

# Massage 'Technique AromaTouch™' de dōTERRA



## Quelle est la Technique AromaTouch™ ?

La technique AromaTouch™ de dōTERRA est une approche clinique de l'application d'huiles essentielles le long des méridiens et des points de réflexologie du dos et des pieds. Cette approche a pour but d'équilibrer le système nerveux ainsi que les autres systèmes du corps.

La technique a été développée par Dr. David Hill en collaboration avec des thérapeutes et scientifiques. Dr. Hill est un expert en médecine holistique, renommé au niveau international, particulièrement en matière d'applications thérapeutiques des huiles essentielles.

Contrairement au massage traditionnel, la technique AromaTouch™ utilise huit huiles qui favorisent la relaxation, soulagent du stress, offrent un soutien immunitaire, diminuent la douleur et l'inflammation et élèvent l'humeur. Grâce à une technique d'application spécifique, les huiles stimulent l'homéostasie dans le corps par l'intermédiaire des lignes d'énergie ou méridiens. Bien qu'une technique douce, elle est extrêmement relaxant et énergisant en même temps.

Cette technique utilise exclusivement les huiles essentielles certifiées et pures de dōTERRA [CPTG \(Certified Pur Therapeutic Grade™\)](#), les huiles essentielles les plus pures et plus puissantes qui existent.

## Le massage ...

La séance AromaTouch™ se déroule en quatre étapes, avec deux huiles ou deux mélanges d'huiles essentielles par étape visant à :

- **Réduire le stress** (Mélange Balance™ et huile de Lavande)
- **Renforcer le système immunitaire** (Huile de Mélaleuca (Arbre à thé) et mélange On Guard™)
- **Réduire l'inflammation** (Mélange AromaTouch™ et mélange Deep Blue™)
- **Équilibrer le système nerveux** (Huile de Menthe Poivrée et huile d'Orange Sauvage).



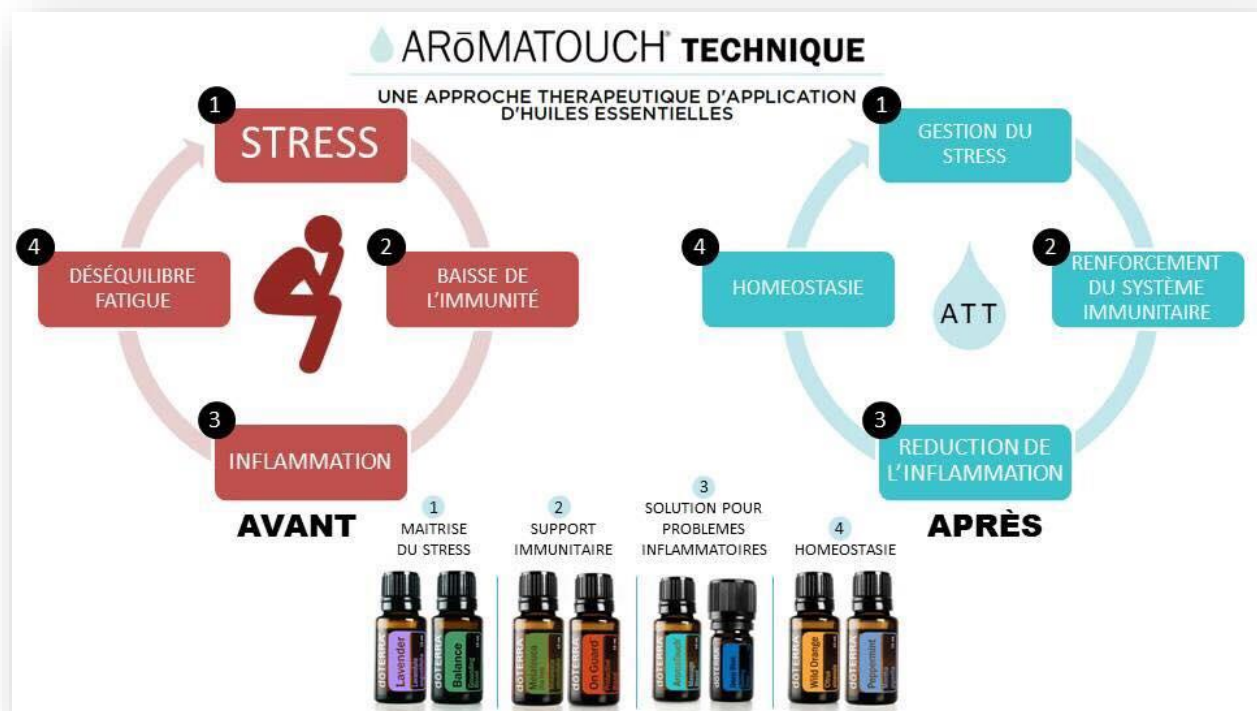
## Quels sont les bénéfices ?

La technique AromaTouch™ améliore le bien-être en réduisant les facteurs de stress physique et de stress émotionnel.

Elle permettra de maximiser les avantages des huiles essentielles dans le corps, de stimuler les zones des méridiens et d'énergie du corps, tout en équilibrant les systèmes et fonctions du corps.

