

Barta / Koehof Moringa Oleifera

Reading excerpt

[Moringa Oleifera](#)

of [Barta / Koehof](#)

Publisher: Jim Humble Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b15970>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort professor dr. Klaus becker	13
Einleitung	14
Teil 1 - Moringa oleifera - ein Baum mit vielen Talenten	16
Was macht Moringa oleifera so einzigartig?	18
1. MORINGA – VIEL ENERGIE AUS WENIG FLÄCHE	21
Moringa für die Herstellung von Bioethanol (Cellulose-Ethanol)	22
Biogastechnologie – eine weitere wertvolle Hilfe für die Entwicklungsländer	23
Moringa in der Landwirtschaft	26
Samen für die Wasseraufbereitung	29
2. UNIVERSELLE NUTZBARKEIT DER PFLANZENTEILE – WERTVOLL VON DER WURZEL BIS ZUM BLATT	31
Wurzeln	31
Holz, Zweige	31
Rinde	31
Blüten	31
Früchte	32
Samen	33
Öl, Ölpressekuchen	33
Moringa-Blätter und Moringa-Tee	34
Moringa oleifera in der traditionellen Ayurvedischen Medizin	35
3. DIE PFLANZE WÄCHST DORT, WO SIE AM DRINGENDSTEN BENÖTIGT WIRD	38
4. “ERNÄHRUNGS-DYNAMIT“ MORINGA-BLÄTTER	45
Der Nähr- und Vitalstoffgehalt von Moringa-Pulver im Vergleich zu anderen Lebensmitteln	46
Einnahmeempfehlung von Moringa-Pulver	56
Das 5M-Rezept	57
Die unterschiedlichen Qualitäten von Moringa-Pulver	61

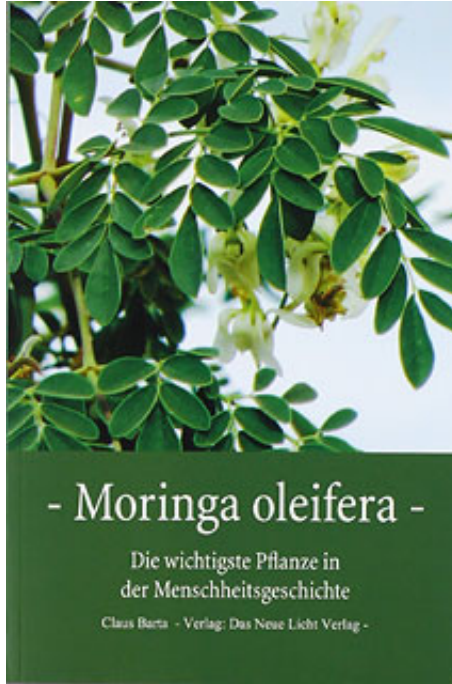
Zusammenfassung des 1. Teils	63
Teil 2 - Moringa-Pulver als Schatzkammer für Lebensbausteine	70
MORINGA-PULVER ALS QUELLE FÜR SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE	72
Bioaktive Substanzen	75
Wichtige gesundheitliche Wirkungen von sekundären Pflanzenstoffen	76
Nitrosativer Stress – mögliche Ursache von Multisystemerkrankungen?	82
Der wissenschaftliche Nachweis: Moringa-Pulver als „Löschprogramm“ für freie Radikale	85
Die antioxidative Kapazität von Moringa-Pulver im Vergleich zu anderen Nahrungsmitteln	86
Studien zum Thema antioxidative Eigenschaften, DNA-Schäden	89
MORINGA-PULVER ALS ZEATIN- UND DAMIT ALS ANTI-AGING-QUELLE	91
BITTER- UND SCHARFSTOFFE FÜR DEN VERDAUUNGSTRAKT UND ZUM ABNEHMEN	93
CHLOROPHYLL – DAS GRÜNE BLUT DER PFLANZEN	95
MORINGA-PULVER ALS QUELLE FÜR ENZYMBAUSTEINE	97
MORINGA-PULVER ALS QUELLE UND FÖRDERER VON FETTSÄUREN	99
MORINGA-PULVER ALS QUELLE FÜR BALLASTSTOFFE	108
Der Darm - auch Dreh- und Angelpunkt für das Vitamin B12	110
MORINGA-PULVER ZUR REGULATION DES SÄURE-BASEN-HAUSHALTS	113
MORINGA-PULVER ALS QUELLE FÜR PROTEINE	120
Arginin (semi-essenziell)	124
Histidin (semi-essenziell)	125
Isoleucin, Leucin, Valin	126
Lysin (essenziell)	127

Methionin (essenziell)	128
Phenylalanin (essenziell)	129
Threonin (essenziell)	130
Tryptophan (essenziell)	131
Sportler brauchen mehr als nur Eiweiß	132
MORINGA-PULVER ALS QUELLE FÜR MINERALIE	132
Mineralienmangel - ausgelaugte Böden, ausgelaugte Pflanzen, ausgelaugte Menschen	135
Calcium	137
Magnesium	138
Eisen	139
Phosphor	140
Kalium	141
Mangan	142
Kupfer	143
Zink	144
Chrom	145
Selen	146
Schwefel	147
Bor	148
Silicium	149
MORINGA-PULVER ALS QUELLE FÜR VITAMINE	154
Sauerstoff, Licht, Hitze und Zeit – die Feinde der Vitamine	156
Beta-Carotin, Vitamin A	159
Vitamin B1 (Thiamin)	161
Vitamin B2 (Riboflavin)	162
Vitamin B3 (Niacin)	163
Vitamin B5 (Pantothensäure)	164
Vitamin B6 (Pyridoxin)	165
Vitamin B7 (Biotin)	166
Vitamin B9 (Folsäure)	167
Vitamin C	168
Vitamin E	170

