

FORMEL FÜR WOHLBEFINDEN

NATÜRLICHE LÖSUNGEN

für Deine Hormonelle Balance

**Alle Medizin kommt
ursprünglich aus der Natur.**

**Alles, was wir brauchen,
finden wir dort**

- EMILY WRIGHT -



HORMONE

WAS SIND SIE?

- Chemische Botenstoffe
- die alles im Körper beeinflussen und regulieren:
- Körpertemperatur, Herzschlag, Blutzucker, Fruchtbarkeit, Stimmung, Schlafrhythmus
- mit dem Ziel den Körper im Gleichgewicht zu halten (=Homöostase)

- Produziert werden sie im endokrinen System (Drüsen und Organe).
- Die Produktion wird durch Informationen aus dem Gehirn angeregt.



WISSEN & FAKTEN

DEBUNKING



Allgemeines Wissen

- Hormone macht das Fortpflanzungssystem
- Hormone machen Probleme
- Frauen haben ab den Wechseljahren keine Hormone mehr



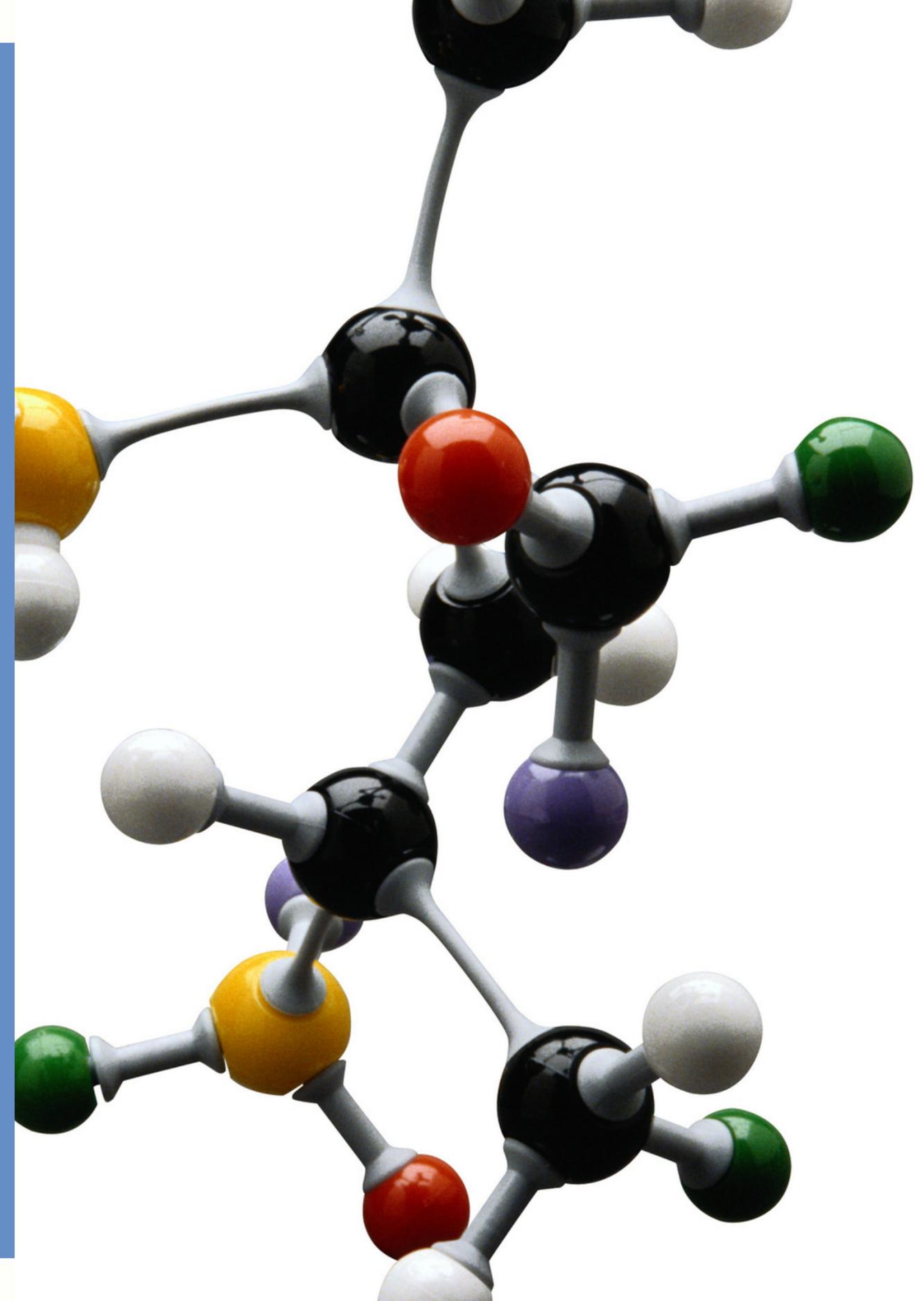
Fakten

- Hormone werden produziert in den Nebennieren, Schild- und Bauchspeicheldrüse, Herz, Nieren, Magen, Darm, Leber, Haut und Fettgewebe
- ein Leben lang
- Der Lebensstil kann den Hormonen Probleme machen
- Frauen produzieren auch in der Menopause Hormone

HORMONE

VIELE VERSCHIEDENE ARTEN

Dein Körper wird durch eine Vielzahl von Hormonen gesteuert.



FORTPFLANZUNGSHORMONE

ÖSTROGEN

- Wachstum & Entwicklung, Menstruationszyklus (Tag 1 - 14)
- produziert in Eierstöcken, Hoden, Nebennierenrinde, Fötus & Plazenta)

PROGESTERON

- Wachstum & Entwicklung
- produziert in Eizellen (Tag 14 - 28), Plazenta, Nebennieren)
- absinkender Progesteronspiegel führt zur Menstruation

TESTOSTERON

- ??
- produziert in Eierstöcken, Hoden und Nebennieren

SCHILDDRÜSENHORMONE

TSH

- produziert in der Hirnanhangdrüse

T3

- produziert in der Leber

T4

- produziert in der Schilddrüse

