

Wat is de SentireTouch techniek?

SentireTouch is een techniek die helpt balans te brengen in het sympathische en parasympatische zenuwstelsel. Deze techniek werkt langs de energie meridianen en de viscerale contactpunten van de rug en voeten.

Door middel van therapeutische toepassingen van essentiële oliën, verbetert de SentireTouch techniek het welzijn van het lichaam, door vermindering van fysieke en emotionele stressoren en ondersteunt hierbij de functie van een gezond autonome zenuwstelsel.

De techniek bestaat uit vier primaire stappen, ontworpen om systematische stressoren te minimaliseren tot autonome balans. Elke stap omvat de toepassing van twee essentiële oliën, specifiek geformuleerd om de gezonde emotionele en fysiologische functies voor het welzijn te ondersteunen.

Waarom de SentireTouch techniek?

De meeste mensen zijn in het dagelijkse leven onderhevig aan factoren, in zowel hun interne als externe omgeving, die hun algehele gezondheid en welzijn kunnen beïnvloeden. Deze negatieve verstoringen veroorzaken een onbalans in homeostase, de natuurlijke balans in onze lichaams-systemen. Dergelijke verstoringen, zelfs als ze niet direct leiden tot ziekte, veroorzaken wel dat ons lichaam op een lager energie niveau gaat functioneren. The SentireTouch techniek kan de invloed van deze negatieve factoren beperken en de homeostase herstellen.

De vier stappen:

Stress vermindering:

Emotionele spanning, loopbaankeuzes, familie onenigheid, gebrek aan rust, etc., allemaal verhogen zij het stressniveau in het lichaam. Een verhoogd stressniveau, zeker op de lange duur, heeft negatieve gevolgen voor de gezondheid. Klinische studies hebben aangetoond dat een voortdurend verhoogd stressniveau kan leiden tot de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, depressie, slapeloosheid, zweren en zelfs sommige vormen van kanker. Stress heeft ook een negatieve invloed op het immuunsysteem, waardoor het lichaam in toenemende mate kwetsbaar wordt voor ziekteverwekkers.

Immuun versterking:

Immunitet is afhankelijk van het vermogen van het lichaam om effectieve witte bloedcellen, aanvullende eiwitten en andere cel- en lichaamsbarrières te produceren.

Het immuunsysteem bestaat uit een groot netwerk van organen en gevarieerde celtypes, dat een reeks van onderling gerelateerde functies uitvoert. Die onderlinge verbondenheid maakt het erg kwetsbaar voor toxines. De normale werking van het immuunsysteem kan gemakkelijk worden belemmerd door factoren zoals omgevingsfactoren, voeding, medische ingrepen, etc.

Blootstelling aan een breed scala van toxische bedreigingen, waaronder ziekteverwekkers, hormoon of pesticide verontreinigde levensmiddelen, de toenemende vervuiling door vrije radicalen en blootstelling aan straling, dragen bij tot de verzwakking van het immuunsysteem.

Inflammatie verminderen:

De inflammatoire (onsteking) reactie doet zich voor, wanneer lichaamsweefsels worden aangetast door bacteriën, trauma, toxinen, hitte of andere oorzaken. De toegenomen consumptie van voedingsmiddelen met pro-inflammatoire componenten (voedingsmiddelen met een hoog gehalte meervoudig onverzadigde plantaardige oliën en transvetten) samen met veel koolhydraten en weinig eiwitconsumptie draagt bij tot een verhoogde kans op ontsteking in lichaamsweefsels. Stress, met het bijbehorende onbalans van cortisol, kan ook bijdragen tot chronische ongecontroleerde ontstekingen en diverse immunologische stoornissen. Studies tonen in toenemende mate een rechtstreeks verband aan tussen (chronische ziekte) en inflammatie.

Homeostase:

Homeostase is het in evenwicht zijn van alle functies in het lichaam. Het tegengestelde van homeostase, een onbalans van het autonome zenuwstelsel, kan op een aantal manieren een negatieve invloed op onze gezondheid hebben. Recent onderzoek heeft aangetoond dat er een directe link is tussen autonome onbalans en hypertensie (hoge bloeddruk). Er zijn ook aanwijzingen dat de autonome onbalans kan leiden tot cardiovasculaire morbiditeit en zelfs sterfte. Autonome onbalans kan voortvloeien uit een aantal bronnen, de belangrijkste daarvan zijn de bovengenoemde: stress, verminderde immuniteit en inflammatie. Herstel van homeostase, of autonome balans, kan de fysiologische impact van stressoren op het lichaam verminderen.

