

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