Schilddrüsenhormone sind verantwortlich für den Stoffwechsel, Wachstum und Reifungsprozesse im Körper

HPA - ACHSEN HORMONE

HYPOTHALAMUS

- reguliert autonomes Nervensystem
- gibt Informationen an Drüsen, weitere Achsen und Nebennieren
- zuständig für Schlafzyklen, Energieniveau, Temperatur, Hunger & Durst, Gewicht, Stimmungen, Blutdruck, Sexualtrieb

HYPOPHYSE

- die "Meisterdrüse) in der Hirnbasis
- steuert Schilddrüse, Nebennierenrinde, Fortpflanzungssystem & Nieren

NEBENNIEREN

- sitzen auf den Nieren
- hält den Körper "in Sicherheit"
- steuert Blutzucker, Energiespeicherung, Immunsystem, Stoffwechsel, Streßreaktion

Diese HPA - Achse aktiviert den Körper bei Stress und steuert die Produktion und Ausschüttung von Adrenalin, Cortisol und Insulin.

DYSBALANCE

WAS PASSIERT BEI HORMONELLEM UNGLEICHGEWICHT?

1. Die Hauptursache für hormonelles Ungleichgewicht ist **Stress**.
2. Um genau zu sein: **chronischer Stress**
3. Die HPA - Achse sendet das Dauersignal Stress durch einen Cortisolüberschuss in den Körper und setzt eine Kettenreaktion in Gang.
4. Stoffwechsel fährt runter (Hungermodus)
5. Muskelmasse wird aufgezehrt um Glukose zu holen.
6. In vermeintlichen Ruhephasen erinnert sich der Körper an den Hungermodus und reagiert mit Heißhunger und Fressattacken
7. Der Zucker aus den Fressattacken stresst den Blutzuckerspiegel (Insulin)
8. Die Fortpflanzungshormone reagieren auf den Stress: Fortpflanzung soll unmöglich gemacht werden.
9. Der Schlafrhythmus (Melatonin) wird sabotiert, damit man stets im Alarmmodus bleibt. (Wer schläft kann sich nicht verteidigen).
10. Im ausgeprägtem Fall entwickelt der Körper Diabetes (Typ 2), Autoimmunstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen



HAST DU NICHT EINFACH EIN ÖL?

