



**Maria L. Schasteen**

# **Abnehmen**

**Mit Duftmedizin  
zum Wohlfühlgewicht**



 **crotona**



Maria L. Schasteen

# Abnehmen

Mit Duftmedizin  
zum Wohlfühlgewicht

## Impressum

ISBN 978-3-86191-204-0

Deutsche Originalausgabe:

1. Auflage 2020

© Crotona Verlag GmbH & Co. KG

Kammer 11, D-83123 Amerang

[www.crotona.de](http://www.crotona.de)

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

Umschlaggestaltung: Annette Wagner



„Wir müssen lernen, für all unsere Handlungen  
und Gedanken voll verantwortlich zu sein.“

Harold Klemp  
Die Sprache der Seele





# Inhalt

## Abnehmen

### Abnehmen mit Duftmedizin - dein Praxis-Ratgeber

### Schluss mit veralteten Abnehm-Mythen!

### Fünf Essensregeln für dein optimales Wohlfühlgewicht

### Was haben Essen und Abnehmen mit Duft zu tun?

### Was die Wissenschaft über Ätherische Öle und Abnehmen sagt

### Neun unbekannte Faktoren, die dein Idealgewicht sabotieren

### Gesunde Ernährung

### Wasser - das Lebenselixier

### Die besten Rezepte zum Abnehmen

### Acht kleine Lebensregeln zum erfolgreichen Abnehmen

### Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle

### Die Autorin

# Abnehmen mit Duftmedizin – dein Praxis-Ratgeber

## Auf zu deinem Wohlfühlgewicht!

Erinnerst du dich an einen wunderbaren Tag in deinem Leben, wo jede Zelle deines Körpers voll Energie und Lebenslust gestrahlt hat? Du hast Kräfte in dir gespürt, die dich alles im Leben stemmen ließen. Du warst glücklich und dankbar für diese Kraft. Das Leben hätte nicht schöner sein können.

Mit diesem Praxis-Ratgeber zeige ich dir, wie du diese unbändigen Kräfte in dein Leben zurückholst und dabei ganz beiläufig dein Idealgewicht und deine Traumfigur erreichst – und all das mit Duftmedizin. Mit den lieblichen Düften aus der Natur, den Kräutern, Pflanzen und Früchten, die dazu geschaffen wurden, dir deine Traumfigur zu formen.

## Am liebsten verstecken?

In einem Moment hatte alles begonnen. Du hast vielleicht bemerkt, wie deine Kleidung spannt, wie die Oberschenkel bei jedem Schritt aneinander reiben. Mit Entsetzen stellst du fest: Du wirst zu dick! Dein kritischer Blick in den Spiegel bestätigt: Bauch und Hüften sind unförmig und schwammig. Du versteckst dich hinter weiten Hemden, die wie Umstandskleider aussehen. Wenn du abends besorgt auf die Waage steigst, fühlst du die Schwere deines Körpers. Vielleicht musst du dich sogar anhalten, damit du nicht wankst. Das Gehen, das Schleppen der Einkaufstaschen und das Treppensteigen sind zur Qual geworden. Ganz zu schweigen von den kritischen Blicken Fremder, die dich als Schlemmer abstempeln. Dabei isst du gar nicht viel.

## Schluss mit veralteten Abnehm-Mythen!

### Die gute Nachricht:

### Mit Duftmedizin nie wieder „hungern“!

Jetzt ist ein für alle Mal Schluss mit lebensbedrohlichen Hungervorschriften, ekelig süß schmeckenden synthetischen Gesundheitsdrinks, kommerzieller Low-Fat Nahrung, die nur ein Marketing Hype ist und dich noch dicker macht.

### Veraltete Methoden von der Wissenschaft entlarvt

In diesem Ratgeber reden wir nicht von altbekannten Schlankheitskuren oder dubiosen Abnehm-Programmen, die dich hungrig und genervt im Regen stehen lassen. Noch sprechen wir vom Kalorienzählen oder von unmäßigem Sport. All das ist durch die moderne Wissenschaft grundlegend widerlegt und als schädlich und/oder wirkungslos entlarvt. Auch die Ernährungspyramiden unserer Regierungen sind komplett veraltet.

