

TECHNIKA ARŌMATOUCH™

KLINICZNE PODEJŚCIE DO APLIKACJI OLEJKÓW TERAPEUTYCZNYCH



Eliminacja Stresu	Wsparcie Systemu Odpornościowego	Zapalenia i Redukcja Bólu	Autonomiczna Równowaga
			
Balance, Lavender	Melaleuca, On Guard	AromaTouch, Deep Blue	Wild Orange, Peppermint

**Frakcjonowany olejek kokosowy
może być użyty jako olejek nośnikowy.**



TECHNIKA AROMATOUCH

“Technika AromaTouch spełniła i przekroczyła moje oczekiwania. Jest to wspaniały i piękny przewodnik do używania olejków eterycznych w efektywny sposób zapewniający korzystne rezultaty.” – Dr John Whitaker

STAŁE SYSTEMOWE

Większość ludzi narażonych jest w życiu codziennym na czynniki, które mają negatywny wpływ na ich ogólny stan zdrowia oraz samopoczucie. Czynniki te pochodzą zarówno ze środowiska wewnętrznego, jak i zewnętrznego. Wpływają one na zachwianie homeostazy.

HOMEOSTAZA: niezbędny warunek zdrowia (prawidłowego funkcjonowania organizmu) polegający na samoregulacji procesów życiowych i psychologicznych. Następstwem tych negatywnych czynników jest funkcjonowanie organizmu na poziomie poniżej optymalnego. Mogą one także wpłynąć bezpośrednio na powstanie wielu chorób. Technika ArōmaTouch™ przywraca homeostazę a także minimalizuje wpływ tych czynników.

Oto cztery stałe systemowe, które najczęściej zaburzają homeostazę:

“Metoda Aromatouch resetuje twardy dysk naszego ciała” – Dr Susan Lawton

1. STRES

Negatywne emocje, praca, niezgoda w rodzinie, kłopoty finansowe, brak odpoczynku itp. podnoszą poziom stresu w organizmie. Badania kliniczne wykazały, że trwałe podwyższenie poziomu stresu ma negatywne skutki dla zdrowia. W miarę upływu czasu podwyższony stres może przyczynić się do rozwoju chorób układu krążenia, depresji, bezsenności, wrzodów żołądka a nawet niektórych form raka.

Stres obniża efektywność układu odpornościowego (np. podwyższając poziom serotoniny, która niszczy leukocyty - krwinki białe) co sprawia, że organizm staje się bardziej podatny na patogeny.

Zawarte w kompozycji Balance olejki eteryczne świerku, kadzidla, palisandra i wrotycza błękitnego oraz olejek eteryczny pochodzącej z wyżyn Francji lawendy łagodzą i uspokajają układy ludzkiego organizmu.

2. TOKSYNY

Odporność zależy od zdolności organizmu do wytwarzania skutecznych białych krwinek, białka oraz innej ochrony dla komórek i organizmu. Układ odpornościowy składa się z dużej sieci narządów i różnych typów komórek, które powiązane są ze sobą szeregiem funkcji. Powiązania te sprawiają, że są one podatne na toksyny.

Normalne funkcjonowanie układu odpornościowego może być łatwo utrudniane przez szereg czynników: środowisko, dieta, medyczna interwencja, etc. Narażenie na szeroką gamę toksyn łącznie z powodującymi choroby patogenami, produktami zawierającymi hormony i pestycydy, zanieczyszczeniami z powiększającym się stężeniem wolnych rodników, nadmiernym natężeniem prześwietleń rentgenowskich, itp. – to wszystko przyczynia się do osłabienia układu immunologicznego.

“Mój mąż cierpi na zwężenie kanału kręgowego. Miał operację. Otrzymuje AromaTouch przynajmniej raz w tygodniu. Rezultaty są niesamowite! To działa jak tabletki nasenne. Odczuwał znaczną poprawę już od pierwszego zabiegu.” – Julia Kennewick (Stan Waszyngton – USA)

3. REAKCJA ZAPALNA

Reakcja zapalna ma miejsce wtedy, gdy tkanki organizmu zostały uszkodzone przez np. bakterie, urazy zewnętrzne, czy toksyny. Spożywanie pokarmów zawierających duże ilości wielonienasyconych olejów roślinnych i tłuszczów trans wraz z dużymi ilościami węglowodanów i małymi ilościami białka także przyczynia się do powstawania stanów zapalnych. Powodujący brak równowagi poziomu kortyzolu stres może się także przyczyniać do przewlekłego zapalenia oraz przeróżnych zaburzeń immunologicznych.

