

# Barbara Simonsohn

## Moringa - Der essbare Wunderbaum

Leseprobe

[Moringa - Der essbare Wunderbaum](#)

von [Barbara Simonsohn](#)

Herausgeber: Moringa Shop



<http://www.unimedica.de/b16982>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

<b>Prolog.</b>	<i>Moringa, die Pflanze der Superlative mit beispielloser Nährstoffdichte</i> .....	7
	Moringa, Baum der Zukunft .....	8
	Moringa, ein Märchen wird wahr .....	8
	Kreuzblütler, einmalig gesund .....	9
	Die Pflanze der Superlative .....	9
<b>Einleitung.</b>	<i>Faszination Moringa</i> .....	11
	Bäume, Wunder des Lebens .....	11
	Warum jetzt meine Begeisterung für Moringa? .....	12
	Moringa rettet Menschenleben .....	12
	Moringa, auch für uns ein Geschenk des Himmels .....	12
<b>Kapitel 1.</b>	<i>Meine Moringa-Schlüsselerlebnisse</i> .....	15
	Moringa, Symbol für Liebe, öffnet unser Herz .....	15
	Skifahren mit Moringa .....	15
	Haare .....	15
	Meditation in einer Moringa-Plantage .....	15
<b>Kapitel 2.</b>	<i>Inhaltsstoffe im Einzelnen</i> .....	19
	Untersuchung auf fett- und wasserlösliche Vitamine .....	19
	Brennwertanalyse .....	19
	Chemische Analyse .....	20
	Chemische Analyse: Polyphenole .....	20
	Polyphenole im Einzelnen.....	20
	Chemische Untersuchung.....	20
<b>Kapitel 3.</b>	<i>Botanik, Verbreitung und Anwendung von Moringa</i> .....	21
	Wiesich die Pflanze verbreitete .....	21
	Der Baum: auf den ersten Blick unscheinbar, aber zum Verlieben .....	22
	Ein essbarer Baum mit unerreichter Vitalstoffdichte und Heilkraft .....	22
	Moringa, ein Multitalent und Tausendsassa .....	23
	Moringa, Lösung fürs Welternährungsproblem? .....	23
	Ein einzigartiger Baum, der nicht viel braucht, aber sehr viel gibt.....	23
<b>Kapitel 4.</b>	<i>Moringa, Stärkungsmittel für Pflanzen</i> .....	25
	Moringa enthält Wachstumshormone für Mensch, Tier und Pflanze .....	25
	Positive Erfahrungen mit Moringa-Blatt-Spray: Gesunde Pflanzen, reiche Ernten .....	25
<b>Kapitel 5.</b>	<i>Moringa-Anbau zuhause</i> .....	27
	Wissen, was Moringas mögen .....	27
	Eigene Erfahrungen.....	27
	Was zu beachten ist .....	28
<b>Kapitel 6.</b>	<i>Moringa in der Volksmedizin</i> .....	31
	Alle Teile der Pflanze: Heil- und Lebensmittel seit Jahrtausenden.....	31
	Die Heilkraft der Blätter .....	31
	Die Heilkraft der Blüten .....	32
	Die Heilkraft der Wurzeln .....	33
	Die Heilkraft der Rinde und des Harzes.....	33
	Die Heilkraft der Samen .....	33

