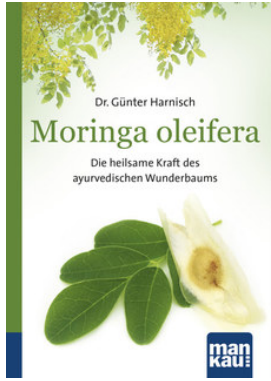
Günter Harnisch
Moringa oleifera. Kompakt-Ratgeber

Reading excerpt

Moringa oleifera. Kompakt-Ratgeber
of Günter Harnisch
Publisher: Mankau Verlag



http://www.narayana-verlag.com/b18247

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

Narayana Verlag

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Dr. Günter Harnisch
Moringa
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-193-8
2. überarb. Aufl. Juli 2015 (1. Aufl. Jan. 2015)

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektorat: Susanne Langer M. A., Traunstein
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Abbildungen/Fotos: gallas - fotolia.com (4, 5, 8/9); Swapan - Fotolia.com (7, 21, 58, 77, 93); Meawpong - Fotolia.com (12); Jochen Binikowski - Fotolia.com (18); pnuthong - Fotolia.com (23); light_work - Fotolia.com (24); Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com (28); Matthias Buehner - Fotolia.com (33); Africa Studio - Fotolia.com (36); Romolo Tavani - Fotolia.com (41); kids.4pictures - Fotolia.com (43); dream79 - Fotolia.com (44); Svetlana Fedoseeva - Fotolia.com (52); Stephen Orsillo - Fotolia.com (57); corund - Fotolia.com (67); Marek - Fotolia.com (5, 74/75, 80); Zerbor - Fotolia.com (84); Printemps - Fotolia.com (86); Quade - Fotolia.com (87); photocrew - Fotolia.com (90)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«
Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO_2-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:
Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Der Moringa-Baum als Helfer in allen Lebenslagen? Was verblüffend klingt, trägt einen wahren Kern in sich: Die Pflanze, die ursprünglich in Afrika und Indien beheimatet ist, ist tatsächlich ein echtes Naturwunder.
Nahezu alle Teile des Baumes sind für den Menschen verwertbar und nennen zahlreiche, wertvolle Inhaltsstoffe ihr Eigen, deren positive Wirkung für den Organismus wahrlich erstaunlich ist. Antioxidantien, Aminosäuren, eine ganze Reihe von Vitaminen, Eisen und Calcium sind nur Beispiele der Lorbeeren, mit denen sich die Pflanze schmücken kann.

Erfahren Sie mehr über das »Multitalent Moringa« und nützen Sie die Kraft der Natur für Ihre seelische und körperliche Gesundheit!

Inhalt

Vorwort 3
Einführung 6

Moringa, der Wunderbaum 9

Pflanzensteckbrief 10
Eine Pflanze mit vielen Namen 11

Eine Pflanze voller Überraschungen 13
Moringa – ein Allheilmittel? 16
Ein wertvolles Innenleben 17
Anbau und Verwendung der Pflanze 18

Der Wert der Inhaltsstoffe 23
Aminosäuren 26
Antioxidantien 28
Mineralstoffe 31
Vitamine 32
Eiweiß, Chlorophyll und Polyphenole 36
Hormone 39
Biophotonen 40

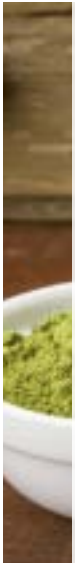
Wo und wie kann Moringa helfen? 42
Schwangerschaft und Stillzeit 42
Hilfe bei seelischen Leiden 42
Ein Baum gegen Krebs? 44
Schutzschild im Alter. 50
Ein Plus für die Verdauung 51
Power und Leistungsfähigkeit 51
Haut- und Haarschutz mit Moringa-Öl 52
Hilfe in den Wechseljahren 54
Moringa als »Hans Dampf in allen Gassen« 55

Expertenmeinungen 57

Ergebnisse der Moringa-Forschung 65

Heilungsberichte 68
Heuschnupfen 68
Diabetes 68
Allergien, Verdauungsbeschwerden 69

Wieder ins Gleichgewicht kommen 69
Das Altern 70
Chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen . . . 70
Alterserscheinungen und Krebsfolgen 71
Bessere Stimmung 72
Moringa im Leistungssport 72
Energie 72
Allergien 73
Verdauungsprobleme, Furunkel, Müdigkeit 73



