

Die Aromaküche - duftend wie zu Omas Zeiten



Wenn die kalte Jahreszeit beginnt, finden wir uns gerne wieder in der warmen Küche zusammen. Aus dem Backofen kommen köstliche Düfte von süßem Zimt und würzigem Nelkenaroma. Der heiße Punsch verströmt fruchtigen Zitronen- und Orangenduft und zaubert unweigerlich ein Lächeln auf die Lippen. Dann steigen oft warme Erinnerungen in uns hoch; Erinnerungen an heitere Kindertage, wo wir mit Oma duftende Plätzchen backen und heiße Schokolade trinken durften.

Düfte berühren augenblicklich unser Gemüt.

Beim Einatmen eines Duftes wandern die Ölmoleküle über die Blut-Hirn-Schranke direkt zur Amygdala, der zentralen Schaltstelle unseres limbischen Systems, das alle unsere emotionalen Erfahrungen speichert. Dieser Teil des Gehirns versteht keine Worte, er reagiert jedoch auf Geruch. Daher bieten ätherische Öle und ihre Düfte eine großartige Möglichkeit, wortlos mit unseren Gefühlen Kontakt aufzunehmen, und dabei das Denken zu umgehen. Selbst Skeptiker können sich Düften nicht entziehen. Ihr Verstand würde wohl nie zugeben, dass zum Beispiel das Einatmen von Pfefferminzöl bei der Gewichtskontrolle helfen könnte. Doch wenn man erst einmal merkt, dass es nach Pfefferminze duftet, dann haben die Düfte im Gehirn schon ihre Arbeit aufgenommen. Man riecht also zuerst unbewusst, und merkt erst dann, dass es duftet.

Unser Körper hat 100 Billionen Zellen. Jede einzelne dieser Zellen ist mit einem DNS Strang ausgestattet der fähig ist, bis zu 6 Gigabyte an Erinnerungen zu speichern. Das sind viele Erinnerungen, die der Mensch mit sich herumträgt, und die von Zeit zu Zeit in uns wach werden. Sie können uns Ärger verursachen, wenn wir an die Vergangenheit denken. Oder sie machen uns Angst und bereiten uns Sorgen, wenn wir an die Zukunft denken. Erinnerungen können den Menschen bedrücken und ihn darin hindern, sein höchstes Potential auszuleben.

Jedes unterdrückte emotionale Trauma wird in der Zellerinnerung gespeichert. Es kann jederzeit abgerufen werden, was auch tatsächlich laufend geschieht. Wir müssen nur einen bestimmten Geruch wahrnehmen, der uns an etwas Schlimmes erinnert, und schon ist

die Angst, Unsicherheit oder Verwirrung wieder da. Umgekehrt geht unser Herz auf, wenn wir Düfte wahrnehmen, die uns an glückliche Tage erinnern. Und da setzt die Kunst der Aromaküche an, die mit ihren ineinanderfließenden und sich gegenseitig konkurrierenden Aromen wahre Glücksgefühle entlocken können. Ganz unbemerkt dringen die Düfte, die aus dem Kochtopf in die Nase steigen, in unsere Zellen ein und schaffen Ordnung. Sie reinigen Zellrezeptoren und unterstützen den geordneten Ablauf unserer Körperfunktionen.

Die Düfte in der Aromaküche stammen von würzigen Kräutern und duftenden Pflanzen.

Wenn sie frisch geerntet werden, riecht man die ätherischen Öle der Pflanzen besonders stark. Werden die Pflanzen getrocknet und gelagert, verflüchtigen sich die Öle wie der flüchtige Duft einer Rose. Dadurch verlieren die Küchenkräuter und Heilpflanzen ihre besonderen Wirkungen. Wussten Sie, dass ein einziger Tropfen Pfefferminzöl so kräftig ist wie einundzwanzig Pfefferminz-Teebeutel?

