

# AROMATOUCH™

AROMATOUCH™ je masážní technika, při které se aplikují vybrané esenciální oleje v čistém, neředěném stavu přímo na záda a chodidla klienta. Je důležité používat pouze čisté oleje terapeutické kvality (v této masáži používám oleje firmy dōTERRA).

Masážní postup sestavil Dr. Hill, zkušený a uznávaný odborník v oboru aromaterapie. Spojil v ní své znalosti západní a východní medicíny s působením éterických olejů.

AROMATOUCH je jednoduchá a snadno zapamatovatelná technika, která přináší hluboké a dlouhodobé účinky.



## Hlavní oblasti působení masáže AROMATOUCH:

- Uvolnění stresu
- Posílení imunity - snížení toxické zátěže organismu (viry, bakterie)
- Redukce zánětlivých procesů v těle
- Obnovení rovnováhy autonomního nervového systému

**Odstranění stresu:** Pod pojmem stres rozumíme nejrůznější systémové změny, kterými naše tělo reaguje na vzniklé obtíže fyzického i psychického rázu (přepřacovanost, nedostatek živin, patogenní mikroorganismy a toxické chemikálie). Chronický, dlouhotrvající stres oslabuje naše systémy a omezuje jejich schopnost reagovat na další výzvy.

**Použité oleje v této fázi:** LEVANDULE a směs olejů BALANCE™ (smrk, růžové dřevo, kadidlo, marocký heřmánek).



**Redukce toxické zátěže:** Naše tělo se musí denně vyrovnávat s nápořem toxinů a patogenních mikroorganismů. Snaha o jejich eliminaci tělo vyčerpává. Oleje použité v této fázi vynikají schopností redukovat škodlivé mikroorganismy a neutralizovat volné radikály.

**Použité oleje v této fázi:** MELALEUCA (Tea tree) a směs ONGUARD™ (planý pomeranč, hřebíček, skořice, eukalyptus radiata, rozmarýna).

**Redukce zánětů:** Zánět je přirozená reakce imunitního systému, s jejíž pomocí tělo vzdoruje infekci nebo opravuje poškozené tkáně. Provází ho zčervenání, otok, horkost a bolest. Zatímco v omezené míře je tato reakce užitečným nástrojem, kterým tělo napravuje poškození, pokud

se zánět stane chronickým, může způsobovat další ničení okolních tkání a oslabovat tělo bolestí.

**Použité oleje v této fázi:** Směs AROMATOUCH™ (cypřiš, majoránka, máta, bazalka, grapefruit, levandule), směs DEEP BLUE™ (libavka, kafir, máta, marocký heřmánek, heřmánek pravý, slaměnka, osmanthus – vonokvětko)

**Obnovení rovnováhy autonomní nervové soustavy.** Autonomní nervová soustava (také vegetativní nervová soustava) je součástí periferního nervového systému, jehož úkolem je udržovat optimální vnitřní podmínky organismu (homeostázu). Sestává z nervů, které jsou spojené se svaly, orgány, tkáněmi a systémy, které nevyžadují naši vědomou kontrolu. Tento systém se dělí na dvě části: sympatický a parasympatický. Pro optimální fungování našeho těla je důležité, aby oba systémy pracovaly v součinnosti a dokázaly udržovat organismus ve stavu homeostázy.

**Použité oleje v této fázi:** PLANÝ POMERANČ a MÁTA PEPRNÁ.

**Celá procedura trvá asi jednu hodinu.** Vyhradte si po ní čas na relaxaci a odpočinek. Důležité je pít hodně čisté vody, která podpoří detoxikaci.



