

MORINGA

DAS VITAMINGESCHENK

Nahrungs- und Energieverstärker

SABINE GLOCKER (HRSG.)

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Überarbeiteter Auszug aus dem Buch “Der Wunderbaum Moringa. Ein Vitamingeschenk von Mutter Natur” (ISBN 978-3-981225-91-4) mit freundlicher Genehmigung des Hesper Verlages.

© Copyright Verlag “Die Silberschnur” GmbH

ISBN: 978-3-89845-600-5

1. Auflage 2018

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim
Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Dolly MJ, © sta, www.shutterstock.com
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag “Die Silberschnur” GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Inhalt

Einführung	9
Moringa – der Wunderbaum und seine wertvollen Inhaltsstoffe	17
Moringa-Vitamine und -Mineralien	22
Moringa-Aminosäuren	26
Moringa-Fettsäuren	42
Moringa und Zeatin – natürliches Anti-Aging	43
Moringa-Antioxidantien und entzündungshemmende Inhaltsstoffe	49
Moringa-Polyphenole	55
Moringa und Coenzyme	57

Moringa – der Medizinschrank der Natur	59
Moringaprodukte dienen als natürliches Antibiotikum	73
Moringaprodukte helfen bei Diabetes	76
Moringa und Hauterkrankungen	81
Moringa und das ADS-Syndrom	83
Moringaöl zur Hautpflege	86
Moringaprodukte für Haustiere	91
Moringa – Hilfe für die Ärmsten der Welt	95
Fazit und Zusammenfassung: Moringa – der ayurvedische Wunderbaum	103
Extra: Kochen mit Moringaprodukten – kleine Rezeptsammlung	107



Einführung

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sicher sind, dass eine hochwertige, natürliche und ganzheitliche Gesundheitsprävention mit sogenannten Provitaminen für ihre Gesundheit und die ihrer Familie die allerbeste und preiswerteste Therapie ist – und noch dazu die mit der höchsten gesundheitlichen “Rendite”? Millionen von Menschen in den USA und Japan folgen diesem Trend bereits und können damit einen natürlichen und eigenverantwortlichen Umgang mit ihrem Körper und eine verbesserte Gesundheit erleben.

Sicher haben Sie sich auch schon oft gefragt, warum manche Menschen mit Krankheiten besser umgehen, während Sie ständig erschöpft sind und jede Grippe mitnehmen, die gerade kursiert. Wieso sind einige Menschen stets ausgeglichener und zufriedener als Sie, auch wenn deren Leben nicht leichter ist als das Ihre? Wo liegen die Gründe hierfür? Besitzen einige Menschen ein besseres Immunsystem als andere? Ist deren Nervenkostüm robuster? Es ist meistens nichts von alledem. Menschen wie die oben beschriebenen sind nicht besser “ausgestattet” als Sie. Aber sie nutzen bewusst oder instinktiv ein Wissen, das unsere westliche Welt erst seit kurzem wieder für sich entdeckt hat.

Sicherlich haben auch Sie mittlerweile erkannt, dass sich Gesundheit nicht über Äußeres definiert – mit einem Lederbraunton aus dem Sonnenstudio, einem Aufpeppen der Brüste mit Silikon, dem Absaugen des Hüftspecks, dem Glätten der Falten mit Botox, dem Auffüllen der

Lippen mit gefährlichen Stoffen oder einer neu propagierten modischen Mangel­diät, die sich nach kurzer Zeit durch den bekannten Jo-Jo-Effekt ins Gegenteil verkehrt, ist es nicht getan. Zudem haben all diese Eingriffe, abgesehen von ihren schweren und nicht ungefährlichen Nebenwirkungen, bekanntlich nur eine sehr begrenzte Wirkungszeit.

Wahre Schönheit und Gesundheit sind nur möglich, wenn Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht werden. Und das funktioniert nicht, indem man die Symptome der Krankheiten mit chemischen Pillen für eine Zeit lang im Zaum hält oder unterdrückt, sondern nur mit einer ausgewogenen, gehaltvollen Ernährung und natürlichen Provitaminen. Durch eine solche Gesunderhaltung des Körpers können der Geist und die Seele entspannen, und der Mensch kann im Einklang mit sich leben. Das heißt, dass das wahre Glück, die Akzeptanz unserer Person und unseres Soseins, in uns selbst liegt

und wir durch unsere aktive, natürliche Lebensweise und Ernährung unsere eigene Zufriedenheit und unsere Erfolge in der Familie und im Beruf selbst beeinflussen können. Es hängt also sehr viel von uns selbst ab, ob unser Leben glücklich, reich, harmonisch und erfolgreich ist und wir uns zu einer freien Persönlichkeit entwickeln. Denn dazu wurden wir geboren und nicht, um Sklaven von modernen, plastischen Ersatzteillagern oder Versuchskaninchen für chemische Produkte zu sein, an deren Nebenbeziehungsweise Folgewirkungen nachweislich mehr als Hunderttausende von Menschen pro Jahr sterben.

Leider sind Deutschland und das übrige Europa nach wie vor Entwicklungsländer, wenn es um Ernährungsmedizin und die optimale Versorgung mit natürlichen und ausgewogenen Vitaminen und Mikronährstoffen geht. Zugegeben, es ist nicht leicht, ein solches Gleichgewicht zu erreichen und sich täglich mit der ausreichenden

Menge an natürlichen Provitaminen zu versorgen bzw. generell ein ausgewogenes Leben zu führen, das die Gesundheit erhält. Doch ein Weg zu einem gesundheitsbewussten Leben mit natürlichen Nahrungsmitteln, Getränken und natürlichen Provitaminen als Nahrungsergänzungsmitteln könnte die jahrtausendealte, in Europa und den USA “neu entdeckte” indische Gesundheitsphilosophie Ayurveda sein. Diese aus der Natur entwickelte, ganzheitliche Gesundheitsphilosophie versucht vor allem, eine innere Balance des Geistes und des Körpers zu erreichen und zu erhalten. Ihre Philosophie ist es, Krankheiten so weit wie möglich erst gar nicht entstehen zu lassen, sondern aktiv zu versuchen, sie im Alltag im Rahmen ihrer individuellen ganzheitlichen Gesundheitsprävention zu vermeiden.

Ayurveda ist ein Zweig der vedischen Wissenschaft und verkörpert das vollständige Wissen vom langen und gesunden Leben. Dabei betrachtet das Ayurveda den Menschen als untrennbare Einheit

von Körper, Geist, Verhalten und Umwelt und versucht, diese Einheit aufrechtzuerhalten oder – wenn sie verlorengegangen ist – wiederherzustellen. Diese alte vedische Lehre hat fast alle Kulturen und Medizinsysteme stark geprägt, wie zum Beispiel die tibetische Heilkunde, die alte ägyptische Medizin und die traditionelle Heilkunde Chinas und Persiens. Selbst Hippokrates ist ein Anhänger des Ayurveda gewesen, das unter anderem auf die gesundheitsfördernden Produkte des Moringabaumes setzt.

Wenn die Kerzen auf Ihrem Geburtstagskuchen daher irgendwann immer zahlreicher werden, merken Sie, dass Sie keine achtzehn mehr sind und lange nicht mehr so aktiv, wie Sie eigentlich glaubten. “Forschen” Sie dann nach den Ursachen des Unwohlseins, der Krankheit, verdecken Sie die Symptome nicht mit Medikamenten, betrachten Sie Ihren Körper und Ihren Geist als Gesamtes, stärken Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers und bezahlen Sie lieber Geld für

die Erhaltung der Gesundheit als für die Behandlung einer Krankheit!

Ein zentraler Baustein Ihrer neuen Gesundheitsprävention könnte der *Moringa oleifera* sein. Was ist nun aber dran an der bemerkenswerten Wiederentdeckung der uralten “Wunderpflanze” *Moringa*? Lesen Sie selbst ...



Moringa – der Wunderbaum und seine wertvollen Inhaltsstoffe

Die vielfältigen Produkte des Moringabaumes mit ihren vielen verschiedenen Verwendungs- und Nutzungsmöglichkeiten im natürlichen Nahrungsergänzungsbereich stellen im Hinblick auf die Gesundheitsprävention eine unglaubliche Chance dar. Moringa ist seit Tausenden von Jahren nicht nur als ausgezeichnete natürliche Nahrungsquelle und als natürlicher Energieverstärker – angereichert mit Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Aminosäuren – bekannt, sondern



gibt dem Körper auch alles, was er für eine ausgewogene Ernährung und Gesundheitsvorsorge mit Provitaminen braucht, um gut durch den oftmals hektischen Alltag oder auch nur durch ein aktives und spannendes, aber anstrengendes Wochenende zu kommen. Allerdings handelt es sich bei dieser Energie nicht um eine Energie auf Zuckerbasis, wie beispielsweise bei den beliebten “Power-Snacks”, bei denen man sich für eine gewisse Zeit hyperaktiv und danach wie ausgelaugt fühlt. Moringaprodukte schaffen es durch ihre unnachahmliche natürliche Zusammensetzung und die Ausgewogenheit ihrer Inhaltsstoffe vielmehr, den Körper auf ganzheitliche und natürliche Art und Weise wieder zu aktivieren. Durch die Moringa-Provitamine bekommen Sie Ihre frühere Kraft und Energie wieder zurück, die Sie meinten, verloren zu haben!

