Barta / Koehof
Moringa Oleifera

Extrait du livre

Moringa Oleifera
de Barta / Koehof
Éditeur : Jim Humble Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b15970

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

2. Universelle Nutzbarkeit der Pflanzenteile wertvoll von der Wurzel bis zum Blatt

Wurzeln

Die Wurzeln können gekaut sowie als Saft oder Pulver innerlich und äußerlich zu medizinischen Zwecken genutzt werden. Als Hauptwirkstoff enthalten sie hohe Mengen an Senfölglykosiden (Glucosinolate), die u.a. antibiotische Eigenschaften haben. In der traditionellen Anwendung wird die Wurzel verwendet bei: Zahnfleischentzündungen, Rheuma, Verdauungsbeschwerden, Abszessen und schlecht heilenden Wunden. Für Frauen hat die Wurzel in hohen Konzentrationen eine abtreibende Wirkung.

Holz, Zweige

Das schnell nachwachsende Pflanzenmaterial kann als Grundmaterial für Zellstoffe zur Herstellung von Zeitungen, Schreibpapier, Kartons oder Verbandsstoffen verwendet werden. Zurückgeschnitten dient der Moringa Baum wie ein Strauch als Hecke, Abgrenzung oder Wind bzw. Sichtschutz. Als Heiz- und Brennmaterial ist Moringa nur bedingt geeignet, da das Holz relativ weich und der Brennwert somit niedrig ist. Aufgrund der hohen Biomasse könnte es sich aber lohnen, Holzbriketts oder Pellets herzustellen. Traditionell wird aus dem Holz ein blauer Farbstoff gewonnen und nach James A. Duke (Handbook of Energy Crops 1983) dienen die Zweige als Talisman gegen Hexerei.

Rinde

Die Rinde baut nach einem Anstich des Stammes Schleimstoffe (Rindengummi) auf, die in der volkstümlichen Anwendung bei Magenbeschwerden, Zahn- und Ohrenschmerzen und, wie die Wurzel, zur Geburtenkontrolle eingesetzt werden. Gekaut ist die Rinde verdauungsfördernd, das enthaltende Harz kann als Gewürz genutzt werden und man verwendet sie zur Herstellung von Seilen, Matten und Flechtarbeiten.

Blüten

Die 2 bis 3 cm großen Blütenblätter, die über einen Zeitraum von 3 Monaten blühen, sind weiß bis cremig-weiß und können zu Tee aufgebrüht werden. Dieser hat eine stimmungsaufhellende, stimulierende und kräftigende Wirkung. Der Blütennektar wirkt entzündungshemmend. Einheimische Imker nutzen ihn zur Herstellung von Moringa-Honig.

Leseprobe von C. Barta / L. Koehof, „Moringa Oleifera“
Herausgeber: Jim Humble Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Früchte

In den ersten zwei Jahren ist die Ausbeute, mit ca. 80-90 Früchten pro Jahr und Baum nicht sehr hoch. Allerdings steigert sich der Ertrag schrittweise auf bis zu 500-600 Früchten im vierten und fünften Jahr. In der "Encyclopedia of fruit & nuts" werden sogar jährliche Erträge von 400-1000 Früchten genannt, die pro Baum zwischen 1500 und 25000 Samen enthalten. Dies ermöglicht eine Samenernte von bis zu 3 Tonnen pro Hektar.

Ist der Baum ausgewachsen, werden die Früchte 25-70 cm und in seltenen Fällen sogar über 90 cm lang (je nach Zuchtsamen). Sie sind jedoch relativ dünn und werden im Alter holzig, weshalb sie auch als Drumsticks (Trommelstöcke) bezeichnet werden.

Für den Verzehr sind die noch nicht ausgereiften, Früchte geeignet. Sie haben eine grüne Farbe und werden zunächst in mundgerechte Stücke geschnitten. Danach können sie wie Bohnen gekocht, gedämpft oder gedünstet werden. Vom Geschmack her erinnern sie etwas an Spargel.

Für Früchte ist der Proteingehalt von 2,5g/100g relativ hoch. Dies liegt etwa im Bereich von gegarten Bohnen (2,4g/100g). An Mineralien bergen sie mit 2,0g/100g den gleichen Gehalt wie Hirse und mehr als Roggen- oder Weizenmehl. Auch die Konzentration von Vitamin C ist sehr hoch.