**Při masáži se používají esenciální oleje dōTERRA, označované jako CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade) – certifikované, čisté oleje terapeutické třídy.**

## Co jsou CPTG esenciální oleje terapeutické třídy?

Firma dōTERRA stanovila standardy kvality testování olejů pro léčebné účely. Jejich oleje prošly testováním

- Mikrobiálním Organoleptickým
- Zjišťováním přítomnosti těžkých kovů Plynovou chromatografií (určí přítomnost jednotlivých složek)
- Hmotnostní spektrometrií (určí procentuální zastoupení těchto složek a případnou kontaminaci oleje cizorodými látkami)
- FTIR (experimentální spektroskopická technika) zjišťuje organické vazby jednotlivých složek a případné organické nečistoty



### Čisté esenciální oleje mají tyto kvality:

- pronikají buněčnými stěnami, podporují aktivitu trávicích enzymů a zesilují účinek potravinových doplňků
- podporují detoxikaci – odbourávají nánosy ropných látek z buněčných stěn, čistí buněčné receptory, pomáhají přenášet živiny, okysličují buňky.
- pomáhají při hubnutí. Aktivují metabolismus, potlačují chuť k jídlu, vytváří pocit nasycení,

spalují tuky, odbourávají touhu po cukru, přinášejí emoční pohodu.

- působí protizánětlivě a ulevují při bolestech kloubů, svalů a kostí.

### Produkty dōTERRA splňují definici pro esenciální oleje:

- esenciální olej obsahuje pouze těkavé aromatické látky
- v oleji jsou přítomny správné (jemu náležející) složky
- tyto složky jsou obsaženy v dostatečné, „terapeutické“ koncentraci.

Čistota olejů dōTERRA je zaručena přísnou vědeckou analýzou. Jejich terapeutická kvalita je zajištěna těmito podmínkami:

- Výběrem kvalitních rostlin ze zdravé bio-produkce, pěstované ve správném klimatu.
- Sklizení ve správné době, v okamžiku, kdy jsou v rostlině přítomny žádané složky v nejvyšším množství.
- Šetrnou extrakcí vodní parou (bez použití chemických látek nebo nadměrného tlaku a teploty)

Tyto oleje jsou pro člověka bezpečné i ve vysokých koncentracích, neboť neobsahují žádné cizorodé chemikálie a jako přírodní látky s velmi vysokou vibrací dokáží spolupracovat s komunikačním systémem našeho těla. Působí vždy tam, kde je jich zapotřebí a dokáží se přizpůsobovat potřebám těla.

**Pro srovnání:** v Evropě a v dalších zemích se za olej terapeutické kvality považuje takový, který splňuje normy AFNOR a ISO. Tyto normy definují potřebné množství účinných látek v daném oleji, ale nerozlišují mezi syntetickou a přírodní látkou. Pokud tedy v oleji určitá složka chybí, je možné ji dodat v umělé podobě a olej stále ještě bude považován za terapeutický. Tyto normy se rovněž

nezabývají kvalitou oleje a jeho čistotou, tedy přítomností/nepřítomností cizorodých látek.

Éterické oleje se dnes vyrábějí převážně pro potravinářský a parfumerský průmysl. A tady už se nehledí ani na koncentraci účinných látek, jediným kritériem je vůně oleje.

V důsledku obecné degradace kvality dnes vyráběných esenciálních olejů jsme si již téměř odvykli uvažovat o jejich léčebných možnostech. Přitom čisté, kvalitní silice/esenciální oleje jsou jedním z nejúčinnějších přírodních prostředků léčení těla i ducha.



### Frekvence esenciálních olejů

Podle studie z roku 1992 na univerzitě Eastern State University v Cheny, ve Washingtonu, se průměrná denní frekvence lidského těla pohybuje mezi 62-68 MHz. Když se frekvence člověka sníží, sníží se i jeho imunita. Pokud se sníží na 58 MHz, mohou se objevit symptomy nachlazení a chřipky. Při 42 MHz, je reálnou možností rakovina. Při 25 MHz člověk začíná umírat.

Klinický výzkum ukazuje, že esenciální oleje mají nejvyšší frekvenci ze všech známých přírodních látek. Začínají na 52 MHz a jdou až na 320 MHz (ružový olej) Frekvence esenciálních olejů dokáží obnovovat a/nebo udržovat vlastní frekvenci člověka, kterou potřebuje pro optimální zdraví. Zároveň vytváří prostředí, ve kterém nemohou žít patogenní mikroby, bakterie, viry nebo plísně.