Dieses Wissen haben sich schon die alten Ägypter zunutze gemacht. Sie destillierten Pflanzen und gewannen die Lebensessenz der Pflanze - ätherische Öle. Das sind klare duftende Flüssigkeiten, die in Alabastergefäßen gelagert und in der Küche sowie für Heilzwecke verwendet wurden. Diese Öle waren im Gegensatz zu getrockneten Kräutern hundert Mal stärker im Geschmack und wirkungsvoller in den Anwendungen. Die alten Ägypter perfektionierten die Kunst der Destillation und hinterließen der staunenden Nachwelt ein Vermächtnis. Über Jahrhunderte

lang vergessen, hat man schließlich die uralte Kunst der Destillation wiederentdeckt und ätherische Öle als Würze für die Aromaküche erneut nutzbar gemacht.

„Darf man ätherische Öle denn einnehmen?“ fragen Sie sich vielleicht. Die Europäische Union sagt: „Nein!“ Herkömmliche ätherische Öle sind nicht zum Verzehr freigegeben, und das aus gutem Grund. Denn 98% aller ätherischen Öle weltweit sind unsachgemäß destilliert, verfälscht, mit Chemikalien gestreckt oder zu 100% synthetisch hergestellt. Diese Öle sind gesundheitsschädigend und dürfen in der Aromaküche nicht verwendet werden.

Doch es gibt auch ätherische Öle, die für den Verzehr freigegeben und auf dem Fläschchen als Nahrungsergänzung deklariert sind. Das sind die Öle, die man in der Küche verwendet. Man nimmt nur ganz wenig, oft nur einen halben Tropfen eines ätherischen Öls, um Speisen zu würzen. Auch kocht man ätherische Öle nicht mit, sondern rührt das Öl erst kurz vor dem Servieren in das Essen ein, damit sich das Öl nicht vorzeitig verflüchtigt.

In dem soeben erschienen Bestseller ***Duftmedizin - Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung*** erzählt die Autorin Maria L. Schasteen, wie die Heilkraft der Pflanzen unser Immunsystem unterstützt, zur Zellerneuerung beiträgt, Lebensfreude weckt, unsere Gedankenkraft stärkt oder freie Radikale unschädlich macht. So geht das reinigende Zitronenöl, zum Beispiel, in unseren Körper, sucht die freien Radikale und wandelt sie um in - Vitamin A. Wie genial ist denn das!



Enzyme unterstützen unsere Verdauung. Doch ein Mangel an Enzymen, die oft beim Kochen verlorengehen, können Verdauungsprobleme, Gasbildung und Bauchschmerzen verursachen. Ätherische Öle von Estragon, Ingwer, Pfefferminze, Wacholder, Fenchel, Zitronengras oder Anis unterstützen die lebenswichtigen enzymatischen Prozesse im Körper.

Nur 1 g Gewürznelkenöl hat die gleiche antioxidative Kraft wie 51 kg Karotten, 13 l rote Beete Saft oder 14 kg Orangen. Das Nelkenöl hat den höchsten antioxidativen Wert aller bisher bekannten natürlich vorkommenden Substanzen der Welt! Das ist der Grund, warum man von einem ätherischen Öl nur ganz wenig braucht, um eine große Wirkung sowohl im Geschmack der Speisen, als auch im Körper zu erzielen.

Warum ätherische Öle unser Immunsystem unterstützen

Ätherische Öle unterstützen maßgeblich das Immunsystem der Pflanzen. Sie wehren unerwünschte Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten und Insekten ab, während sie nützliche Insekten, z.B. zur Bestäubung, anlocken. Wenn Pflanzen verletzt werden, leiten ihre ätherischen Öle sofort den Heilungsprozess ein, indem sie die Wunde reinigen und

verschließen. So stärken sie aus eigener Kraft ihr Immunsystem. Dasselbe können sie auch für uns Menschen tun, denn ätherische Öle sind dem Blut des Menschen sehr ähnlich. Sie dringen ungehindert über die Haut oder durch die Nahrung in unseren Blutkreislauf ein und schaffen Balance und Wohlbefinden.