Praxisteil 75

Moringa selbst züchten 76
Die Aussaat 76
Die Pflege der Pflanze 76

Eine Moringa-Kur 79

Moringa-Rezepte 80
Bananen-Smoothie 82
Moringa-Gemüsesaft 82
Leinöl-Quark 83
Kräuterquark 83
Kichererbsenpüree 84
Würzige Falafel 85
Erbsen- oder Linsensuppe 86
Moringa-Kartoffelsuppe . . . 87
Gemüsepfanne »Moringa« 88
Spiegelei-Moringa-Toast . . 89
Moringa-Reis 89
Hirsepfanne »Moringa« . . . 90
Paprika-Reis mit roten Bohnen 91

Anhang 92
Bezug und Kosten von Moringa-Produkten . . . 92

Literatur 94
Register 95

Einführung

Gibt es eine Heilpflanze, die gegen fast alle körperlichen Beschwerden hilft? Alles spricht dafür, dass sie tatsächlich existiert. Sie heißt Moringa. Der eiweißreiche »Wunderbaum« aus dem Himalaja trägt unglaublich viele Vitamine und Mineralien in sich. Doch er verfügt noch über weit mehr Eigenschaften, mit denen er selbst Experten überall in der Welt zum Staunen bringt. Definiert man Gesundheit als vollkommenes Wohlbefinden, so gibt es möglicherweise nichts Besseres als Moringa, um diesen Zustand zu erreichen.

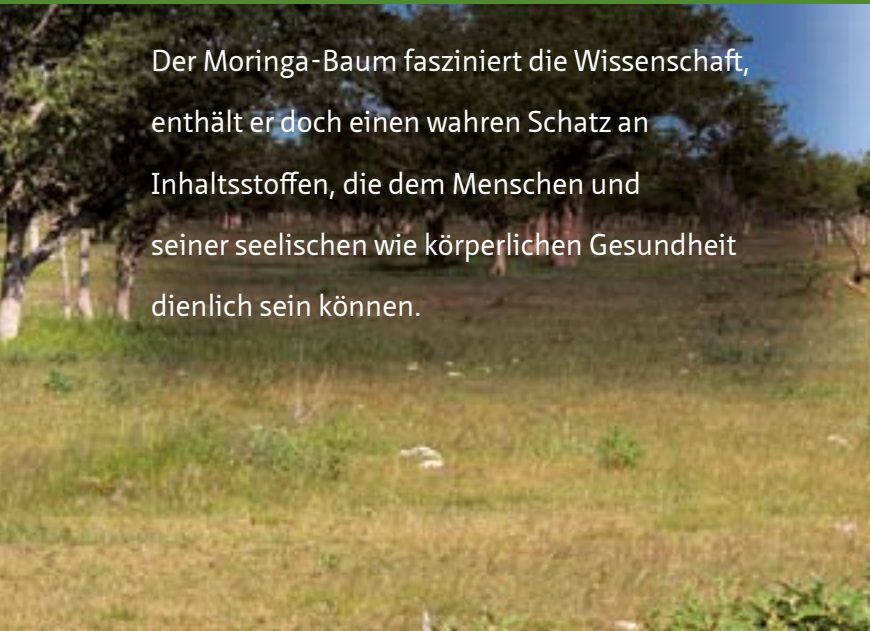
Moringa-Bäume wachsen noch heute wild am Fuße des Himalaja in Nordindien. Mit Moringa erfahren wir, dass Gesundheit nicht nur ein Leben ohne Krankheit bedeutet, sondern eines voller Freude, Kraft, Spaß und Energie, um das Auf und Ab des Alltags mit Leichtigkeit zu bestehen.

Im Ayurveda kennt man die heilende Kraft des »Wunderbaums« seit Jahrhunderten. Wissenschaftliche Untersuchungen aus aller Welt bestätigen die Wirkung der Pflanze für die Gesundheit. Menschen, die Moringa zu sich nehmen, berichten über Erfolge bei allen möglichen Krankheiten, vor allem über eine deutlich verbesserte körpereigene Abwehr. Wirksame Hilfe ist auch beim Abnehmen und Entgiften spürbar. Die Menschen fühlen sich durch Moringa einfach vitaler. Sie empfinden mehr Glück.

Dieses Buch ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Entstanden ist dieses Buch aus der Arbeit in dem von mir geleiteten *Arbeitskreis: gesund leben,* der sich damit befasst, alte und neue Volksheilmethoden aus vielen Ländern zu erforschen und zu erproben. Wir wollen möglichst vielen Menschen den Zugang zu bewährtem Heilwissen öffnen – als Alternative zur »chemischen Keule«.
Der *Arbeitskreis: gesund leben* hat Testreihen mit Moringa durchgeführt, die sehr erfolgreich verliefen. Wir bekamen viele Rückmeldungen über positive Erfahrungen bei der Anwendung dieser Pflanze.
Das Buch wendet sich vor allem an Menschen, die offen sind für Veränderungen – allein schon durch die Auswahl ihrer Nahrungsmittel. Die Menschen unserer Zeit brauchen Powerkost statt Schlaffi-Nahrung. Durch wertvolle Ernährung kommt mehr Gesundheit und damit zugleich weit mehr an Glücksempfinden in unser Leben.

