




Maria L. Schasteen

Abnehmen

Mit Duftmedizin
zum Wohlfühlgewicht



 crotona





Impressum

ISBN 978-3-86191-115-9

Deutsche Originalausgabe:

1. Auflage 2020

© Crotona Verlag GmbH & Co. KG

Kammer 11, D-83123 Amerang

www.crotona.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk,
Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger
jeder Art und auszugsweisen Nachdruck,
sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

gedruckt bei: REN MEDIEN GmbH, Germany





Inhalt

Abnehmen mit Duftmedizin – dein Praxis-Ratgeber	7
Schluss mit veralteten Abnehm-Mythen!	9
Fünf Essensregeln für dein optimales Wohlfühlgewicht	21
Was haben Essen und Abnehmen mit Duft zu tun?	33
Was die Wissenschaft über Ätherische Öle und Abnehmen sagt	43
Neun unbekannte Faktoren, die dein Idealgewicht sabotieren	53
Gesunde Ernährung	71
Wasser – das Lebenselixier	89
Die besten Rezepte zum Abnehmen	97
Acht kleine Lebensregeln zum erfolgreichen Abnehmen	115
Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle	119
Anmerkungen	125



Wenn Nahrung heilt ...

„Lass Nahrung deine Medizin sein.“

Hippokrates

Diese Lebensweisheit, dass Nahrung Medizin ist, ist althergebracht und allgemein bekannt. Hier ist der Beweis:

- **Rosmarin** (*Rosmarinus officinalis*) hat einen harmonischen Einfluss auf das Drüsensystem und schützt die Leber bei Stress.
- **Römische Kamille** (*Chamaemelum nobile*) wirkt beruhigend auf die Zellen. Sie hilft dabei, Gifte aus der Leber auszuschütten und stärkt die Leber.
- **Fenchel** (*Foeniculum vulgare*) erhöht den Gallenfluss, wirkt entspannend und unterstützt die Leber, Bauchspeicheldrüse und die Nierenfunktion und macht fröhlich.
- **Immortelle** (*Helichrysum italicum*) regeneriert das Gewebe und erhöht die Nährstoffversorgung der Zellen. Sie stimuliert die Leberzellen und wirkt reinigend auf die Lebergefäße.
- **Pfefferminze** (*Mentha piperita*) weckt die müden Lebensgeister, fördert die Gedächtniskraft und hat eine wohltuende Wirkung auf den Magen.

Vielleicht hast du ja das ein oder andere Küchenkraut in deinem Küchenschrank.

Kräuter versus ätherische Öle

Willst du eine geballte Kraft dieser Kräuterwirkstoffe in dein Leben hereinbringen, probiere doch einmal die „essbaren“ ätherischen Öle aus, die aus diesen Kräutern destilliert werden! Sie sind um **ein Vielfaches stärker** als frische oder getrocknete Kräuter!

- Ein Tropfen **Rosmarinöl**, in die Salatmarinade gemischt, schmeckt nicht nur gut und schenkt dem Essen einen südländischen Flair, sondern kommt der Leber zu Hilfe!
- Wer hätte sich gedacht, dass ein Tässchen Kamillentee (also warmes Wasser mit einem Tropfen **Kamillenöl**) dem Körper dabei hilft, Gifte auszuschwemmen!
- Ein Tropfen **Fenchelöl**, in die fertige Suppe oder den Gemüseintopf eingerührt, erfreut nicht nur die Sinne, sondern hilft bei der Verdauung maßgeblich mit!
- Und **Pfefferminzöl** – etwa 1 Tropfen in heißer Schokolade oder in Wasser als Pfefferminztee getrunken – belebt, unterstützt die Magentätigkeit und erfreut das Herz!

Ätherische Öle – deine Küchenhelfer!

Ätherische Öle sind hochkonzentriert und bringen ungeahnte Kräfte gezielt in unseren Körper. Es genügt oft nur ein einziger Tropfen eines ätherischen Öls, um das volle Aroma und die starke Wirkung auf Körper, Emotionen und Geist zu genießen!

Ein Tropfen Pfefferminzöl ist das Äquivalent von
28 Säckchen Pfefferminztee!

Was haben Essen und Abnehmen mit Duft zu tun?

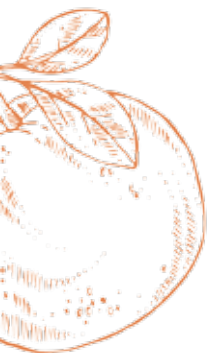
*Alles, was duftet und gut schmeckt, erhält sein lebensspendendes Aroma von **ätherischen Ölen!***

Von einer liebevollen Macht in die Natur gelegt, begleiten Düfte uns ein Leben lang. Sie laden zum Essen ein, um unser **Überleben** hier auf der Erde zu sichern. Jedes Lebewesen muss essen.

Düfte gehen direkt ins Gehirn und lösen **Hunger-** sowie **Sättigungssignale** aus.

TIPP:

Ein schneller Atemzug aus dem Grapefruitöl-Fläschchen kann eine Heißhungerattacke wie im Flug stoppen. In solchen Situationen greift man gewöhnlich nach schnellen, ungesunden Lösungen.



Doch Düfte können noch viel mehr!

Sie regen **Hormone** an, um Körperfunktionen zu unterstützen und unser Körpergewicht zu regeln.

Düfte rufen **Enzyme** auf den Plan, die notwendig sind, um Nahrung zu verdauen.

