

**Maria L. Schasteen**

# **Schmerzen**

Mit **Duftmedizin**  
auf sanfte Weise lindern



 Crotona

Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden. Was hier gesagt und geraten wird, soll also keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen erweitern und den Wert natürlicher Heilkräfte fördern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann.

Die Autorin und der Verlag können jedoch keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

Das Einnehmen von nicht als *Nahrungsergänzung* gekennzeichneten ätherischen Ölen ist in der EU verboten.



## **Impressum**

ISBN Printausgabe 9783861912262

ISBN eBook 9783861912446

Deutsche Originalausgabe:

1. Auflage 2021

© 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.

Fotos: shutterstock.com

Umschlaggestaltung: Annette Wagner



# Inhalt

Ätherische Öle, das Geschenk an die leidende Menschheit

Ätherische Öle und unsere Schmerzen

Wie können ätherische Öle Schmerzen lindern?

Schmerz, das Signal für eine beginnende Reparatur

Ätherische Öle und ihre besonderen Aufgaben

Ätherische Öle – die Schmerzspezialisten

Wenn der Schmerz auf ätherische Öle trifft

Die Hausapotheke der Natur

Einzelkämpfer, die deine Schmerzen lindern

Ölmischungen, eine Streitmacht gegen Schmerzen

Der Schmerz, der sich durch die Menschheitsgeschichte zieht

Physischen Schmerz gibt es nur im Universum

Die erste Schmerzmedizin der Menschheit

Wenn Schmerzen uns die Lebensfreude rauben

Ein reicher Erfahrungsschatz

Viele Arten von Schmerzen – eine Ursache

Der 4-Schritte Plan zum Schmerzerlebnis

Das Geheimnis des Schmerzes liegt in der Zelle

Wie der Schmerz im Körper entsteht

Energie bis ins hohe Lebensalter

Die vier Gewebearten des Körpers

Was eine Zelle zum Überleben braucht

Der Speiseplan für eine gesunde Zelle

Das Ziel: Jeden Tag besser und besser

Entzündungen – Ausgangspunkt vieler Schmerzen

Entzündung: Das Immunsystem greift ein

Von Kopf bis Fuß mit Duftmedizin umsorgt

Das Gehirn und das Nervensystem

Das Verdauungssystem

Das sensorische System

Das visuelle System

Das Skelett und Muskelsystem

Das Herz-Kreislauf- und Immunsystem

Das Hormonsystem und die Emotionen

Auf in eine neue Zukunft!

Anerkennung, Würdigung, Danksagung

Anhang

Richtlinien zur sicheren Anwendung äätherischer Öle

Über die Autorin

Ressourcen

Anmerkungen



**Auch der Schmerz ist die Sprache der Liebe. Erst klopft er leise an, dann immer stürmischer, um uns zu warnen, wachzurütteln und zu betteln, dass wir doch hinhören, etwas ändern mögen.**



**Dieser Schmerz-Ratgeber ist Dir gewidmet. Durch welche Schmerzen Du heute auch gehst, die Natur hält eine Antwort für Dich bereit!**











# Ätherische Öle, das Geschenk an die leidende Menschheit

## Ätherische Öle und unsere Schmerzen

### Es gibt immer eine Lösung

Es gibt wohl viele Schmerzen, unter denen wir Menschen leiden können. Das beginnt bereits beim Baby, das weint, wenn es sich einsam und verlassen in einer kalten Welt wiederfindet. Bald fühlt es schmerzhaft Krämpfe im kleinen Bauch, wenn die Nahrung verdaut wird und sich der Darm langsam auf seine Aufgabe einstellt. Die ersten unsicheren Schritte ins Leben, das Stolpern und Hinfallen, das alles schmerzt. Noch oft im Leben wird sich dieser Zyklus des Lernens wiederholen: Wir probieren etwas aus, fallen hin und müssen wieder aufstehen. Wir adoptieren etwa einen neuen Lebensstil, der ungesund ist, oder wir leben in den Tag hinein, ohne die Konsequenzen zu bedenken. Der Schmerz kündigt - erst langsam, dann unmissverständlich - ein Problem an, das gelöst werden will. Es gibt eine Lösung für jedes Problem, selbst das schwerwiegendste. Ätherische Öle stehen bereit.

### Schmerzen sind unsere Warnhinweise

Sie wollen uns zeigen, dass etwas in unserem Körper nicht stimmt. Jetzt ist es Zeit hinzuschauen, die Ursache zu erkennen und etwas zu ändern. Was sollen wir ändern? Wir müssen eine Atmosphäre der Heilung für unseren Körper schaffen. Das beginnt meist immer mit einer Ernährungsanalyse, denn bei allen heutigen Zivilisationskrankheiten ist unsere Ernährung

hauptverantwortlich für unsere Schmerzen. Aber keine Sorge, du musst nicht auf alle deine Lieblingsspeisen verzichten. Meist genügt schon eine kleine Kursänderung, die dem Körper die essenziellen Nährstoffe, die er zum Leben bedarf, zuführt. Das sind genau die Nährstoffe, die deinem Körper zur Regeneration fehlen und deren Mangel dir Schmerzen bereitet. Davon berichte ich dir.

