

Dr. Mariza Snyder

AROMATHERAPIE
FÜR DIE
Hormonbalance

Wie Sie mit ätherischen Ölen Ihre Hormone regulieren,
neue Energie gewinnen und natürlich abnehmen

riva

© 2020 des Titels »Aromatherapie für die Hormonbalance« von Dr. Mariza Snyder (ISBN 978-3-7423-1262-4)
by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Einführung6

Teil I

Hormone und ätherische Öle: Ein Leitfaden 14

Kapitel 1

Wie man auf natürliche Weise für einen ausgewogenen
Hormonhaushalt sorgt..... 15

Kapitel 2

Empfehlungen für die Anwendung ätherischer Öle32

Kapitel 3

Die 15 wichtigsten ätherischen Öle für einen ausgewogenen
Hormonhaushalt 48

Kapitel 4

Warum es so wichtig ist, eigene Rituale zu entwickeln53

Teil II

**Ätherische Öle zur Behandlung hormonell
bedingter Probleme59**

Kapitel 5

Stress 60

Kapitel 6

Energie und Müdigkeit.....76

Kapitel 7

Schlafstörungen.....93

Kapitel 8

Gewichtsprobleme.....109

Kapitel 9

Weibliche Hormone – Fruchtbarkeit, Perimenopause und Menopause 123

Kapitel 10

Libido 139

Kapitel 11	
Emotionen – Hilfe gegen Ängste, Depressionen und Stimmungsschwankungen	153
Kapitel 12	
Kognitive Probleme – Gedächtnis und Konzentration	171
Kapitel 13	
Verdauungsprobleme	187
Kapitel 14	
Giftstoffe	199
Teil III	
Das 14-Tage-Rettungsprogramm – Neustart in einen gesünderen Hormonhaushalt	221
Kapitel 15	
Die fünf Säulen eines gesunden Lebens	225
Kapitel 16	
Das 14-Tage-Rettungsprogramm – Basics zur Vorbereitung	251
Kapitel 17	
Das 14-Tage-Rettungsprogramm – Essensplan und Rezepte	257
Kapitel 18	
Und wie geht es jetzt weiter?	284
Schlusswort	287
Danksagung	288
Anhang	
Dr. Marizas großer Hormon-Selbsttest	290
Literaturverzeichnis	295
Stichwortverzeichnis	314
Rezeptverzeichnis	316
Verzeichnis der Ölmischungen	317
Über die Autorin	320