<b>Kapitel 7. Moringa im Ayurveda, der altindischen Weisheitslehre .....</b>	<b>35</b>
Ayurveda, das Wissen vom Leben .....	35
Ganzheitliche Prophylaxe im Zentrum .....	35
Moringa bei mehr als 300 Krankheiten indiziert .....	36
<b>Kapitel 8. Die Inhaltsstoffe von Moringa und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit .....</b>	<b>39</b>
<i>Antioxidantien: Bist Du heute schon auf Dein ORAC-Soll gekommen?</i> .....	39
Freie Radikale - die größten Feinde unserer Gesundheit .....	39
Antioxidantien, die kraftvollen Gegenspieler .....	39
Freie Radikale bedrohen das Gehirn .....	40
Der ORAC-Test: Wie viele Antioxidantien enthält ein Lebensmittel? .....	40
Moringa, der Star unter den Antioxidantien .....	41
<i>Moringa, ein Füllhorn an Mineralstoffen</i> .....	42
Dramatische Mineralstoffdefizite bedrohen unsere Gesundheit .....	42
Mineralstoffe, wichtig für unser Säure-Basen-Gleichgewicht .....	43
Kalzium, der Knochenbildner .....	43
Mineralstoffe in Moringa für Immunsystem und Gesundheit .....	45
<i>Moringa, ein Füllhorn an lebenswichtigen Vitaminen</i> .....	47
Die Aufgabe der Vitamine .....	47
Wir verhungern an vollen Töpfen .....	47
Nur natürliche Vitamine werden vom Körper angenommen .....	49
Die Natur ist nicht zu toppen .....	49
Vitamin C .....	50
B-Vitamine .....	51
Vitamin A .....	54
Vitamin E .....	54
<i>Proteine in der Moringa: alle essenziellen Aminosäuren in optimaler Form</i> .....	55
Pflanzeneiweiß ist tierischem Eiweiß überlegen .....	55
Die Aufgabe der Proteine .....	55
Alle acht essenziellen Aminosäuren müssen ausreichend vorhanden sein .....	56
<i>Behen-Öl, das Öl des Moringa-Baumes, eine Quelle wertvoller Fettsäuren</i> .....	58
Moringa-Öl, beliebt schon in der Antike .....	58
Moringa enthält wertvolle Fettsäuren .....	59
Fett nein danke? Diese Einstellung ist grundverkehrt .....	60
Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren: Dazwischen liegen Welten .....	60
Mittelkettige ungesättigte Fettsäuren in Behen-Öl: ein dickes Plus für unsere Gesundheit .....	60
Transfettsäuren, die große Gefahr im Junkfood .....	61
Zum Braten und Backen nur Kokos- und Palmöl .....	61
Ölsäure: Gesundheit pur .....	61
Behen-Öl: Anti-Aging für die Haut .....	62
<i>Chlorophyll, das Blut der Pflanzen und das Wunder der Photosynthese</i> .....	62
Nobelpreis für die Entdeckung der Photosynthese .....	62
Chlorophyll, der Tausendsassa .....	63
Chlorophyll hemmt Tumore .....	63
<i>Polyphenole, die Alleskönner</i> .....	64
Schokolade und Tee als Polyphenol-Quellen .....	64
Moringa enthält fünfmal so viele Polyphenole wie Soja .....	65
Catechine gegen Krebs .....	65
Polyphenole stärken das Herz .....	65
<i>Zeatin, das Jungbrunnenhormon</i> .....	66
Moringa, ein Wunder an Vitalität .....	66
Moringa, die beste Quelle von Zeatin .....	67

Hautalterung mit Zeatin stoppen .....	67
Zeatin zur Alzheimerprophylaxe und -therapie? .....	67
Zeatin, ein kraftvolles Antioxidans .....	68
Zeatin schleust mehr Nährstoffe in die Zelle .....	69
Zeatin und Wechseljahre .....	69
<b>Kapitel 9. Moringa, eine Hausapotheke für Körper, Seele und Geist .....</b>	<b>71</b>
<i>Moringa schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....</i>	<i>71</i>
Herzinfarkt und Schlaganfall: Todesursachen Nummer 1 .....	71
Die Ursachen sind hausgemacht .....	71
Beta-Sitosterin, eine Wunderwaffe zum Schutz des Herzens .....	73
Weitere Vitalstoffe als Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	73
<i>Wie Moringa bei Diabetes hilft .....</i>	<i>73</i>
Diabetes, Volkskrankheit Nummer 1 .....	73
Diabetes schädigt alle Organe .....	74
Diabetiker: Vorsicht vor Fruktose und zu vielen Kohlenhydraten .....	74
Wie Moringa vor Diabetes schützt und Diabetikern hilft .....	75
<i>Salvestrole, die Antwort der Natur auf Krebs .....</i>	<i>76</i>
Salvestrole, die „Retter“ .....	76
Harakiri der Krebszelle .....	76
Heilung von Krebs dank Salvestrolen .....	77
<i>Moringa: Dreifachschutz für unsere sensiblen Augen .....</i>	<i>78</i>
Erfahrungen von Moringa-Essern .....	78
Die Augen, ein empfindliches Wunder .....	79
Die Augen essen mit: Was für Nährstoffe sie benötigen .....	79
Makula-Degeneration ist vermeidbar .....	80
Moringa auch für Entwicklungsländer .....	80
<i>Wirkung auf die Psyche: mehr Kreativität, Tatkraft, Klarheit und gute Laune .....</i>	<i>81</i>
Psychische Probleme, ein großes Thema .....	81
Was sind die Ursachen? .....	81
Vitalstoffe für Psyche und Nerven .....	82
<i>Wie uns Moringa vor Burnout schützt .....</i>	<i>83</i>
Was sind die wahren Ursachen von Ausgebranntsein? .....	83
Vitalstoffe für eine gesunde Stressantwort .....	84
Oxidativer Stress als Mitursache von Burnout .....	84
Vitalstoffdefizite sind vorprogrammiert .....	85
Burnout-Prophylaxe durch Vitalstoffe in Moringa .....	85
<i>Moringa, ein Segen für Mutter und Kind .....</i>	<i>87</i>
Mehr und reichhaltigere Muttermilch durch Moringa .....	87
Epigenetik: wie Ernährung die Entwicklung des Kindes beeinflusst .....	87
Moringa als „mother’s best friend“ in Entwicklungsländern .....	88
Warum langes Stillen das Beste fürs Kind ist .....	88
Moringa verbessert die Qualität der Muttermilch .....	89
Moringa in der Schwangerschaft .....	89
<i>Moringa zur Entgiftung, zum Abnehmen und für eine gesunde Verdauung .....</i>	<i>90</i>
Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch .....	90
Moringa für eine gesunde Darmflora .....	91
Mit Moringa ins Säure-Basen-Gleichgewicht .....	91
Mit Moringa die Leber entgiften .....	92
Moringa, für die Leber ein Geschenk von Mutter Natur .....	92
Mit Moringa sein Idealgewicht erreichen und halten .....	93