Ätherische Öle - Vitalstoffe direkt zur Zelle

Ätherische Öle sind unsere tägliche Nahrung. Wir lieben Zimt in den Zimsternen, Zitrusgeschmack im Zitronenkuchen, Kamille im Tee, Pfefferminze im Bonbon. Wenn Sie Ihre Speisen mit ätherischen Ölen anreichern, werden die Öle im Körper ihre ihnen innewohnenden Kräfte entfalten und die körpereigenen Regenerationsmechanismen hilfreich unterstützen, ganz von selbst, ohne dass wir daran denken müssen.

In dem Buch ***Duftmedizin*** weist die Autorin auf die therapeutische Anwendung ätherischer Öle hin. Zum Beispiel sollten zum Verzehr zugelassene ätherische Öle vor dem Einnehmen 50:50 mit reinem Pflanzenöl verdünnt werden. Man kann einen Tropfen Öl auch mit einem Teelöffel Honig oder Obers zu sich nehmen. Ölliebhaber nehmen in jedem Glas Wasser oder Tee ätherische Öle zu sich.

Ätherische Öle die Ihre Speisen veredeln und Ihr Leben verändern können

Während Sie Ihren Lieben das Essen zubereiten und die Speisen mit köstlich duftenden ätherischen Ölen anreichern, die den Gaumen erfreuen und die Speisen unvergesslich machen, unterstützen Sie Ihre

Familie in jeder Hinsicht. Die folgenden köstlichen Aromen sollten in Ihrer Aromaküche auf keinen Fall fehlen:



Zitronenöl: Spritzig, frisch, immunstärkend und entzündungshemmend

Zitronenöl (*Citrus limon*) besteht aus 68% d-Limonen, und ist ein kräftiges Antioxidans, das mit einem Antirostmittel für die rostigen Blechteile am Auto vergleichbar ist. Die Zitrone hat auch antiseptische Eigenschaften, die Keime reduzieren. Sie hebt die Stimmung und steigert die Konzentration bis zu 50%. Dabei genügt schon das einfache Riechen am Fläschchen. In Wasser oder Tee getrunken, wirkt Zitrone reinigend, und hat eine entgiftende Wirkung. Zudem neutralisiert Zitronenöl freie Radikale, unterstützt das Immun- und Lymphsystem, und wirkt antimikrobiell. Nach Dr. Jean Valnet eliminiert das vernebelte Zitronenöl Meningokokken Bakterien in 15 Minuten, Typhusbazillen in 1 Stunde, *Staphylococcus aureus* in 2 Stunden, und Pneumokokken innerhalb von 3 Stunden.

All diese Vorzüge bringt das Zitronenöl mit, wenn Sie einen Tropfen davon in Ihr Getränk geben, den Salat oder die Süßspeise damit verfeinern oder überall dort anwenden, wo ein Rezept nach Zitronenschale verlangt. Man braucht 3.000 Biozitrone, um 1 Liter Zitronenöl zu erzeugen.

Pfefferminze: Der starke Held für den Kopf

Pfefferminze (*Mentha piperita*) hat ein starkes, reines, frisches und minziges Aroma, und gilt als eines der ältesten und meistgeschätzten Kräuter.

Wenn der Kopf schmerzt, die Sommerhitze herunterbrennt, oder die Hormone verrückt spielen, greift man sofort zum erprobten Pfefferminzöl. Ob man einen Tropfen Pfefferminzöl zur Abkühlung in das Getränk gibt; ob man einige Tropfen in eine mit Wasser gefüllte Sprühflasche mischt, um sich abzukühlen, oder die lästigen Insekten in Schach zu halten; ob man die müden Gelenke wieder mobilisieren will; ob man Konzentration für sein Studium braucht; oder ob man eine sofortige Erfrischung braucht, wenn man nachts müde mit dem Auto nach Hause fährt; Pfefferminzöl ist Ihr bester Freund.

