's palm facing up, grip their wrist in one hand. b. Use your other hand to stretch the inter-phalangeal tissue, tissue located between each finger, away from their hand by grasping and sliding the tissue between your thumb and forefinger. c. Repeat the pull 3 times in between each finger before moving on to the next.	

REPEAT THE ENTIRE HAND TECHNIQUE WITH THE RECIPIENT'S OTHER HAND.

AromaTouch Technik Kit



Passend zur AromaTouch Technik erhält man das Kit mit 8 ätherischen Ölen, inklusive der CD zur Anleitung, auf englisch.

Ebenfalls erhältlich ist das Handbuch zur ATT mit schrittweisen, genauen Beschreibungen wie auch Anleitungen.



Das fraktionierte Kokosöl von doTERRA ist ein sehr wichtiges Element für die ATT Anwendung.

Bei trockener Haut ein paar Tropfen hinzufügen auf der Wirbelsäule, mit Ölen mischen für mehr Wohlbefinden.


AromaTouch Technik




Die AromaTouch Technik ist eine einfache und wertvolle Methode zur Stimulierung und Förderung bestimmter Körperfunktionen.

Die überlegene Qualität der CPTG ätherischen Öle von doTERRA verstärkt die nützlichen Eigenschaften der AromaTouch Technik.

doTERRA's 100% reine ätherische Öle sind die sichersten und wohltuendsten ätherischen Öle, die derzeit erhältlich sind.



 ARŌMATOUCH™ **TECHNIQUE**

A CLINICAL APPROACH TO ESSENTIAL OIL APPLICATION

Vielen Dank.
Entscheiden Sie für Ihre Gesundheit.



Aromapraxis IN.NATURA.

Germannstrasse 2

66894 Bechhofen

Tel: 06372 – 80 33 104

Mail: info@doterrainnatura.com

Website: www.doterrainnatura.com