Warendorf/Wangerooge, im Januar 2015
Dr. Günter Harnisch

Moringa, der Wunderbaum



Der Moringa-Baum fasziniert die Wissenschaft, enthält er doch einen wahren Schatz an Inhaltsstoffen, die dem Menschen und seiner seelischen wie körperlichen Gesundheit dienlich sein können.

Pflanzensteckbrief

- Der Moringa-Baum erreicht eine Höhe von bis zu 12 Metern.
- Er wächst pro Jahr bis zu 6 Meter.
- Er produziert bis zu 5.000 Samen pro Jahr.
- Er wird mehr als 20 Jahre alt.
- Seine Blüten sind cremeweiß bis rosa.
- Die Schoten werden bis 90 Zentimeter lang. Sie enthalten bis zu 35 weiße Samen.
- Die optimale Temperatur, bei der sich Moringa-Bäume wohlfühlen, liegt zwischen 25 und 40 °C.
- Bei weniger als 15 °C stellen Moringas ihr Wachstum ein.
- 10 Kilogramm Samen ergeben 2 bis 3 Liter wertvolles Moringa-Öl.
- Die Samen eines einzigen Baumes sind imstande, 30.000 Liter Wasser zu filtern.
- 300 Milligramm Samenpulver können ein Fass mit verunreinigtem Flusswasser filtern.
- Der Moringa-Baum ist ein Stickstoffsammler. Er verbessert die Bodenqualität.
- Moringa-Spray aus Blättern oder Trieben fördert das Wachstum und die Fruchtbarkeit von Kulturpflanzen.
- Moringa liefert mit bis zu 130 Tonnen pro Hektar die größte Biomasse aller Nutzpflanzen (im Vergleich dazu: Beim Chinaschilf sind es nur 40 Tonnen).

- Moringa ist eine ideale Bioethanol-Pflanze (in Brasilien zum Beispiel nutzt man sie in der industriellen Produktion). Der vielseitige Baum liefert pro Hektar bis zu 20.000 Liter Alkohol.

Eine Pflanze mit vielen Namen

Wenn eine Pflanze besonders viele Ehrennamen hat, so ist das immer ein Hinweis auf ihre besondere Bedeutung. Denn was die Menschen beeindruckt, das benennen sie meist genau mit den Eigenschaften, die ihnen selbst aufgefallen sind und die sie nun auch anderen Menschen mitteilen wollen.
Hier sind nur einige Beispiele an Bezeichnungen für die Moringa-Pflanze. Sie stammen überwiegend aus Afrika:

- Moringa ist der *grüne Diamant* für Afrika und andere Entwicklungsländer, erklärt Dr. Jean-Baptiste Nduwayezu aus Botswana (Feyerherdt/Brose 2012, 8).
- *Nebedaye* heißt auf Afrikanisch *niemals sterben*. Es ist offenbar von dem englischen *never die* abgeleitet.
- Auf den Philippinen bezeichnet man Moringa als *Mutters besten Freund*, da er die Milchbildung anregt und Kinder besonders gut mit Vitaminen und anderen wesentlichen Stoffen versorgt.
- Moringa gilt vielerorts als *der Baum des ewigen Lebens*.
- *Baum des Lebens*
- *Wunderbaum*

* Für die Forscher des *National Research Council* in Washington ist Moringa der *Supermarkt auf einem Stamm*.

Die Namen, welche die Menschen dem Moringa-Baum überall auf der Erde geben, spiegeln wider, wie ungewöhnlich er in seiner vielfältigen Nutzung ist.
Die Pflanze hat seit Menschengedenken zur Gesunderhaltung der Bevölkerung in warmen Regionen der Erde beigetragen. Besonders wichtig ist ihr Beitrag als Nahrungsmittel für alle Altersgruppen. Erst seit einigen Jahren nutzen auch die Menschen außerhalb der Tropen diesen »Wunderbaum« als natürliches Nahrungsergänzungsmittel.

Die fast ein Meter langen Schoten des Moringa-Baumes liefern die wertvollen Samen.

