

Isabel Morelli

ByeBye Pille

In 4 Schritten zurück zur Balance



VauVerlag

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Es ist nicht Zweck dieses Buches, dir medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder dich davon abzuhalten, zu einem Arzt zu gehen. Du solltest Informationen aus diesen Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden frage einen anerkannten Therapeuten, Arzt oder Apotheker. Die Artikel und Aufsätze dieser Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit einem Therapeuten, Arzt oder Apotheker einnehmen. Die Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, ich hafte jedoch nicht für etwaige Schwangerschaften oder gesundheitliche Beschwerden, die in Folge dieser oder anderer Informationen entstehen. Die Leserin ist für ihre physische und psychische Gesundheit in vollem Umfang selbst verantwortlich. Sämtliche Maßnahmen, die die Leserin aufgrund des Buches durchführt, liegen in ihrem eigenen Verantwortungsbereich.

Im Text enthaltene externe Links konnten nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden, darauf weist der Verlag ausdrücklich hin. Der Verlag hat auf spätere Veränderungen keinen Einfluss und ist daher von der Haftung ausgeschlossen.

Die Autorin als auch der Verlag haben die Inhalte dieses Buches mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet, recherchiert und überprüft. Dennoch kann eine Garantie weder von der Autorin noch vom Verlag übernommen werden. Zudem wird eine Haftung für irgendwelche Sach-, Personen- und Vermögensschäden von Seiten des Verlags sowie der Verfasserin ausgeschlossen.

COPYRIGHT

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

© 2018 Isabel Morelli

1. Auflage 2018

Umschlaggestaltung: Isabel Morelli

Satz und Lektorat: Brigitte Ott

Verlag: VauVerlag, Obertshausen

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH

Fotos: Isabel Morelli

Umschlagfoto: Toeps, iStock by Getty Images

Produktbilder: Daysy - M.I.S.S. GmbH, myWay - UEBE Medical GmbH, (S. 116)

Printed in Germany

ISBN 978-3-947655-00-7

Vorwort

Als Frau seinen Körper verstehen lernen...

Isabel Morelli, Autorin und Bloggerin, wird mit ihrem Buch
„ByeBye Pille“ diesem Anspruch mehr als gerecht.

Im hormonellen Dschungel werden viele Botschaften des Körpers falsch
interpretiert, bleiben versteckt hinter dicken Bäumen und
bekommen nicht die Aufmerksamkeit,
die die Natur uns zeigen will.

Als Heilpraktikerin begrüße ich die konstruktive Auseinandersetzung
der Frauen, nicht mehr sofort und kritiklos die Pille einzunehmen.
Alternativen gibt es viele, doch die benötigen Zeit und eben Wissen.

Dieses Buch ist ein wichtiger Schritt darauf zu.

Es ist weit mehr als ein „Absetz-Guide“,
sondern bringt Frau mit ihrem Körper in Einklang.

Präzise und treffend formuliert Isabel Morelli die wichtigen Botschaften
unserer Entgiftungsorgane, der Schilddrüse, der Vitalstoffe und vielen mehr,
die uns Frauen mehr Wohlbefinden bringen.

In meiner Praxis empfehle ich das Buch gern und oft.

Andrea Mohr
Heilpraktikerin
Praxis für Frauengesundheit, Kronberg im Taunus

Meine persönliche Liebeserklärung an die Weiblichkeit.

Das Wissen um den weiblichen Zyklus mit all seinen
großartigen Facetten und intelligenten körperlichen Vorgängen
ist die Grundvoraussetzung für ein selbstverantwortliches Leben.

Insbesondere in Bezug auf Wohlbefinden,
Gesundheit, Sexualität und Verhütung.

Emanzipation 2.0.

Isabel Morelli

pillenlos · glücklich · gesund

#byebyepille

INHALTSVERZEICHNIS

VERSTEHEN

1. ABSETZEN	14
2. ZYKLUSWISSEN	18
3. HORMONSYSTEM	20
4. HORMONE	22
5. WIRKWEISE PILLE	24
6. LEBER	26
7. NEBENNIEREN	28
8. SCHILDDRÜSE	30
9. DARM	32
10. VITALSTOFFE	38
11. SYMPTOME	48
12. GANZHEITLICH	50

VORBEREITEN

1. ZYKLUSTRACKING	56
2. KOSMETIKA	62
3. MASTERPLAN	64
4. VORERKRANKUNGEN	66

ENTLASTEN

1. ERNÄHRUNG	70
2. GETRÄNKE	82
3. STRESSMANAGEMENT	86

UNTERSTÜTZEN

1. LEBER	92
2. DARM	94
3. VITALSTOFFE	98
4. ZYKLUSHELPER	102

INFORMATIONEN

1. ÄRZTE & CO.	106
2. LABORWERTE	108
3. ALTERNATIVEN	112
4. POST-PILL ERSTE HILFE	120
5. POST-PILL ZYKLUSLEXIKON	126
6. ZYKLUSBLÄTTER	128
7. REZEPTE	140
8. NOCH FRAGEN?	146
9. EMPFEHLUNGEN	148