

Inhalt

Einführung	6
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 Öle	32
Kapitel 3	
Die 15 wichtigsten ätherischen Öle für einen ausgewogenen Hormonhaushalt	48
Kapitel 4	
Warum es so wichtig ist, eigene Rituale zu entwickeln	53
Teil II	
Ätherische Öle zur Behandlung hormonell bedingter Probleme	59
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