Coraz więcej badań wykazuje bezpośredni związek między przewlekłymi chorobami a stanami zapalnymi oraz chorobami śmiertelnymi. Stany zapalne wpływają negatywnie na autonomiczny układ organizmu ze względu na wywoływany przez nie ból.

“Co tydzień udzielam AromaTouch kobiecie cierpiącej na chorobę Alzheimera. Po pierwszej terapii złagodziły się objawy depresji. Po czterech i pół miesiąch zaczęła mówić o powrocie do pracy i przywróceniu prawa jazdy...jej mąż jest przekonany, że od początku choroby nigdy nie czuła się lepiej.” – Julie Ann (Południowa Karolina)

4. BRAK RÓWNOWAGI AUTONOMICZNEJ

Przeciwieństwem homeostazy jest zaburzenie równowagi autonomicznego układu nerwowego, które może mieć negatywny wpływ na zdrowie z wielu powodów. Najnowsze badania wykazały bezpośredni związek między nierównowagą autonomiczną a nadciśnieniem. Istnieją także dowody na to, że brak równowagi autonomicznej może prowadzić do chorób układu krążenia a nawet śmierci.

Na brak równowagi autonomicznej może wpływać wiele czynników. Niektóre z nich to stres, obniżenie odporności a także stany zapalne. Przywrócenie homeostazy, czyli równowagi autonomicznej może znacznie zmniejszyć fizjologiczne efekty stresorów (bodźców wewnętrznych i zewnętrznych) na organizm.

STREFY I REGIONY NA PLECACH, STOPACH I DŁONIACH



TECHNIKI APLIKACJI

Daj kilka kropli wzdłuż kręgosłupa i rozprowadź czubkami palców



Masowanie nad sercem - czakra



Kontakt



Przesuwanie rąk na zmianę - od kręgosłupa do boku



Ciągnięcie tkanki przez aktywację stref na plecach (od 1 do 5)



Ciągnięcie tkanki przez "Spacer kciuków"



TECHNIKA AROMATOUCH - ZASTOSOWANIE OLEJKÓW

1. ELIMINACJA STRESU



Balance

- Zaaplikuj olejek (3-5 kropel) od kości krzyżowej do podstawy czaszki. Rozprowadź równomiernie czubkami palców.
- Złącz ręce razem i masuj nad sercem (czakra) wykonując kółka zgodnie z ruchem wskazówek zegara (Masowanie nad sercem - czakra). Wykonaj 3 kółka z małym przystankiem pomiędzy nimi.
- Po wykonaniu 3-go kółka (masaż nad sercem) rozprowadź dłonie w przeciwnych kierunkach - jedną do podstawy kości krzyżowej, a drugą do podstawy czaszki (Kontakt). Trzymaj dłonie w tej pozycji przez jakiś czas.



Lawenda

- Zaaplikuj olejek (3-5 kropel) od kości krzyżowej do podstawy czaszki. Rozprowadź równomiernie czubkami palców.
- Przysuwanie rąk na zmianę - od kręgosłupa do boku rozpoczynając kości krzyżowej do podstawy czaszki. Wykonaj 3 razy na jednej stronie, poczym 3 razy na drugiej stronie.
- Ciągnięcie tkanki od kości krzyżowej do podstawy czaszki:
(Ciągnięcie tkanki przez aktywację stref od 1 do 5):
 - Złącz ręce razem nad kręgosłupem przy kości krzyżowej i ciągnij dłonie wzdłuż kręgosłupa (strefa 1) w kierunku głowy. Zakończ na czubku głowy.
 - Następnie powrót do kości krzyżowej, ustaw dłonie szerzej (strefa 2) i powtórz ciągnięcie tkanki w kierunku głowy. Tym razem uwzględnij ramiona. Zakończ na czubku głowy.
 - Wykonaj to samo na strefach 3, 4 i 5.
 - Po zakończeniu strefy 5 masuj uszy.