Teil 3 - Die Wirkung von Moringa-Pulver auf den Körper und bei Krankheiten	176
WIE WIR MIT EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG UNSERE GENFUNKTIONEN VERÄNDERN UND KRANKHEITEN VERHINDERN KÖNNEN	176
MORINGA OLEIFERA IN DER SCHWANGERSCHAFT, BEI UNTERERNÄHRUNG UND FÜR KINDER	180
MORINGA = DREIFACHSCHUTZ FÜR UNSERE AUGEN	186
Studien zur Verhütung von Augenkrankheiten und Vitamin-A-Mangel	190
INFEKTIONEN: VON WELTWEITEN UND ALLTÄGLICHEN KATASTROPHEN	192
Weitere Studien zur antimikrobiellen Wirkung	196
MORINGA OLEIFERA ALS NATÜRLICHER SCHUTZ VOR HIV UND AIDS	199
Weitere Studien zu HIV / AIDS	201
FAST-FOOD, DIE STARTRAMPE FÜR DIABETES, HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN, ENTZÜNDUNGEN, HAUTKRANKHEITEN UND ALLERGIEN	202
FATALE MISCHUNG - FETT UND EINFACHE KOHLENHYDRATE	203
MORINGA-PULVER BEI DIABETES MELLITUS	204
Studien mit Moringa-Pulver	209
MORINGA-PULVER BEI HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN	210
Hilfreiche Vitalstoffe bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	212
Studien mit Moringa-Pulver	213
MORINGA-PULVER BEI ENTZÜNDLICHEN ERKRANKUNGEN, ALLERGIEN UND HAUTERKRANKUNGEN	214
Hilfreiche Vitalstoffe bei Entzündungen	216
Die große Bedeutung der B-Vitamine bei Haut-, Allergie-, Nerven- und Entzündungsproblemen	217
Studien mit Moringa-Pulver	218

MORINGA-PULVER BEI ERKRANKUNGEN DES NERVENSYSTEMS UND PSYCHISCHEN BELASTUNGEN	222
Studien mit Moringa-Pulver	228
MORINGA-PULVER ZUR STÄRKUNG DER LEBER UND ZUR ENTGIFTUNG	229
Die Leber „isst oder trinkt“ immer mit	230
Hilfreiche Vitalstoffe bei einer Fettleber	231
Studien mit Moringa-Pulver	232
WARUM IST BAUCHFETT SO GEFÄHRLICH?	235
ÜBERGEWICHT EINE FRAGE DER ESSMENGE ODER DER VITALSTOFFE?	239
ZUSAMMENFASSUNG: TEIL 2 UND TEIL 3	241
Teil 4 - Der Zusammenhang zwischen Wohlstanderkrankungen und der täglichen Ernährung	248
WAS MAN IN DEN VERSCHIEDENEN LEBENSPHASEN BEACHTEN SOLLTE	248
DER EIGENE KÖRPER – EIN VERNACHLÄSSIGTES WESEN?!	250
ZIVILISATIONSKRANKHEITEN IN DEUTSCHLAND BEI RUND 82MILLIONEN EINWOHNERN	251
SIND WIR ÜBERERNÄHRT ODER UNTERERNÄHRT?	256
NATURHEILVERFAHREN HÄTTEN AUCH UNSERE NAHRUNGSMITTEL UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL DRINGEND NÖTIG	260
Warum benötigen wir die unzähligen Wirksubstanzen?	260
Künstliche Nahrungsergänzungen (k)ein Weg?	262
ZUSAMMENFASSUNG TEIL 4:	268
Nachwort von Friedrich Reuss, Diplomchemiker und Assessor d.L.	276

Teil 5 - Anhang	280
REFERENZEN FÜR NÄHRSTOFFWERTE BÜCHER	280
INFORMATIONEN AUS DEM INTERNET	282
STUDIEN GESUNDHEITLICHE WIRKUNG	283
Studien zu Inhaltsstoffen	302
Allgemeine Studien und Literatur	311
Studien zu Landwirtschaft und Energieerzeugung	312
Studien zur Wasserreinigung durch die Samen	314
Moringa-Pulver Kuhmilch (3,5%)	319
Moringa Oleifera Pulver Hühnerei	320
Moringa Oleifera Pulver Tofu (Sojabohnenspeise)	321
Moringa-Pulver Kartoffel	322
Moringa-Pulver Walnuss	323
Moringa Oleifera Apfel	324
Moringa Oleifera Orange	325
Moringa Oleifera Weißkohl (Weißkraut)	326
Moringa Oleifera Karotte	327
ERFÜLLUNG DES TAGESBEDARFS DURCH MORINGA-PULVER	328
VITALSTOFFE UND IHRE AUFGABEN IM STOFFWECHSEL	332
NAMEN FÜR MORINGA OLEIFERA	340



Barta / Koehof

[Moringa Oleifera](#)

Die wichtigste Pflanze in der
Menschheitsgeschichte

363 pages, pb
publication 2013



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com