Als Vergleich: Eine Orange hat ca. 50mg Vitamin C pro 100g, Moringa-Früchte haben!20mg pro 100g.[131]

Außergewöhnlich hoch ist auch ihr Kupfergehalt. Dieser übertrifft mit 3,lmg/100g bei weitem alle Nuss-, Getreide-, Gemüse und Obstsorten und sogar den von Innereien. Schon 50 Gramm der Früchte decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen (1,0-1,5 mg laut DGE). Neben Eisen und Zink ist Kupfer das drittwichtigste essenzielle Spurenelement. Es ist an der Bildung der roten Blutkörperchen und Energie beteiligt, Bestandteil vieler Enzyme und hat eine antioxidative, antibakterielle, entzündungshemmende und wundheilende Wirkung. Kupfermangel kann u.a. bei entzündlichrheumatischen Prozessen auftreten. Auch bei Alzheimerpatienten spielt er eine Rolle. Viele Betroffene haben einen signifikant geringeren Kupferspiegel im Hirngewebe als Gesunde. Eine von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität des Saarlandes durchgeführte Studie hat bestätigt, dass Kupfer das Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit verlangsamen kann. Zu beachten ist allerdings, dass sich Kupfer in der Leber an reichert. Eine Kupferüberladung wirkt sich vor allem bei Kleinkindern toxisch aus. Aufgrund des hohen Kupfergehalts könnte man nicht verkaufbare Früchte auch als Dünger verwenden. Kupfer wirkt antibakteriell, fungizid und fördert das Wachstum und die Gesundheit der Pflanzen.

Leseprobe von C. Barta / L. Koehof, „Moringa Oleifera“
Herausgeber: Jim Humble Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Samen

Die ausgereiften Früchte enthalten 12 bis maximal 35 Samenkerne mit einem Durchschnittsgewicht von 0,3 Gramm. Sie sind hellbraun bis dunkelbraun und eingebettet in 3 papierartige weiße Flügel. Die Samen können roh gegessen, geröstet oder gekocht werden und haben antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Studien haben ergeben, dass sie u.a. bei Arthritis wirksam sind. Moringa-Samenextrakte können auch dabei helfen, unbeliebte Mikroorganismen und Pflanzenschädlinge in Schach zu halten. Positiv wurde die Wirkung z.B. bei Pansenmikroorganismen getestet, die bis zu 30% des Nahrungsproteins verbrauchen und deshalb in der Landwirtschaft durch Formaldehyd oder Antibiotika unterdrückt werden. Nach der Uni Hohenheim stünde bei einer Optimierung eventuell ein Ersatzstoff für die Fütterungsantibiotika zur Verfügung.

Hautschützende Wirkung

Nach Dr. Hans Lautenschläger haben die positiv geladenen Ionen der Proteine der Samen einen Lotuseffekt, der dabei hilft, die Verschmutzung der Haut zu reduzieren (Quelle: Kosmetik International 2007 (3), 72-76). Hautschädigende Partikel aus Staub, Abgasen, Zigarettenrauch, Ruß, Pollen oder städtischen Feinstaubbelastungen sind überwiegend positiv geladen.

Da die Moringa-Proteine die gleiche Ladung aufweisen, können sich durch die abstoßende Wirkung weit weniger dieser Schadpartikel an der Haut anhaften. Diese Eigenschaft nutzt man auch bei Haarpflegeprodukten aus.

Öl, Ölpresskuchen

Der Öl-Anteil der Samen beträgt bis zu 45% und liefert ein wertvolles Öl, welches unter dem Namen Behenöl, Benöl oder Moringa-Öl bekannt ist. Es hat einen Anteil der einfach ungesättigten Ölsäure (Omega-9-Fettsäure) von 70% und damit eine ähnliche Fettsäurezusammensetzung wie das Olivenöl. Die Ausbeute beträgt bei 10 kg Samen ca. 2,3-2,4 Liter Öl (Kaltpressung). Die Farbe ist hellgelb bis hellbraun. Der Geschmack angenehm und nicht sehr intensiv.

Das Öl wurde bereits bei den alten Römern und Griechen geschätzt und war in Ägypten das am häufigsten, zu medizinischen Zwecken verwendete Pflanzenöl. Noch heute sind aus dieser Zeit Behältnisse mit diesem Öl erhalten. Was das Moringa-Öl auszeichnet, ist seine sehr hohe Oxidationsstabilität. Nach dem Rancimat-Test, bei dem das Öl einem Luftstrom von 100° C ausgesetzt wurde, sind dies mehr als 80 Stunden.

(Quelle: PERSONAL CARE, May 2003, S. 8)

Im kosmetischen Bereich wird es deshalb als stabile, aber wirksame Lipidgrundlage für Haar-, Seifen- und Hautpflegeprodukte eingesetzt. Die Ölsäure (72,5%, C 18:1) macht die Haut weicher und fördert die Durchlässigkeit der Haut für andere Hautwirkstoffe (Penetrationsverstärker). Die Palmitinsäure (6,2%, C 16:0) und die Stearinsäure (5,3%, C 18:0) sind wichtiger Bestandteil der äußeren Hautschicht (Stratum Corneum, Hornschicht) und schützen diese vor negativen Umwelteinflüssen. Die Behensäure (5,7%, C 22:0) sorgt für eine festere Konsistenz, sodass sich das Öl angenehmer auf der Haut auftragen

Leseprobe von C. Barta / L. Koehof, „Moringa Oleifera“
Herausgeber: Jim Humble Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

lässt und schützt vor der Bildung von freien Radikalen, die die Haut schneller altern lassen.

"Doch auch, was modern als Anti-Aging bezeichnet wird, war vor 3500 Jahren schon in Mode. Zur Beseitigung der Falten im Gesicht empfiehlt der Papyrus Ebers: Man verreibe fein Weihrauch, Wachs, frisches Behenöl und Zyperngras, gebe die Mischung auf Pflanzenschleim und behandle damit täglich das Gesicht. Mache es, und du wirst den Erfolg sehen."