## **Die Weisheit der Natur in einem Tropfen Öl**

Zu unserem Trost und zu unserer Hilfe hat eine gütige Hand Düfte in Blüten, Blätter, Wurzeln, Nadeln und Harze gelegt, um uns in unserer Stunde des Schmerzes zu helfen. Hinter der Schönheit der Natur und ihrem lieblichen Duft verbirgt sich die Weisheit der Schöpfung, die hunderte, manchmal tausende von Naturstoffen – chemische Bestandteile – in eine einzige Blüte gelegt hat, um einen speziellen Duft und eine heilsame Wirkung zu entfalten. Manche Kräuter sind in ihrer Wirkung mehr entzündungshemmend als andere; oder sie glänzen besonders durch ihre Leistung gegen Bakterien und Viren. Andere wiederum bringen Ruhe und Frieden in die stressvollen Gedanken und gehetzten Gemüter. Wieder andere haben sich auf die Verdauung oder die Blutzirkulation, die Leber oder die Muskeln und Gelenke spezialisiert. Doch alle tragen dazu bei und helfen zusammen, unsere Schmerzen zu lindern.

## **Ein kostbarer Schatz in deiner Hand**

So bergen also unsere heimischen Kräuter, Blumen, Bäume und Sträucher – ganz unscheinbar und unbeachtet – den Schatz der Heilung für alle unsere Schmerzen. Wird das Pflanzenmaterial destilliert, wird die Lebenskraft der Pflanze noch um ein Vielfaches potenziert. Wir erhalten *ätherische Öle*, feinstoffliche Heiler, die bereit sind, unsere Schmerzen zu lindern und das geschädigte Gewebe, das Schmerzen verursacht, zu regenerieren. Sie legen milde und schonend

ihre duftenden Kräfte wie eine Daunendecke auf unsere Wunden und fächeln uns in Zeiten der Not frischen Mut zu. Sie hüllen ein trauriges Herz und einen geschundenen Körper behutsam ein, um uns die unsichtbare Liebe zu schenken, in der wir leben und die wir oft mit unseren irdischen Augen nicht sehen können. Das ist ihr Sendungsauftrag, der ihnen von einer höheren Macht überantwortet wurde und für den sie mit liebevoller Hand ausgestattet wurden.



Wenn du die Lebensessenz der Pflanze in einem Fläschchen an deine Nase hältst und daran riechst, bedenke die unendliche Liebe, die seit Anbeginn der Zeiten für dich da ist, um dich gesund zu erhalten und glücklich zu machen. Uralte Zivilisationen kannten das Geheimnis der ätherischen Öle. Sie hüteten die *Urmedizin der Menschheit* wie einen kostbaren Schatz - und heute entdecken wir diese Schätze wieder.

### **In diesem Praxis-Ratgeber erfährst du:**

- **Ursache unserer Schmerzen und Leiden - Warum sind wir hier?**
- **Eine bewährte Abhilfe bei Schmerzen aller Art - Zurück zur Natur!**
- **Wie der Schmerz durch den Körper geleitet wird - Die Schmerzphysiologie**
- **Was du tun solltest, um schmerzfrei zu werden - Die Säulen der Gesundheit**

- **Welche Hilfsmittel du zur Hand hast - Die Hausapotheke der Natur**
- **Rezepte, die den Schmerz beruhigen und die Regeneration unterstützen**

# Wie können ätherische Öle Schmerzen lindern?

## Schmerz, das Signal für eine beginnende Reparatur

Wir werden später ausführlich auf die Schmerzphysiologie, die Deutung und das Verständnis von Schmerz eingehen. Aber um den Grund zu verstehen, warum wir gerade ätherische Öle bei Schmerzzuständen verwenden wollen, ist es notwendig, einen raschen Blick in die Zelle zu werfen: Was führt einen Schmerz herbei, und was kann einen Schmerz lindern? Das klingt jetzt ein wenig technisch, ist aber zum Verständnis, warum ätherische Öle bei Schmerzen helfen sollen, für dich wichtig zu wissen. Kurz gesagt: Jeder Schmerz ist von einer Entzündung begleitet. Ätherische Öle reduzieren die Entzündung, um die beschädigten Gewebezellen zu reparieren.

## Nozizeptoren - die Schmerzleiter

Die Nozizeptoren (von lat. *nocere*, „schaden“) sind verantwortlich für die Aufnahme, Weiterleitung und Verarbeitung von Schmerzreizen im Nervensystem. Sie liegen als freie Nervenendigungen in der Dermis und reagieren auf thermische Reize wie Hitze oder Kälte, mechanische Reize wie starker Druck, Schnitt oder Riss und chemische Reize.

**Von den Nozizeptoren geht der Schmerz aus.** 