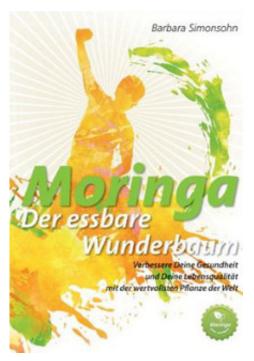
Barbara Simonsohn Moringa - Der essbare Wunderbaum

Leseprobe

Moringa - Der essbare Wunderbaum von <u>Barbara Simonsohn</u> Herausgeber: Moringa Shop



http://www.unimedica.de/b16982

Sie finden bei <u>Unimedica</u> Bücher der innovativen Autoren <u>Brendan Brazier</u> und <u>Joel Fuhrmann</u> und <u>alles für gesunde Ernährung</u>, <u>vegane Produkte</u> und <u>Superfoods</u>.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
http://www.unimedica.de



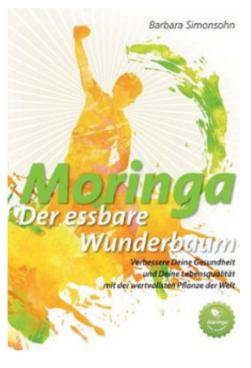
Inhalt

Prolog.	Moringa, die Pflanze der Superlative mit beispielloser Nährstoffdichte Moringa, Baum der Zukunft	8
	Kreuzblütler, einmalig gesund Die Pflanze der Superlative	9
Einleitung	Faszination Moringa	11 11 12 12
Kapitel 1.	Meine Moringa-Schlüsselerlebnisse Moringa, Symbol für Liebe, öffnet unser Herz Skifahren mit Moringa Haare Meditation in einer Moringa-Plantage	15 15 15
Kapitel 2.	Inhaltsstoffe im Einzelnen Untersuchung auf fett- und wasserlösliche Vitamine Brennwertanalyse. Chemische Analyse Chemische Analyse: Polyphenole Polyphenole im Einzelnen. Chemische Untersuchung.	19 19 20 20 20
Kapitel 3.	Botanik, Verbreitung und Anwendung von Moringa Wiesich die Pflanze verbreitete Der Baum: auf den ersten Blick unscheinbar, aber zum Verlieben Ein essbarer Baum mit unerreichter Vitalstoffdichte und Heilkraft Moringa, ein Multitalent und Tausendsassa Moringa, Lösung fürs Welternährungsproblem? Ein einzigartiger Baum, der nicht viel braucht, aber sehr viel gibt.	21 22 22 23 23
Kapitel 4.	Moringa, Stärkungsmittel für Pflanzen Moringa enthält Wachstumshormone für Mensch, Tier und Pflanze Positive Erfahrungen mit Moringa-Blatt-Spray: Gesunde Pflanzen, reiche Ernten	25
Kapitel 5.	Moringa-Anbau zuhause Wissen, was Moringas mögen Eigene Erfahrungen Was zu beachten ist	27 27
Kapitel 6.	Moringa in der Volksmedizin Alle Teile der Pflanze: Heil- und Lebensmittel seit Jahrtausenden. Die Heilkraft der Blüten Die Heilkraft der Blüten Die Heilkraft der Rinde und des Harzes. Die Heilkraft der Samen	31 32 33 33

Kapitel 7	. Moringa im Ayurveda, der altindischen Weisheitslehre	
	Ayurveda, das Wissen vom Leben	
	Ganzheitliche Prophylaxe im Zentrum	
Kapitel 8.	. Die Inhaltsstoffe von Moringa und ihre Bedeutung für	~
	unsere Gesundheit	
	Antioxidantien: Bist Du heute schon auf Dein ORAC-Soll gekommen?	
	Freie Radikale - die größten Feinde unserer Gesundheit	
	Antioxidantien, die kraftvollen Gegenspieler	
	Der ORAC-Test: Wie viele Antioxidantien enthält ein Lebensmittel?	
	Moringa, der Star unter den Antioxidantien	
	Moringa, ein Füllhorn an Mineralstoffen	
	Dramatische Mineralstoffdefizite bedrohen unsere Gesundheit	
	Mineralstoffe, wichtig für unser Säure-ßasen-Gleichgewicht	
	Kalzium, der Knochenbildner	43
	Mineralstoffe in Moringa für Immunsystem und Gesundheit	45
	Moringa, ein Füllhorn an lebenswichtigen Vitaminen	47
	Die Aufgabe der Vitamine	
	Wir verhungern an vollen Töpfen	
	Nur natürliche Vitamine werden vom Körper angenommen	
	Die Natur ist nicht zu toppen	
	Vitamin C	
	Vitamin A	
	Vitamin E	
	Proteine in der Moringa: alle essenziellen Aminosäuren in optimaler Form	55
	Pflanzeneiweiß ist tierischem Eiweiß überlegen	
	Die Aufgabe der Proteine	
	Alle acht essenziellen Aminosäuren müssen ausreichend vorhanden sein	56
	Behen-Öl, das Öl des Moringa-Baumes, eine Quelle wertvoller Fettsäuren	58
	Moringa-Öl, beliebt schon in der Antike	
	Moringa enthält wertvolle Fettsäuren	
	Fett nein danke? Diese Einstellung ist grundverkehrt	
	Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren: Dazwischen liegen Welten	
	Mittelkettige ungesättigte Fettsäuren in Behen-Öl: ein dickes Plus für unsere Gesundheit	
	Zum Braten und Backen nur Kokos- und Palmöl	
	Ölsäure: Gesundheit pur	
	Behen-Öl: Anti-Agingfürdie Haut	
	Chlorophyll, das Blut der Pflanzen und das Wunder der Photosynthese	62
	Nobelpreis für die Entdeckung der Photosynthese	
	Chlorophyll, der Tausendsassa	
	Chlorophyll hemmt Tumore	63
	Polyphenole, die Alleskönner	64
	Schokolade und Tee als Polyphenol-Quellen	
	Moringa enthält fünfmal so viele Polyphenole wie Soja	
	Catechine gegen Krebs	
	Polyphenole stärken das Herz	
	Zeatin, das Jungbrunnenhormon	
	Moringa, ein Wunder an Vitalität	
	MODICA DIE DESTE CHIERE VON ZEATO	h/