Auch zur Unterstützung des Magen-Darm-Systems ist Pfefferminze wie geschaffen. Hat man einmal zu viel gegessen, schafft dieses Öl Erleichterung. Wenn Fieber den Körper schüttelt, ist Pfefferminzöl temperatursenkend und schenkt kühle Linderung.

Probieren Sie doch einmal eine heiße Schokolade mit einem Tropfen Pfefferminzöl. Sie werden erstaunt sein, welche Gaumenfreuden Sie dabei entdecken werden. Heißer Pfefferminztee an kühlen Tagen wärmt nicht nur, trotz seiner kühlenden Eigenschaften, sondern macht den Kopf so richtig klar. Er klärt die Gedanken wie eine frische Meeresbrise.



Mandarine: Süß und freundlich, aber stark

Mandarine (*Citrus reticulata*) ist ein beruhigendes Öl mit einem süßen Aroma. Es ist ein ausgezeichnetes Öl zur Gemütsaufhellung, und vermittelt ein Gefühl der Sicherheit. Kinder lieben dieses Öl! Mandarine enthält 90% des wirksamen Antioxidans d-Limonen.

Es verleiht herzhaften Gerichten sowie Nachspeisen eine betörende Zitrusnote. Wenn Sie Ihren Rezepten den extra Kick verleihen möchten, dann greifen Sie zu Mandarinenöl.

Orange: Bringt Frieden und Glück in den Alltag

Das Orangenöl (*Citrus aurantium*) hat einen lebendigen Zitrusduft, der den Geist belebt und zugleich beruhigt. Der Duft von Orangenöl erweckt ein Gefühl von Frieden und Glück. Das Öl weist einen hohen Anteil an antioxidativ wirksamen d-Limonen auf.

Für ein erfrischendes Geschmackserlebnis geben Sie ein paar Tropfen Orangenöl in ein Glas Wasser. Orange lässt sich sehr gut mit anderen fruchtigen Geschmacksrichtungen kombinieren und ist der perfekte Zusatz zu Smoothies und anderen Getränken. Wenn ein

Rezept nach Orangenschale verlangt, versuchen Sie stattdessen doch einmal einen Tropfen Orangenöl.

Thymian: Das Altern kann warten

Thymian vom Chemotyp Thymol (*Thymus vulgaris CT thymol*) hat ein würziges, warmes, krautartiges Aroma, das kräftig wirkt. Studien zeigen, dass dieses Öl den Glutathionwert in Herz, Leber und Gehirn dramatisch anheben kann. Je mehr Glutathion in der Zelle vorhanden ist, desto länger leben wir, und desto gesünder sind wir.

Thymian ist ein klassisches, sehr beliebtes Küchengewürz und kann als Ersatz für getrockneten Thymian in sämtlichen Gerichten verwendet werden.

Wenn Sie das nächste Mal in Ihrer Aromaküche die Speisen mit den Düften der Natur verfeinern, denken Sie vielleicht: „Lass die Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein.“ Hippokrates würde sich darüber freuen.

Über die Autorin:

Maria L. Schasteen ist Inhaberin der Firma *Secrets of Nature* (www.secretsofnature.org) und Autorin des Buches *Duftmedizin – Ätherische Öle und ihre therapeutische Anwendung*. Dieses Buch nimmt den Leser mit auf eine Reise in die Geheimnisse ätherischer Öle, der lebenden Essenz der Pflanzen, und macht deren Wirkungsweisen in spannenden Geschichten erlebbar. Es entwickelt die uralte Kunst der Aromatherapie weiter zu einem neuen Ansatz des energetischen Heilens. Maria L. Schasteen, aufbauend auf einer jahrzehntelangen Erfahrung als Aromapraktikerin, weist den Weg in einen neuen Heilungskosmos, der bisher ungekannte Möglichkeiten für eine alternative Energiemedizin aufzeigt. Die Duft-Medizin öffnet ein Tor in seelische Innenwelten, in denen auf eine wunderbare, bisher noch nicht erschlossene Weise Heilung erfolgen kann!
www.duftmedizin.org
www.facebook.com/mariaschasteen