WAS ÖLE NICHT KÖNNEN

- Öle sind keine Hormone, können keine Hormone werden und auch keine Hormone bilden.
- Öle sind Werkzeuge um - in Verbindung mit einer guten Lifestyle - Pyramide - regulierend auf Deine Körpersysteme einzuwirken, so dass sich stetig wieder ein Gleichgewicht bilden kann.



QUESTIONS

1- **A** B C D

2- A B C **D**

3- A **B** C D

4- A **B** C D

5- A B **C** D

6- **A** B C D

DER SELBSTTEST

BITTE BEACHTE:

Auf den folgenden Seiten kommt die Erläuterung zu Deinem Ergebnis aus dem Hormon-Selbsttest.

Das Testergebnis stellt keine Diagnose dar!

Obgleich der Test von Dr. Mariza Snyder entwickelt wurde, ersetzt er keine ärztliche Untersuchung oder Diagnose.

Dein Testergebnis gibt Dir aber erste und wichtige Hinweise, wie Du auf natürliche Weise ansetzen kannst Dein hormonelles Gleichgewicht wieder herzustellen.

TESTERGERGEBNISSE

1

ÖSTROGEN
DOMINANZ

2

ÖSTROGEN
SPIEGEL
ZU NIEDRIG

3

PROGESTERON
SPIEGEL
ZU NIEDRIG

4

CORTISOL
SPIEGEL
ZU HOCH

5

CORTISOL
SPIEGEL
ZU NIEDRIG



WAS TUN BEI

ÖSTROGENDOMINANZ

- Östrogendominanz entsteht, wenn der Körper zuviel Östrogen ab zuwenig Progesteron zum Ausgleich produziert.
 - Bleibt oft unerkant, weil die Symptome ähnlich anderer Frauenleiden sind: aufgetriebener Bauch, Gewichtszunahme, Endometriose, Eierstockzysten. Fibroadenome in Brüsten, Arthritis und ähnliche Schmerzen
 - oft in Zusammenhang mit zu hohem Cortisolspiegel (Nr. 4), da Nr. 4 das Fortpflanzungssystem abzuschalten versucht
1. Leber unterstützen mit **Zendocrine** - Produkten und bitteren Nahrungsmitteln
 2. Verdauung unterstützen mit **Zengest**, **TerraZyme** und Ballaststoffen: auf regelmäßigen Stuhlgang achten
 3. Giftstoffbelastung reduzieren und mit **Lemon-**, **Lime-** und **Grapefruitwasser** Giftstoffe besser ausleiten
 4. Körperfett reduzieren
 5. Entgiftungsbäder durchführen

WAS TUN BEI

ÖSTROGENSPIEGEL ZU NIEDRIG

- Östrogenspiegel verringert sich ab der Perimenopause naturgemäß
- Stress, hohe Giftstoffbelastung, Diäten, zuviel stressbildender Sport verringern Östrogenspiegel zusätzlich
- häufige Symptome: Stimmungsschwankungen, unerklärliche Zunahme um Körpermitte herum, Osteoporose, Hitzewallungen, Herz-Kreislaufkrankungen.
- oft fälschlich als Perimenopause diagnostiziert

1. Unterleibsmassagen mit **Clary Sage** (Muskatellersalbei) in kritischen Zyklusphasen
2. Stressmanagement unterstützen mit **Lavendel**- und **Cedarwood** im Diffuser, als Duschgel oder Bad am Abend, tagsüber **Balance** oder **Whisper** auf Pulspunkten oder Fußsohlen anwenden
3. Ernährung auf wenig Fleisch umstellen und gesunde Fettzufuhr erhöhen (**xEO Mega**).



WAS TUN BEI

PROGESTERONSPIEGEL ZU NIEDRIG

- Passiert oft, wenn zuviel Östrogen und vor allem Cortisol im Körper sind.
- Findest Du keine Ruhe und leidest unter schmerzhaften Perioden ist der Progesteronspiegel oft zu stark abgesunken als notwendig wäre.
- Auf natürliche Weise lässt sich der Spiegel nur durch Stressreduktion vermindern.

1. Tiefenatmungstechniken

2. in Verbindung mit bewussten Inhalationen von ätherischen Ölen wie **Lavendel, Ylang Ylang, Bergamotte**

3. Nährstoffaufnahme erhöhen (**LLV**)



4

WAS TUN BEI

CORTISOLSPIEGEL ZU HOCH

- Jede Sekunde des Tages ist mit chronischem Stress beherrscht: Dein Gehirn und Körper ist ständig im "Fight or Flight - Modus". Du willst nicht zur Ruhe kommen, findest immer noch etwas, das Du noch schnell machen kannst.
- Du bist ein Cortisol - Junkie geworden und merkst es an schlechtem Schlaf, Gelenk- und Knorpelschmerzen, trockene & faltige Haut, minimale Verdauung, Herzrasen, Blutdruckschwankungen, Magenschmerzen, Gedanken drehen sich nur um Leisten und Messen der Leistung. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Zellerkrankungen sind nicht mehr weit, genauso wie frühe Menopause.

1. Du brauchst einen Notaus und Neustart! Andernfalls triffst Du die Entscheidung gegen Dich und Deine Familie.
2. Ruhige Bewegung ohne Ablenkung ist Notfallmaßnahme Nr. 1.
3. Atemtechniken mit Öl - Inhalation kann erste Ruheoasen im Alltag setzen. Geeignete Öle sind **Lavendel**, **Ylang Ylang**, **Arborvitae** und **Wildorange**.
4. Ziehe ein begleitetes Reset-Programm - in den Alltag integriert - in Erwägung.

WAS TUN BEI

CORTISOLSPIEGEL ZU NIEDRIG

- Niedriger Cortisolspiegel entsteht durch langfristigen, chronischen Stress: Dein Körper kann kein Cortisol mehr produzieren, er ist ausgebrannt.
- Die eindeutige Diagnose eines niedrigen C-Spiegels kann nur ein Arzt für funktionelle Medizin durch Tagescortisolspiegelmessungen durchführen.
- Höchstwahrscheinlich ist der ganze Hormonhaushalt ausser Kontrolle geraten und Du bist genauso wenig in der Lage ruhig zu sein als auch produktiv zu sein.

1. Du brauchst wieder ein gesundes Fundament auf Basis von gesunder Ernährung, Selbstfürsorge und ätherischer Öle.
2. Streiche Koffein und Alkohol.
3. Versorge Dich mit Nährstoffen und iss den ganzen Tag über verteilt Obst und Gemüse, am besten "ständig".
4. Nutze **Pfefferminz** und **Motivate**, um Dich aus Extrem-Situationen zu holen.
5. Lege eine feste Zeit am Abend fest an der Du Dich zurückziehst für Selbstfürsorge und eine Stunde später das Licht löscht um zu schlafen. Lass Dich von **Lavendel-** und **Cedarwood** begleiten.



HILFREICHE ÖLE

NACH KATEGORIEN

Du fühlst Dich ausgeglichen und brauchst nur ab und an ein Helferlein. Nachfolgend eine kleine Auswahl.



ÖLE GEGEN STRESS



ÖLE FÜR ENERGIE UND GEGEN MÜDIGKEIT



ÖLE FÜR BESSEREN SCHLAF



ÖLE FÜR GEWICHTSMANAGEMENT



ÖLE FÜR ZYKLUS & MENOPAUSE



ÖLE FÜR GEDÄCHTNIS & KONZENTRATION



**Den Ölen ist es egal, was Du
oder andere über sie denken.**

**Sie wirken einfach für Dich,
wenn Du sie benutzt.**





DEINE BEDÜRFNISSE

DEINE FRAGEN

Was sind Deine speziellen Anliegen?

Was willst Du an Deiner Gesundheit verbessern?

Was sind Deine Bedenken?

Du kannst Dir gerne jederzeit einen persönlichen Beratungstermin bei mir buchen. Schau am Ende der Website unter "Termin buchen".