2. WSPARCIE SYSTEMU ODPORNOŚCIOWEGO



Melaleuca (Drzewko Herbaciane)

- Zaaplikuj olejek (3-5 kropel) od kości krzyżowej do podstawy czaszki. Rozprowadź równomiernie czubkami palców.
- Przsuwanie rąk na zmianę - od kręgosłupa do boku rozpoczynając kości krzyżowej do podstawy czaszki. Wykonaj 3 razy na jednej stronie, poczym 3 razy na drugiej stronie.
- Ciągnięcie tkanki od kości krzyżowej do podstawy czaszki:
(Ciągnięcie tkanki przez aktywację stref od 1 do 5):
 - Złącz ręce razem nad kręgosłupem przy kości krzyżowej i ciągnij dłonie wzdłuż kręgosłupa (strefa 1) w kierunku głowy. Zakończ na czubku głowy.
 - Następnie powrót do kości krzyżowej, ustaw dłonie szerzej (strefa 2) i powtórz ciągnięcie tkanki w kierunku głowy. Tym razem uwzględnij ramiona. Zakończ na czubku głowy.
 - Wykonaj to samo na strefach 3, 4 i 5.



On Guard

- Zaaplikuj olejek (3-5 kropel) od kości krzyżowej do podstawy czaszki. Rozprowadź równomiernie czubkami palców.
- Przsuwanie rąk na zmianę - od kręgosłupa do boku rozpoczynając kości krzyżowej do podstawy czaszki. Wykonaj 3 razy na jednej stronie, poczym 3 razy na drugiej stronie.
- Ciągnięcie tkanki od kości krzyżowej do podstawy czaszki:
(Ciągnięcie tkanki przez aktywację stref od 1 do 5):
 - Złącz ręce razem nad kręgosłupem przy kości krzyżowej i ciągnij dłonie wzdłuż kręgosłupa (strefa 1) w kierunku głowy. Zakończ na czubku głowy.
 - Następnie powrót do kości krzyżowej, ustaw dłonie szerzej (strefa 2) i powtórz ciągnięcie tkanki w kierunku głowy. Tym razem uwzględnij ramiona. Zakończ na czubku głowy.
 - Wykonaj to samo na strefach 3, 4 i 5.
- Ciągnięcie tkanki przez "Spacek kciuków":
 - Przejdź kciukami wzdłuż kręgosłupa od podstawy kości krzyżowej do podstawy czaszki. Wykonaj to 3 razy

3. ZAPALENIA I REDUKCJA BÓLU



Aroma Touch

- Zaaplikuj olejek (3-5 kropel) od kości krzyżowej do podstawy czaszki. Rozprowadź równomiernie czubkami palców.
- Przysuwanie rąk na zmianę - od kręgosłupa do boku rozpoczynając kości krzyżowej do podstawy czaszki. Wykonaj 3 razy na jednej stronie, poczym 3 razy na drugiej stronie.
- Ciągnięcie tkanki od kości krzyżowej do podstawy czaszki:
(Ciągnięcie tkanki przez aktywację stref od 1 do 5):
 - Złącz ręce razem nad kręgosłupem przy kości krzyżowej i ciągnij dłonie wzdłuż kręgosłupa (strefa 1) w kierunku głowy. Zakończ na czubku głowy.
 - Następnie powrót do kości krzyżowej, ustaw dłonie szerzej (strefa 2) i powtórz ciągnięcie tkanki w kierunku głowy. Tym razem uwzględnij ramiona. Zakończ na czubku głowy.
 - Wykonaj to samo na strefach 3, 4 i 5.



Deep Blue

- Zaaplikuj olejek (3-5 kropel) od kości krzyżowej do podstawy czaszki. Rozprowadź równomiernie czubkami palców.
- Przysuwanie rąk na zmianę - od kręgosłupa do boku rozpoczynając kości krzyżowej do podstawy czaszki. Wykonaj 3 razy na jednej stronie, poczym 3 razy na drugiej stronie.
- Ciągnięcie tkanki od kości krzyżowej do podstawy czaszki:
(Ciągnięcie tkanki przez aktywację stref od 1 do 5):
 - Złącz ręce razem nad kręgosłupem przy kości krzyżowej i ciągnij dłonie wzdłuż kręgosłupa (strefa 1) w kierunku głowy. Zakończ na czubku głowy.
 - Następnie powrót do kości krzyżowej, ustaw dłonie szerzej (strefa 2) i powtórz ciągnięcie tkanki w kierunku głowy. Tym razem uwzględnij ramiona. Zakończ na czubku głowy.
 - Wykonaj to samo na strefach 3, 4 i 5.
- Ciągnięcie tkanki przez "Spacek kciuków":
 - Przejdź kciukami wzdłuż kręgosłupa od podstawy kości krzyżowej do podstawy czaszki. Wykonaj to 3 razy