Quelle: Ägyptologie-Blatt/'Götter, Scher und Ärzte", 26.01.2003.'

Der verbleibende Ölpresskuchen hat ähnliche Eigenschaften wie die Samen, und kann zur Wasseraufbereitung, als Bodenverbesserer oder Düngemittel genutzt werden. Eine andere mögliche Anwendung, die zurzeit untersucht wird, ist der Einsatz als proteinreiches Futtermittel. Entfettet beträgt der Eiweißanteil ca. 60% und Fütterungsversuche der Universität Hohenheim an Lämmern verliefen Erfolg versprechend.

Moringa-Blätter und Moringa-Tee

Mit den Moringa-Blättern verfügt man über einen grünen "Schatz", der als Nahrungsmittel für die Vitalstoffversorgung und als Pflanzenmedizin absolut einmalig ist. In den Ursprungsländern werden sie roh gegessen, wie Blattgemüse gekocht oder in einer Pfanne zu einem Gemüsecurry zubereitet.

Die Blätter und das daraus hergestellte Pulver sind auch für die Teezubereitung geeignet, der vom Ge-schmack dem Brennnesseltee ähnelt. Er ist besonders reich an Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien.

Prof. Dr. Klaus Becker, der den Moringa-Baum intensiv erforscht hat, trinkt wegen dieser hervorragenden Eigenschaften täglich Moringa-Tee.

Leseprobe von C. Barta / L. Koehof, „Moringa Oleifera“
Herausgeber: Jim Humble Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die Wirkung des Moringa-Tees:

- Antimikrobiell, krebshemmend, schützt vor freien Radikalen und verbessert das Verhältnis zwischen HOL- und LDL-Cholesterin.
- Schluckt man den Tee nicht sofort herunter, beugt er bakteriell bedingtem Zahnbelag und Zahnfleischentzündungen vor.
- Dreimal tägliches Gurgeln mit dem Tee hilft bei Entzündungen im Rachenraum.
- Äußerlich als Umschlag aufgebracht, wirkt er bei Wunden oder Hautproblemen desinfizierend.
- Durch seinen reichen Mineraliengehalt eig net er sich hervorragend, um einen Mine ralienmangel durch Schwitzen, Blutverlust, Mangelernährung oder psychischen Stress auszugleichen bzw. vorzubeugen. Als isotonisches Getränk beugt er Muskelkrämfen, Nervenzuckungen, Übersäuerung des Gewebes, Bluthochdruck, allergischen Reaktionen, Energieverlust oder der Demineralisierung der Knochen, Zähne und Haare vor.

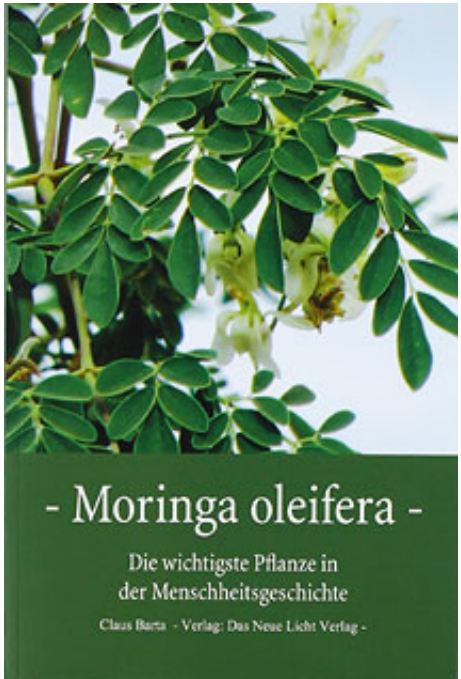
Moringa oleifera in der traditionellen Ayurvedischen Medizin

Vorsorge, Heilung, Langlebigkeit und Harmonie sind die wichtigsten Aspekte, die die Jahrtausende alte Lehre vom "Wissen des Lebens" (Ayus = Leben, Veda = Wissen) verfolgt. Nach dem Experten David Frawley, einem der bedeutendsten zeitgenössischen Gelehrten des Ayurveda und der Vedischen Wissenschaft, ist der wichtigste Gesichtspunkt die Vorsorge. Er fasst diesen Aspekt folgendermaßen zusammen: „Was immer wir selbst für uns tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun". Ein weiteres zentrales Fundament drückt dieses Sprichwort aus:

"Wer richtig isst, braucht keine Medizin. Wer falsch isst, dem nützt keine Medizin,"

Auch der Moringa-Baum, der im Sanskrit Sigru heißt, hat hier einen festen Platz und durch die intensive Erforschung der Pflanzenteile wird diese Position noch gestärkt.

Leseprobe von C. Barta / L. Koehof, „Moringa Oleifera“
Herausgeber: Jim Humble Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Barta / Koehof

Moringa Oleifera

Die wichtigste Pflanze in der Menschheitsgeschichte

363 pages, broché
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr