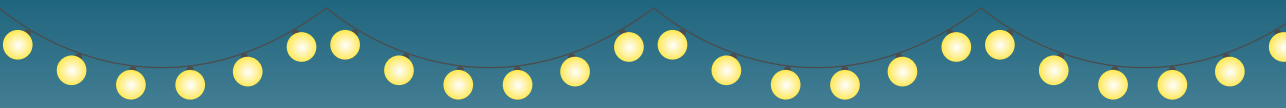




Aus dem Buch von **Sabrina Herber** und **Eliane Zimmermann**

**Aromatherapie für Kopf und Seele. Mit ätherischen Ölen gegen Stress, Müdigkeit und trübe Stimmung. Expertinnenwissen und über 100 Rezepte**

ISBN 978-3-8186-1432-4



## Glück liegt auf dem Teller

CASHEWKERNE

HAFERFLOCKEN

EDAMER

QUARK

HUHN

HIRSE

BROKKOLI

ERDNUSSPASTE

MANDELN

HEILBUTT

FORELLE

EMMENTALER

LINSEN

RINDFLEISCH

EI

Tryptophan



Methylanthranilat

SEROTONIN



MELATONIN



Methionin

Cystein

Glutathion

Taurin

GABA



Phenylalanin

Tyrosin



Vanillin  
(3,4-Dihydroxybenzaldehyd)

Dopamin



Noradrenalin



Adrenalin

