

JODI COHEN

# Aromatherapie für ein STARKES GEHIRN

In fünf Schritten mit ätherischen Ölen  
das Gehirn entgiften, Entzündungen hemmen  
und das Immunsystem regulieren



**riva**

# Inhalt

Vorwort .....	6
<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>9</b>
Ätherische Öle und Ihr Gehirn .....	12
Wie man mit diesem Buch arbeitet .....	22
Wie wendet man ätherische Öle an?.....	25
<b>TEIL 1: DIE FÜNF SCHRITTE</b> .....	<b>34</b>
<b>Kapitel 1: Schritt 1: Das Nervensystem in den parasympathischen Gang schalten</b> .....	<b>36</b>
Der Vagusnerv und der parasympathische Zustand .....	37
Funktionsstörungen des Vagusnervs .....	51
Stimulation des Vagusnervs .....	61
<b>Kapitel 2: Schritt 2: Den Schlaf verbessern und das Gehirn entgiften</b> .....	<b>66</b>
Schlaf, zirkadianer Rhythmus und Melatonin .....	67
Entgiftung des Gehirns .....	80
Entgiftung des Gehirns und Entwässerung des Körpers .....	91
<b>Kapitel 3: Schritt 3: Ihrem Gehirn die Energie liefern, die es für seine Heilung braucht</b> .....	<b>102</b>
Der Blutkreislauf .....	103
Blutzucker .....	107
Stimulation des Gehirns und Verbesserung der Konzentration .....	115
<b>Kapitel 4: Schritt 4: Stress abbauen, Ihre Stimmung verbessern und abnehmen</b> .....	<b>126</b>
Stress abbauen .....	127
Mit ätherischen Ölen die Stimmung verbessern.....	136
Die Auswirkungen des endokrinen Systems auf Hormonhaushalt und Körpergewicht .....	145

Kapitel 5: Schritt 5: Ihr Immunsystem modulieren und Entzündungsprozesse eindämmen .....	158
Entzündungsprozesse im Gehirn beheben .....	159
Ätherische Öle zur Unterstützung einer gesunden Immunfunktion .....	172

**TEIL 2: DIE FÜNF SCHRITTE IN DER PRAXIS..... 190**

**Kapitel 6: Die fünf Schlüssel zur Gesundheit ..... 192**

Parasympathikus-Ölmischung .....	195
Ölmischung für einen gesunden zirkadianen Rhythmus.....	199
Entgiftungsbad .....	209
Anti-Heißhunger-Ölmischung .....	211
Hypothalamus-Ölmischung.....	213
Konzentrations-Ölmischung.....	216
Entzündungshemmende Ölmischung .....	217
Ölmischung für einen gesunden Darm .....	218
Nasennebenhöhlen-Ölmischung .....	220
Diebesmischung.....	224

**Kapitel 7: Umsetzung der fünf Schritte in Ihrem täglichen Leben ..... 226**

**Kapitel 8: Strategien für Fortgeschrittene zur Wiederherstellung  
Ihrer Gesundheit ..... 228**

Ätherische Öle gegen ADS und ADHS .....	234
Ölmischung für eine bessere Körperhaltung .....	237

**ANHANG..... 241**

Nachwort der Autorin .....	242
Quellenverzeichnis .....	243
Stichwortverzeichnis .....	248
Rezeptverzeichnis .....	253
Dank.....	254
Über die Autorin.....	256

© 2022 des Titels »Aromatherapie für ein starkes Gehirn« von Jodi Cohen (ISBN 978-3-7423-2115-2) by nva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.nv-vg.de