Sie regen den **Gallenfluss** an, um den Magen zu unterstützen, verstärken die **Sauerstoffzufuhr** zu jeder Zelle und entschlacken den Körper.

Sie wandeln gefährliche **freie Radikale** im Körper zu Vitamin A um, regen alle möglichen Vitamine zur Arbeit an und lösen Prozesse aus, um Mineralien und Spurenelemente in die entlegensten Regionen des Körpers zu entsenden.

Mit einem Wort, **Düfte sind Alleskönner**. Sie unterstützen das Leben. Der Mensch ist auf sie angewiesen. Je mehr farbenfrohe Nahrung und duftende ätherische Öle wir uns zuführen, desto mehr profitiert der ganze Körper davon.

Die Macht der Düfte, die das Abnehmen begünstigen

Folgende ätherische Öle, die wir in den Speisen oder Nahrungsergänzungen zu uns nehmen oder deren Duft wir einatmen, unterstützen die Verdauung, schützen und nähren die Bauchspeicheldrüse, halten die Blutzuckerwerte im Gleichgewicht und sorgen für Wohlbefinden:

Zitrone – *Citrus limon*

Alle Zitrusöle sind wirksame Verdauungshilfen und unterstützen bei Übersäuerung. Das ätherische Zitronenöl fördert zusätzlich die Mikrozirkulation und stimuliert das Immunsystem. Zitronenöl wird bei Gewichtsproblemen gerne in einer Massageöl-Basis verdünnt in Problemzonen einmassiert und zur Stimulierung der Lymphtätigkeit in Wasser getrunken.

**Bergamotte** – *Citrus bergamia*

Das ätherische Öl der Bergamotte mit seinem leichten Zitrusaroma baut Stress ab und löst Ängste. Es ist bekannt als Aroma im Earl Grey Tee.

Fenchel – *Foeniculum vulgare*

Fenchel ist nach der Hl. Hildegard von Bingen das Kraut und Gemüse, das glücklich macht. Zudem erhöht Fenchelöl den Gallenfluss und unterstützt die Leber, Bauchspeicheldrüse und die Verdauung sowie die Enzymproduktion und den Hormonhaushalt. **Fenchel**, wie auch **Anis** und **Ingwer**, unterstützen die hilfreichen Darmbakterien, während sie für Parasiten eine unfreundliche Umgebung schaffen.

Wegen ihrer einzigartigen fettlösenden Eigenschaften können ätherische Öle bei der Entgiftung unterstützend tätig



Was die Wissenschaft über Ätherische Öle und Abnehmen sagt

Grapefruit – *Citrus paradisi*

Das bloße Einatmen des Grapefruitöls beeinflusst die Nervenimpulse so stark, dass es zu einer Fettverbrennung und einer Verringerung des Appetits führt.⁸

Bei der äußerlichen Anwendung als Aromatherapie-Massage mit Grapefruitöl „nahm das subkutane Bauchfett und der Taillenumfang in der Versuchsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant ab“.⁹ Diese Wirkung des Grapefruitöls machen wir uns in der Petrochemischen Entschlackungskur (siehe Kapitel *Rezepte*) zunutze.

Grapefruit ist ein natürlicher Appetitzügler, löst Fettdepots auf und fördert die Thermogenese, also die Verbrennung von Kalorien zur Erzeugung von Körperwärme. Laut dem Herzchirurgen Mehmet Oz kann allein der Duft von Grapefruitöl Gewicht und Appetit reduzieren. Die Wirkung könnte durch das Einwirken von Grapefruitöl auf die Leberenzyme verursacht sein.

Eine 2007er Studie zeigte, dass eine sechswöchige Bauchmassage mit Grapefruit- und Zypressenöl (in einer 3-prozentigen Lösung) eine Abnahme des Bauchfetts, des Taillenumfangs und der Cellulite zeitigte und mit einem signifikant erhöhten Selbstwertgefühl einherging.¹⁰

Anwendung:

- Als Massage das Grapefruitöl dem Massageöl beimischen und regelmäßig in die Problemzonen einreiben.
- Grapefruitöl vor und während der Mahlzeiten vernebeln.

Grapefruit:

Würzig und warm

Entgiftend und beruhigend

Das Öl der Freude und Zufriedenheit



Limette – *Citrus aurantifolia*

Wissenschaftler stellten fest, dass ätherisches Limettenöl sowohl zur Gewichtsreduktion als auch zur Vorbeugung von Gewichtszunahme nach medikamentöser Behandlung beiträgt.¹¹



Anwendung:

- Man fügt Limettenöl Speisen bei.
- Verdünnt in Massageöl, wird Limettenöl zur Aroma-Massage verwendet.
- Das Öl wird im Aroma-Diffuser vernebelt.

Limette:

Süß und mild zitronenartig

Belebend und erfrischend

Das würzige Öl des Südens

Kardamom – *Elettaria cardamomum*

Dieses bekömmliche Verdauungsöl schützt vor Magen-Darm Problemen und Magengeschwüren.¹² Es ist ein starkes Antioxidans.

Anwendung:

- Man mischt einen Tropfen Kardamomöl ins Essen
- In eine Kapsel einen Tropfen des als Nahrungsergänzung gekennzeichneten Kardamomöls geben, mit reinem Pflanzenöl auffüllen und einnehmen.

Kardamom:

Weihnachtlich würzig

Warm und aromatisch

Eines der drei teuersten Öle der Welt