	Hautalterung mitZeatin stoppen Zeatin zur Alzheimerprophylaxe und -therapie? Zeatin, ein kraftvolles Antioxidans	67
	Zeatin schleust mehr Nährstoffe in die Zelle	69
Kapitel 9.	Moringa, eine Hausapotheke für Körper, Seele und Geist	.71
	Moringa schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen	71
	Herzinfarkt und Schlaganfall: Todesursachen Nummer 1	
	Die Ursachen sind hausgemacht	
	Weitere Vitalstoffe als Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen	
	Wie Moringa bei Diabetes hilft	73
	Diabetes, Volkskrankheit Nummer 1	73
	Diabetes schädigt alle Organe	
	Diabetiker: Vorsicht vor Fruktose und zu vielen Kohlenhydraten	
	Salvestrole, die Antwort der Natur auf Krebs	
	Salvestrole, die "Retter"	76
	Harakiri der Krebszelle	
	Heilung von Krebs dank Salvestrolen	
	Moringa: Dreifachschutz für unsere sensiblen Augen Erfahrungen von Moringa-Essern	
	Die Augen, ein empfindliches Wunder	. 70 . 79
	Die Augen essen mit: Was für Nährstoffe sie benötigen	. 79
	Makula-Degeneration ist vermeidbar	
	Moringa auch für Entwicklungsländer	
	Wirkung auf die Psyche: mehr Kreativität, Tatkraft, Klarheit und gute Laune	. 81 21
	Was sind die Ursachen?	
	Vitalstoffe für Psyche und Nerven	. 82
	Wie uns Moringa vor Burnout schützt	
	Was sind die wahren Ursachen von Ausgebranntsein?	
	Vitalstoffe für eine gesunde Stressantwort	. 84 84
	Vitalstoffdefizite sind vorprogrammiert	
	Burnout-Prophylaxe durch Vitalstoffe in Moringa	
	Moringa, ein Segen für Mutter und Kind	
	Mehr und reichhaltigere Muttermilch durch Moringa	
	Moringa als, mother's bestfriend" in Entwicklungsländern	
	Warum langes Stillen das Beste fürs Kind ist	. 88
	Moringa verbessert die Qualität der Muttermilch	
	Moringa in der Schwangerschaft	
	Moringa zur Entgiftung, zum Abnehmen und für eine gesunde Verdauung Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch	.90
	Moringa für eine gesunde Darmflora	
	Mit Moringa ins Säure-Basen-Gleichgewicht	. 91
	Mit Moringa die Leber entgiften	
	Moringa, für die Leber ein Geschenk von Mutter Natur Mit Moringa sein Idealgewicht erreichen und halten	

	Marines and file Canisson air Canon	m
	Moringa - auch für Senioren ein Segen	
	Vorsicht bei Präparaten aus dem Labor!	
	Warum Moringa gerade im Alter ein Segen ist	
	Moringa - gut für Sport und Ausdauer	96
	Sport fördert Radikalen-Bildung	
	Was sportlich aktive Menschen außerdem an Vitalstoffen brauchen	97
	Moringa in der Hautpflege und Kosmetik	98
	Schon Kleopatra kannte Behen-Öl	
	Moringa-Öl, stabil und schützend	
	Schutz vor freien Radikalen	
	Lycopin schützt vor Schäden durch UV-Licht	
	OPC in Moringa als stärkster oxidativer Schutzschild	
	Moringa entschlackt	
	Moringa, und Tiere leben auf	
	Auch Haustiere sind nicht gegen Krankheiten und Übergewicht gefeit	
	Moringa hilft sogar Rehen	103
Kapitel 10	. Interview mit Andreas Kraus von MoringaGarden®	105
Kapitel 11	. Rezepte	107
Kapitel 12		111
Kanitel 13	s. Moringa-Produkte: Sei qualitätsbewusst!	115
tupitoi io	Moringa zum Essen: bio, hygienisch einwandfrei und in Rohkostqualität	
	Moringa-Pulver sollte lebendig sein	
	Nur in Bio- und Wildwuchs-Moringas finden sich Salvestrole	
	Kosmetikprodukte mit Moringa	
Kapitel 14	L. Erfahrungen von Moringa-Essern und Anwendern	119
	Die Kräfte steigen	
	Endlich mein Idealgewicht! Cholesterinwerte sinken	119
	Viel mehr Energie	120
	Dankbar für die Wunderpflanze	120
	Allergien ade	
	Immunsystem fit, Psyche im Lot	
	Haare bekommen natürliche Farbe zurück, Warzen verschwinden	
	Müdigkeit verschwunden	
	Farbe: spektakulär!	
	Moringa schenkt verfeinerte Wahrnehmung und lässt essen vergessen	
	Verdauungsprobleme: Schnee von gestern	
	Migräne und Schlaf verbessert	
	Moringa wirkt!	
Ausblick.	Ist Gesundheit wirklich nur die Abwesenheit von Krankheit?	125
Anhang.	Zur Autorin	129
•	Verwendete Bücher	
	Studien und Links, nach Themen geordnet	



Barbara Simonsohn

Moringa - Der essbare Wunderbaum Verbessere Deine Gesundheit und Deine Lebensqualität

134 Seiten, kart. erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de