### Wir schreiben die Ernährungsregeln neu!

Es gibt keine Allgemeinrezepte, an die du dich halten musst, um abzunehmen, denn jeder Mensch ist einzigartig – und was für den einen Menschen Heilung ist, kann für einen anderen Gift sein. Es gibt aber sehr wohl ein **Naturgesetz**, das für alle Lebewesen gilt: Wenn du einen Ball loslässt, fällt er zu Boden. Und wenn wir krankmachende Nahrung zu uns nehmen, werden wir krank. **Ursache und Wirkung.**

Also arbeiten wir mit Verstand *und* Herz und verwöhnen uns mit leckerem Essen, das glücklich und schlank macht, anstatt mit chemischer Nahrung, die uns schadet. In diesem Praxis-Ratgeber wirst du keine Verbote finden, sondern

Anregungen für ein gesünderes Leben. Die Devise lautet: Was nicht in der Natur vorkommt, das meiden wir erst einmal.

### **Vital und fit im Leben stehen**

Du wirst die Zusammenhänge von aromatisch duftender Nahrung und komplettem Wohlbefinden entdecken. Es gibt ein paar einfache, gesunde **Ernährungsgrundregeln**, die du bedenken solltest und die in deinen Alltag passen. Ab nun wirst du dich nicht mehr blindlings an Diätsysteme klammern müssen, sondern wirst bewusst und wissend deine essenzielle Ernährung nach deinen Vorlieben selbst zusammenstellen. Du wirst die Vorzüge ätherischer Öle beim Abnehmen kennen und lieben lernen und zu deinem Vorteil nutzen. Und das Beste dabei ist:

### **So macht das Leben Spaß!**

Du wirst Spaß an diesem neuen Lebensplan finden und den Gesetzen der Natur freudig und dankbar folgen. Die Natur bringt alle lebenswichtigen Nährstoffe hervor, die wir zum **Glücklichsein** benötigen!

### **Von nun an musst du MEHR essen!**

Dein Körper braucht die 'richtige Ernährung', um die Verdauung anzuregen und die Verbrennung zu beschleunigen, die dir Energie, Lebensfreude und Körperkraft gibt und gleichzeitig die Fettdepots ganz von alleine abbaut.

Du wirst lernen, wie du statt zu hungern mehr essen musst, und zwar ein Mehr an **richtiger Nahrung**. Du wirst so viel essen, dass du nach Süßigkeiten und ungesunden Snacks überhaupt kein Verlangen mehr haben wirst.

### **Essen muss schmecken UND satt machen!**

Schnitzel in knuspriger Mandelpanade, cremige Gemüselasagne mit knackigem Salat, eine duftende Pfanne mit Lachs und Spargel, das Frühstücks-Omelett mit knusprigen Speckstreifen? Klingt das nach einer Diät? Oder wie wäre es mit heißer Schokolade mit Schlagsahne, dazu einen Gugelhupf oder Kokosmakronen? All das sollst du essen, zubereitet mit den **Zutaten aus der Natur**, um schlank zu werden und dein Idealgewicht zu erreichen.

Ich verspreche dir, dass du nach der Lektüre dieses Ratgebers nie wieder ungesund hungern wirst, um ein paar Kilos abzunehmen, nur um sie bald wieder zurückzugewinnen oder sogar noch mehr dazu! Mit ein paar **einfachen Anpassungen in der Zutatenliste**, die nicht weh tun, wirst du lernen, deine gewohnten Lieblingsgerichte auf den Tisch zu bringen und damit deine Familie und Freunde zu begeistern.



### 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 Gemüseeintopf 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!

Wenn einfache Küchenkräuter und ihre ätherischen Öle so wirkungsvoll sind, dann macht es doch Sinn, sie mehr und mehr in unsere Nahrung mit einzubeziehen. Mit nur einem Tropfen dieser heilsamen Aromen können wir unsere ganze Familie von Kopf bis Fuß unterstützen.

### **Das Wunderwerk Körper!**

Der Körper mit seinen 100 Billionen intelligenten Zellen sieht seine Aufgabe darin, uns gesund und glücklich zu erhalten.

Du hast sicher bemerkt, dass kein Baby mit „Übergewicht“ zur Welt kommt. (Das Übergewicht wird erst durch die 'fürsorgliche' Umwelt dem Kind später aufgeladen.) Wie ist das möglich?

Die Zellen des Körpers arbeiten nach einem **festgesetzten Prinzip**, das unumstößlich ist. Unser Leben wird - wie ein Lebensbaum - von Mikronährstoffen erhalten. Der Körper