Comme les composés aromatiques dans les huiles essentielles ont une taille moléculaire minuscule, elles commencent à travailler rapidement sur votre système nerveux autonome lorsqu'elles sont appliquées sur la colonne vertébrale et les pieds.

La technique AromaTouch™ est bénéfique pour tout le monde, mais elle a été prouvée d'être particulièrement bénéfique pour les personnes ayant des problèmes chroniques comme le diabète, le cancer, l'arthrite, le rhumatisme, la multiple sclérose, l'ostéoporose, les maladies neurologiques, les maladies cardiovasculaires, les maladies pulmonaires, les douleurs du dos, la fibromyalgie et les maladies du système auto-immunitaire.



## Les huiles utilisées ...

**Le premier mélange est un mélange d'huiles telles que l'épinette, bois de rose, encens et tanaisie bleue (Balance).** Ces huiles ont un effet apaisant sur votre système nerveux central, promeuvent un sens d'équilibre, de relaxation et de réduction de l'anxiété. Encens a été démontré de consister de composés chimiques anti-inflammatoires et stimule aussi le système limbique - le centre émotionnel de votre cerveau. Cela crée un sentiment général de bien-être.

**La seconde huile, lavande,** est chimiquement complexe et offre un large spectre d'activité dans le corps. Des études ont démontré que l'huile de lavande est efficace comme agent calmant, comme modérateur de l'humeur et pour soulager l'anxiété. Elle est également excellente pour l'utilisation dans la gestion de la cicatrisation des blessures et des lésions tissulaires.

Ensuite, nous utilisons **Mélaleuca (le « tea tree »)**. Cette huile est souvent utilisée pour les infections et est vénéré pour ses propriétés nettoyantes. La science moderne a commencé à étudier l'efficacité de Mélaleuca contre différents types d'agents pathogènes et les microbes, y compris le SARM (le super-bug de l'hôpital). Ses caractéristiques germicides en font un excellent choix pour les soins des plaies et de la santé des tissus. Pour la technique Aromatouch™, elle est utilisée pour soutenir le système immunitaire et aide le corps à retourner à l'homéostasie avec ses propriétés de nettoyage du système.

**Un mélange d'huiles essentielles nettoyantes dont l'orange sauvage, girofle, cannelle, eucalyptus et romarin (OnGuard)** est utilisé pour stimuler le système immunitaire, ce qui rend ce traitement particulièrement utile pour ceux qui sont malades ou en convalescence d'une maladie. Girofle est connu dans le système médical (ancien et moderne) pour ses propriétés de nettoyage grâce à sa haute teneur en un composé appelé eugénol. Girofle soulage les rhumes, troubles de la digestion, les nausées, les névralgies et les maux de dents.



**Le mélange suivant (AromaTouch™)** est conçu pour apaiser l'irritation des tissus et pour augmenter la circulation. Il comprend cyprès, marjolaine, basilic, lavande, pamplemousse et menthe poivrée. Ces huiles ont montré d'être calmant sur les tissus mous. Cyprès se compose de plusieurs composés, la plus répandue étant l'alpha pinène. Parmi d'autres effets physiologiques, l'alpha pinène aide à soulager la fatigue et maintenir une bonne circulation à travers les systèmes du corps. L'huile essentielle de pamplemousse est un favori pour la stimulation clinique d'un système lymphatique lent.

**La sixième huile utilisée pour la technique est un mélange développé pour soulager la douleur (DeepBlue).** Il comprend les constituants utilisés dans de nombreux produits de type liniment tels que gaulthérie, camphre, menthe poivrée, tanaïsie bleue, camomille bleue, héliochryse et osmanthus. Ces huiles assurent un soulagement refroidissant pour les douleurs articulaires et soutiennent une réponse inflammatoire saine dans le corps, ce qui réduit les effets de l'inflammation chronique. La gaulthérie est célèbre pour sa capacité à soutenir les réponses inflammatoires saines ainsi que ses propriétés de nettoyage. Elle a une présence de salicylate de méthyle - un ingrédient dans l'aspirine. 5 ml d'huile de gaulthérie contiennent la même quantité de salicylate de méthyle que 20 comprimés d'aspirine.

Enfin, le traitement se termine par l'application d'**orange sauvage et menthe poivrée** sur les pieds et à travers la colonne vertébrale. Les huiles d'agrumes sont surtout connues pour leurs composés de soutien immunitaire. Limonène soutient naturellement les niveaux d'un anti-oxydant connu sous le nom critique glutathion. Chaque cellule de notre corps dépend de cet antioxydant important pour la protection cellulaire. La menthe poivrée propose un large éventail de prestations internes et externes. L'ingrédient actif dans l'huile de menthe poivrée est le menthol, un composé organique qui fonctionne comme un modulateur de l'inconfort et agent apaisant pour le corps. Son effet de refroidissement de longue durée sur le corps stimule les nerfs responsables de la sensation de froid, en supprimant la transmission nerveuse des impulsions inconfortables dans le corps. Au sein de la technique Aromatouch™, la menthe poivrée est utilisée dans plusieurs mélanges, car elle est extrêmement utile pour équilibrer le corps et pour traiter les facteurs de stress systémique.