

# aromatouch<sup>®</sup> TECHNIQUE

Bei der Aromatouch-Technique wird die Entspannung der Rückenmuskulatur sanft gefördert, sowie die Reflexzonen und Meridiane sanft stimuliert. Die 8 therapeutisch und hochwertig reinen doTERRA ätherischen Öle werden während der Behandlung sanft, mit eigener Technik, auf den Rücken und die Fußsohlen aufgetragen. Diese wirken auf 4 Ebenen, die deine Gesundheit und das Wohlbefinden stärken und unterstützend, lindernd oder ausgleichend wirken:

## 1. STRESSLEVEL

Emotionaler, beruflicher Stress und seelische Belastungen etc. verursachen Stressebenen im Körper. Klinische Studien haben ergeben, dass ein erhöhtes Stressniveau über längeren Zeitraum zu Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen, Schlafstörungen, Magen-Darmerkrankungen bis hin zu einigen Formen von Krebs führen kann. Stress hat auch einen negativen Einfluss auf unser Immunsystem. Um den Stresslevel des Körpers zu reduzieren, werden **BALANCE** (Ölmischung) und **LAVENDEL** verwendet:



### **BALANCE** (Ölmischung)

Die Balance-Mischung enthält eine spezielle Mischung aus Ölen, die auf den Ausgleich der verschiedenen physiologischen Systeme des Körpers ausgerichtet sind. Es wirkt unterstützend und balancierend in Zeiten der Verwirrung, Unsicherheit, Nervosität, Angst oder Verunsicherung und fördert die Ausgeglichenheit.

### **LAVENDEL**

Lavendel wird seit Jahrtausenden wegen seines unverwechselbaren Aromas und seiner therapeutischen Eigenschaften geschätzt.

- Lavendel-Öl ist weit verbreitet und wird verwendet wegen seiner beruhigenden und entspannenden Eigenschaften
  - Beruhigt gelegentliche Hautirritationen, hilft der Haut sich schnell zu erholen
  - Lindert Muskelverspannungen im Kopf-und Halsbereich



## 2. STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Molekülen, die das Eindringen von Krankheitserregern verhindern. Ein intaktes Immunsystem ist für unser Wohlbefinden unumgänglich. Täglich ist unser Körper einer Vielzahl von Faktoren wie Umwelt, Ernährung, Stress etc. ausgesetzt, die unser Immunsystem beeinträchtigen und schwächen können. Zur Stärkung und Erhaltung eines gesunden Immunsystems werden **MELALEUCA** und **ON GUARD** verwendet:



### **MELALEUCA** (Teebaum)

Besteht aus mehr als neunzig verschiedenen Verbindungen und hat unbegrenzte therapeutische Anwendungsmöglichkeiten.

- Bekannt für seine reinigende und verjüngende Wirkung auf die Haut
- Fördert eine gesunde Funktion des Immunsystems
- Schützt vor Umwelteinflüssen und saisonalen Bedrohungen

### **ON GUARD™** (Ölmischung)

bietet mit seinem einzigartigem Aroma und den fein abgestimmten Ölen einen angenehm duftenden, natürlichen Weg das Immunsystem zu schützen und zu stärken. Der Duft des Öls wirkt motivierend und stimmungshebend.

- Zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems
  - Schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen



### 3. ENTZÜNDUNGSREAKTION

Eine Entzündungsreaktion tritt auf, wenn Körpergewebe durch Bakterien, Trauma, Toxine, Hitze oder andere Ursachen verletzt wird. Stress, mit seinem begleitenden Ungleichgewicht an Kortisol, kann zu unkontrollierten chronischen Entzündungen und zahlreichen immunologischen Dysfunktionen beitragen. Aber auch unsere Ernährung (z.B. Lebensmittel mit hohen Anteilen an mehrfach ungesättigten Pflanzenölen und Transfetten, verbunden mit einer kohlehydratreichen und proteinarmen Kost) tragen zu einer Steigerung der Entzündungen im Körpergewebe bei.



#### AROMATOUCH® (Massagemischung)

dōTERRAs firmeneigene Massagemischung verbindet die therapeutischen Vorteile von ätherischen Ölen, um die Entspannung Muskeln zu entspannen und beruhigen.

- fördert die Durchblutung und Entspannung der Muskulatur, lindert Gelenkschmerzen

#### DEEP BLUE (Ölmischung)

Diese Ölmischung enthält 7 verschiedene Öle, die alle für ihre Eigenschaften bekannt sind Entzündungen hemmen zu können und Muskel- und Gelenkschmerzen zu lindern.

- Schmerzlindernd bei Muskel- und Gelenkbeschwerden
  - fördert die Durchblutung



#### 4. HOMÖOSTASE (VEGETATIVES NERVENSYSTEM)

bezeichnet die Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes im Körper (vegetatives Gleichgewicht). Es besteht aus dem autonomen (vegetativen) und dem somatischen Nervensystem. Das autonome Nervensystem steuert Drüsen, Herz- und Muskeln, während das somatische Nervensystem im Allgemeinen die Skelettmuskulatur und somit die willkürlichen Bewegungen steuert. Stress, Entzündungen oder Immunschwäche können dieses wichtige Gleichgewicht für unser Wohlbefinden stören.



##### WILD ORANGE

Das kaltgepresste Öl aus der Schale der Wildorange gibt ein belebendes, zitrusfruchtiges Aroma.

- stark reinigend
- Schützt vor Umwelt- und saisonalen Bedrohungen
- Immunstärkende Eigenschaften
- Energetisierend und vitalisierend für Geist und Körper

##### PEPPERMINT

wirkt Nervenentzündungen entgegen und kann Gewebeentzündungen reduzieren. Wirkt kühlend und stärkt die Atemwege, wirkt positiv auf Verdauungstrakt und das Nervensystem.

- Fördert eine gesunde Atemfunktion und klare Atmung  
Lindert Magenverstimmungen



Die ätherischen Öle von dōTERRA in **Garantiert Reiner Therapeutischer Qualität (CPTG)** bestehen aus rein natürlichen aromatischen Verbindungen, die sorgfältig aus Pflanzen extrahiert werden. Sie enthalten keine Füllstoffe oder künstliche Zusätze, die ihre Wirksamkeit mindern und sind frei von Verunreinigungen, wie Pestiziden und anderen chemischen Rückständen. Für Sicherheit und Wirksamkeit ist der richtige Gehalt an aktiven Verbindungen genauso wichtig wie die Abwesenheit von Verunreinigungen. Von vielen Ölen wird behauptet, sie wären von therapeutischer Qualität, und einige mögen vielleicht rein sein, doch nur sehr wenige werden strengen Tests hinsichtlich ihrer chemischen Zusammensetzung unterworfen. Die ätherischen Öle von dōTERRA in garantiert reiner therapeutischer Qualität werden mittels Massenspektrometrie und Gaschromatografie getestet, um sowohl Reinheit, als auch die Wirksamkeit der Zusammensetzung des Extrakts in jeder Charge sicherzustellen.



**Hinweis:** Die AROMATOUCH® Technik ersetzt keine ärztliche Diagnose, Behandlung oder Therapie und dient im Wesentlichen der Revitalisierung, Harmonisierung des Energiehaushaltes, der Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte und der Steigerung des Wohlbefindens. Die AROMATOUCH Technik ist keine Massage.

**dōTERRA**<sup>®</sup>  
Wellness Advocate