4. AUTONOMICZNA RÓWNOWAGA



Wild Orange (Pomarańcza) i Mięta

1. Na stopy:

- Zaaplikuj kilka kropel olejku Pomarańczy po czym kilka kropel olejku Mięty na podeszwę prawej stopy
 - Masuj kciukami regiony od 1 do 3 (w poprzek stopy).
 - Przejdź kciukami wzdłuż każdej strefy (od 1 do 5) zaczynając od pięty aż do palca.
 - Przeciągnij kciuk wzdłuż każdej strefy 3 razy zaczynając od pięty aż do palca. Zaczynij od strefy 1 aż do strefy 5.
- Zaaplikuj kilka kropel olejku Pomarańczy po czym kilka kropel olejku Mięty na podeszwę lewej stopy
 - Masuj kciukami regiony od 1 do 3 (w poprzek stopy).
 - Przejdź kciukami wzdłuż każdej strefy (od 1 do 5) zaczynając od pięty aż do palca.
 - Przeciągnij kciuk wzdłuż każdej strefy 3 razy zaczynając od pięty aż do palca. Zaczynij od strefy 1 aż do strefy 5.

2. Na plecy:

- Zaaplikuj olejek Pomarańczy (3-5 kropel) a następnie Mięty (3-5 kropel) od kości krzyżowej do podstawy czaszki. Rozprowadź równomiernie czubkami palców.
- Przysuwanie rąk na zmianę - od kręgosłupa do boku rozpoczynając kości krzyżowej do podstawy czaszki. Wykonaj 1 razy na jednej stronie, poczym 1 razy na drugiej stronie pleców.

RUCHY LIMFATYCZNE



Stymulacja ruchów układu limfatycznego:

- Podnieś stopy osoby lekko ponad stół i delikatnie kołysz ciało do przodu i do tyłu przez 15 - 20 sekund.
- Wykonaj to 3 razy.

TECHNIKA DŁONI

Aplikacja oleju

1. Zaaplikuj kroplę lub dwie wybranego olejku i rozsmaruj na wewnętrznej stronie dłoni pacjenta.



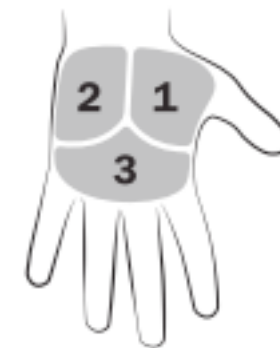
Rozciąganie tkanki grzbietowej

1. Użyj obu dłoni i weź rękę pacjenta tak aby strona grzbietowa dłoni była do góry a twoje kciuki na dłoni pacjenta.
2. Używając kciuków rozciągaj tkankę grzbietową od środka na zewnątrz (rozsuwając kciuki od siebie) rozpoczynając od nadgarstka aż do palców.



Masaż regionów

1. Odwróć rękę pacjenta tak aby wewnętrzna strona dłoni była skierowana do góry. Użyj obu kciuków i masuj regiony po kolei stosując lekki nacisk zaczynając od regionu nr. 1. Upewnij się, aby cała powierzchnia regionu była wymasowana.



Punktowa aktywacja stref

1. Używając obu kciuków na zmianę wykonaj punktowy nacisk i przejdź przez każdą z 5-u stref dłoni pacjenta. Każdy kolejny punktowy nacisk powinien być wykonany zaraz za poprzednim. Zaczynając od strefy nr. 1, przejdź w ten sposób kciukami zaczynając przy nadgarstku i kończąc na końcu palca. Powtórz to jeszcze dwa razy na strefie nr. 1. Każda strefa powinna mieć trzy takie przejścia.



Międypalcowe przeciągnięcie

1. Chwyć jedną ręką nadgarstek pacjenta, tak aby wewnętrzna strona dłoni była skierowana do góry.
2. Używając drugiej ręki chwyć dłoń jak najbliżej nadgarstka kciukiem na górnej stronie dłoni i palcem wskazującym na spodniej stronie.
3. Przeciągnij kciuk i palec wskazujący pomiędzy każdą parą palców pacjenta trzy razy.