<i>Moringa - auch für Senioren ein Segen</i> .....	93
Senioren brauchen mehr Vitalstoffe .....	94
Vorsicht bei Präparaten aus dem Labor!.....	95
Warum Moringa gerade im Alter ein Segen ist .....	95
<i>Moringa - gut für Sport und Ausdauer</i> .....	96
Sport fördert Radikalen-Bildung .....	97
Was sportlich aktive Menschen außerdem an Vitalstoffen brauchen .....	97
<i>Moringa in der Hautpflege und Kosmetik</i> .....	98
Schon Kleopatra kannte Behen-Öl.....	99
Moringa-Öl, stabil und schützend.....	99
Schutz vor freien Radikalen .....	99
Lycopin schützt vor Schäden durch UV-Licht.....	100
OPC in Moringa als stärkster oxidativer Schutzschild.....	100
Moringa entschlackt .....	101
<i>Moringa, und Tiere leben auf</i> .....	101
Auch Haustiere sind nicht gegen Krankheiten und Übergewicht gefeit .....	102
Moringa hilft sogar Rehen .....	103
<b>Kapitel 10. Interview mit Andreas Kraus von MoringaGarden®</b> .....	105
<b>Kapitel 11. Rezepte</b> .....	107
<b>Kapitel 12. Rezepte für Haut und Haar zum Selbermachen</b> .....	111
<b>Kapitel 13. Moringa-Produkte: Sei qualitätsbewusst!</b> .....	115
Moringa zum Essen: bio, hygienisch einwandfrei und in Rohkostqualität .....	115
Moringa-Pulver sollte lebendig sein.....	115
Nur in Bio- und Wildwuchs-Moringas finden sich Salvestrole .....	116
Kosmetikprodukte mit Moringa .....	117
<b>Kapitel 14. Erfahrungen von Moringa-Essern und Anwenden</b> .....	119
Die Kräfte steigen.....	119
Endlich mein Idealgewicht! Cholesterinwerte sinken .....	119
Viel mehr Energie .....	120
Dankbar für die Wunderpflanze.....	120
Allergien ade .....	120
Immunsystem fit, Psyche im Lot.....	120
Haare bekommen natürliche Farbe zurück, Warzen verschwinden .....	121
Müdigkeit verschwunden .....	121
Farbe: spektakulär! .....	121
Moringa schenkt verfeinerte Wahrnehmung und lässt essen vergessen.....	121
Mit Moringa auch in Extremsituationen topfit.....	122
Verdauungsprobleme: Schnee von gestern .....	122
Migräne und Schlaf verbessert .....	122
Moringa wirkt! .....	123
<b>Ausblick. Ist Gesundheit wirklich nur die Abwesenheit von Krankheit?</b> .....	125
<b>Anhang. Zur Autorin</b> .....	129
<i>Verwendete Bücher</i> .....	130
<i>Studien und Links, nach Themen geordnet</i> .....	131



Barbara Simonsohn

[Moringa - Der essbare Wunderbaum](#)

Verbessere Deine Gesundheit und Deine Lebensqualität

134 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)