Eine Pflanze voller Überraschungen

Der Moringa-Baum aus dem Himalaja ist offenbar eine Heilpflanze, die gleich gegen eine ganze Palette von Leiden wirkt. Experten wissen längst um diese Fähigkeiten. Unter Laien spricht sich die ungewöhnliche Kraft von Moringa herum, seit Wissenschaftsexperte Ranga Yogeshwar in der Fernsehsendung *Die große Show der Naturwunder (2007)* ein aufsehenerregendes Experiment zeigte: Mithilfe von etwas Moringa-Samen verwandelte der bekannte Wissenschaftler Schmutzwasser in klares Trinkwasser, trank einen Schluck davon und brachte so selbst Fachleute zum Staunen.
Bald schon griffen andere TV-Programme das Thema auf. So berichtete *Pro Sieben* in der Sendung *Galileo* am 21.05.2013 ausführlich über die vielen unglaublichen Wirkungen des Moringa-Baums; auch Talkshows im *NDR* (z.B. am 13.03.2013) widmeten sich dem Thema. Die *Los Angeles Times* brachte einen Beitrag über Moringa, ebenso die bekannte Zeitschrift *Natur & Heilen* (in Heft 9/2012), und viele andere Medien folgten.
Moringa gilt als das »Wundermittel« mit vielseitigen positiven Wirkungen für die menschliche Gesundheit. Eine der bemerkenswertesten Eigenschaften scheint dabei zu sein: Moringa tötet Bakterien – eine Fähigkeit, die vollkommen neue Wege für die sanfte Medizin öffnet.

Gebraucht werden wirksame Naturheilmittel gegen Krankheitskeime unterschiedlichster Art heute dringender als je zuvor. Denn die klassische Antibiotika-Behandlung stößt an ihre Grenzen, weil Krankheitskeime immer häufiger resistent gegen Antibiotika sind und die körpereigene Abwehr versagt.
Worauf beruht die Wirkung dieser ungewöhnlichen Pflanze? Moringa Oleifera, so der lateinische Name, ist ein aus Indien stammender Baum mit einem ungewöhnlichen Reichtum an Vitalstoffen. So enthalten seine Blätter 46 Antioxidantien, 26 Entzündungshemmer, 25 Vitamine und Mineralien (z.B. 4-mal mehr Kalzium als Milch und 6-mal mehr Vitamin C als Orangen), ein Höchstmaß an Chlorophyll, alle lebensnotwendigen Aminosäuren und noch weit mehr unentbehrliche Wirkstoffe. All das macht diese Pflanze zu einer Art Wunderwerk der Natur. Sie ist ein Jungbrunnen für Mensch und Tier.

ZITAT

»Moringa ist wirklich ein faszinierender Baum, er schafft es sogar, Bakterien zu töten! Im alten Indien wurde er auch ›Wunderbaum‹ genannt. Man muss sich vorstellen: Um einen Liter Wasser bakterienfrei zu machen, braucht man gerade mal 1/10 Gramm Moringa-Samen ...«

Ranga Yogeshwar in der SWR-Sendung »Die große Show der Naturwunder« vom 1. Nov. 2007 (vgl. Bruhns/Zgraggen, 2013, Buchumschlag Rückseite)

Inzwischen haben zahlreiche Heilpraktiker Moringa für sich selbst ebenso wie für ihre Patientinnen und Patienten entdeckt. Die Menschen beginnen, auf die Pflanze aufmerksam zu werden. Die uralte Heilpflanze ist ganz sicher mehr als nur ein Modehit.

Wegen seiner Nahrhaftigkeit und Heilkraft schätzen selbst Wissenschaftler den Moringa-Baum als ungewöhnlich wirksam ein. Ihr Interesse spiegelt sich in der Zahl der Veröffentlichungen zum Thema wider: Weltweit gibt es inzwischen mehr als 700 in Fachzeitschriften veröffentlichte Forschungsarbeiten. Sie untersuchen vor allem die Frage, wie Moringa es schafft, die körpereigene Krankheitsabwehr zu stärken. Zahlreiche Untersuchungen befassen sich aber auch mit den Möglichkeiten, Moringa als Ernährungsgrundlage anzubauen, Trinkwasser zu reinigen oder Biodiesel aus den Pflanzen herzustellen. Moringa bietet ein so umfassendes Nährstoffspektrum wie bisher keine andere Pflanze auf der Welt. Nach den neuesten Forschungsergebnissen kann Moringa ernähren, vorbeugen, helfen, regulieren, schützen und reparieren. Sämtliche Teile des Baumes, von den Wurzeln bis zu den Blüten, bieten ein optimales Nährstoffspektrum mit hoher Bioverfügbarkeit. Konkret bedeutet das: Wichtige Einzelstoffe in Moringa sind von Natur aus in der richtigen Beschaffenheit zusammengefügt. So unterstützen sie sich gegenseitig in ihrer Funktion. Die Moringa-Pflanze stellt eine optimale Nahrung

bzw. Nahrungsergänzung dar. Ihre Bestandteile müssen nicht erst zusammengemischt werden. Darin liegt ein entscheidender Vorteil gegenüber allen synthetisch hergestellten Nahrungsergänzungen in Gestalt von Pillen, Kapseln oder Konzentraten.