Kein anderes Nahrungsmittel, Getränk oder Öl, nicht einmal das uns wohlbekanntes wertvolle Olivenöl, kann Ihrem Körper, Ihrer Haut oder

Ihren Haaren auch nur annähernd so viele Nährstoffe, Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Öle und Antioxidantien für eine natürliche bioaktive und erfolgreiche Gesundheitsprävention zur Verfügung stellen wie der Moringabaum.

Da die Produkte des Moringabaumes ein Vielfaches der Menge an Proteinen enthalten, wie sie in Soja enthalten sind, stellen sie nebenbei auch noch ein absolut wirksames, natürliches Phytoöstrogen ohne jegliche Nebenwirkung dar, mit dem die Probleme der Wechseljahre deutlich verringert werden können. Moringaprodukte sind ein fester Bestandteil der fernöstlichen Küche und sehr wahrscheinlich auch der einfache Grund, warum Frauen in diesen Ländern seltener unter Wechseljahresbeschwerden leiden als in westlichen Ländern – und nicht einmal eine Bezeichnung für dieses Problem haben.

Biochemiker und viele andere Wissenschaftler der großen Pharmakonzerne sind bei ihrer stän-

digen Suche nach neuen Wegen und Mitteln, um die Gesundheit zu verbessern, jetzt auch auf den Moringa-oleifera-Baum gestoßen, haben ihn “neu entdeckt” und nennen ihn “den Wunderbaum” und die “vitaminreichste Pflanze” auf diesem Planeten. Zu Recht, denn der Moringabaum bietet Ihnen eine unglaubliche Vielfalt an Produkten mit natürlicher Energie, Vitaminen, Mineralien, Ölen, Aminosäuren, Antioxidantien und Entzündungshemmern. Diese Produkte aus den Blättern, Wurzeln, Samen, der Rinde und den Blüten des Moringas sind absolut einzigartig und unglaublich in ihrer Wirkung. Man kann also tatsächlich von einem “Wunderbaum” sprechen.



Moringa-Vitamine und -Mineralien

Wenn Sie Moringaprodukte zu sich nehmen, brauchen Sie sich keine Gedanken mehr um Vitamin C, Proteine, Mineralien oder Aminosäuren zu machen, denn Moringaprodukte enthalten unter anderem:

- siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen,
- viermal so viel Vitamin A wie Karotten,
- dreimal so viel Eisen wie Spinat,
- viermal so viel Kalzium wie Milch und
- dreimal so viel Potassium und Kalium wie Bananen,
- eine sehr große Menge an natürlichem Chlorophyll und einen hohen Anteil an gesundheitsfördernden Omega-3-Ölen.

Dazu eine Reihe von Mineralien wie Selen, das bei langfristiger Einnahme die Krebshäufigkeit um 35 Prozent reduziert, Kalzium, Kupfer, Mangan, Eisen, Magnesium, Phosphor, Sulfur und Zink.

Moringa-Vitamine

Im Einzelnen enthalten 100 Gramm Moringa:

Wasser (mg) 7,5

Kalorien 205

Fett (g) 2,3

Protein (g) 27,1

Ballaststoffe (g) 19,2

Kohlenhydrate (g) 38,2

Kalzium

Potassium (mg) 204

K (mg) 1,324

Kalium (mg) 0,57

Eisen (mg) 28,2

Selen (mg) 870

Oxalsäure

Chlorogensäure

Mineralien

Carotin (mg) 16,3

Vitamin B Choline (mg) 423

Vitamin B1 - Thiamin (mg) 2,64

Vitamin B2 - Riboflavin (mg) 20,5

Vitamin B3 - Nikotin-Säure (mg) 8,2

Vitamin C - Ascorbin-Säure (mg) 17,3

Vitamin D

Mangan (mg) 368

Vitamin E

Tocopherolacetat (mg) 113

Vitamin K

Vitamin P

Rutin

Chlorophyll

Linolensäure (Omega-3)

Beta-Sitosterol

Spurenelemente wie Selen, Quercetin,
Kaempferol, Aminosäuren, “essenzielle”
und “nicht essenzielle”

Moringa-Mineralien

Kalzium

Phosphor

Kupfer

Potassium

Mangan

Selen

Eisen

Sulfur

Magnesium

Zink