Moringa – ein Allheilmittel?

Allheilmittel, *Panacea* genannt, gibt es in der Naturmedizin der verschiedensten Kulturkreise, angefangen bei der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bis hin zum indischen Ayurveda.
Das griechische Wort *Panakeia,* im Lateinischen *Panacea,* bedeutet so viel wie *alles heilend*.
In der griechischen Mythologie ist Panakeia die Tochter von Asklepios (Aeskulap) und die Schwester von Hygieia. Sie war die Personifizierung des Heilens durch Heilpflanzen. Wie man sieht, stammt sie aus einer insgesamt für das Heilwesen zuständigen Götterfamilie.
Seit der Antike versuchten die Menschen bis heute immer wieder, ein Mittel zu finden, das alle Krankheiten besiegen kann. Ein solches wird es wohl nie geben. Doch es gibt bestimmte Allheilmittel, die in vielerlei Bereichen gegen Krankheiten und Beschwerden einsetzbar sind.
Im Englischen nennt man sie *cure all,* Heilmittel für alles. Ihre Wirkung beruht offenbar darauf, dass sie die Selbstheilungskräfte anregen. Genau diese Aufgabe erfüllt Moringa als modernes Allheilmittel auf hervorragende Weise.

Ein wertvolles Innenleben

Moringa enthält:

- doppelt so viel Eiweiß wie Soja,
- 6-mal so viel Vitamin C wie Orangen,
- 4-mal so viel Vitamin A wie Karotten,
- doppelt so viel Magnesium wie Braunhirse,
- 4-mal so viel Kalzium wie Milch,
- 25-mal so viel Eisen wie Spinat,
- 7-mal so viel Kalium wie Bananen,
- 7-mal so viel Vitamin B_1 und B_2 wie Hefe,
- 6-mal so viele Polyphenole wie Rotwein,
- 4-mal so viel Folsäure wie Rinderleber,
- 4-mal so viel Vitamin E wie Weizenkeime,
- doppelt so viele Faserstoffe wie Weizenvollkornprodukte,
- 1,5-mal so viele essenzielle Aminosäuren wie Eier aus optimaler Tierhaltung.

Bis heute haben Wissenschaftler in Moringa folgende heilwirksamen Bestandteile gefunden:

- 26 antientzündlich wirkende Substanzen,
- 46 Antioxidantien,
- hohe Anteile hochwertiger Fettsäuren Omega-3, -6 und -9 sowie herzschützende mittelkettige Fettsäuren,
- den Höchstwert an Chlorophyll, der je in Pflanzen gemessen wurde,
- die für

•••

Wo und wie kann Moringa helfen?

Wie auf den letzten Seiten dargestellt wurde, ist Moringa eine äußerst vielseitige Pflanze mit wertvollen Inhaltsstoffen, die dem menschlichen Organismus helfen können.

Schwangerschaft und Stillzeit

Moringa liefert eine bessere Nährstoffversorgung für Mutter und Ungeborenes in der Schwangerschaft und schützt beide vor Mangelzuständen auch in der Zeit nach der Geburt.
Moringa ist eine wertvolle Hilfe für Mutter und Kind besonders in den Entwicklungsländern: Mütter, die die Pflanze zu sich nehmen, haben Kinder mit gesundem Geburtsgewicht. Ihre Babys entwickeln sich positiv. Selbst für ältere Kinder in den westlichen Ländern kann Moringa helfen, gegen Gesundheitsschäden durch Fehlernährung wie Fast Food, Weißmehlprodukte und Süßigkeiten vorzubeugen.

Hilfe bei seelischen Leiden

Moringa ist eine Pflanze nicht nur mit Heilpotenzial für den Körper, sondern ebenso für die Seele. Die in ihr enthaltenen Vitalstoffe stärken Psyche und Nerven. Sie schützen vor Alzheimer und Demenz. Ebenso verbessern sie Gedächtnis und Konzentration, indem sie die Funktionen von Neurotransmittern und Botenstoffen stärken.

Daher ist Moringa optimal für alle Geistesarbeiter, für Schulkinder und für ältere Menschen, besonders wenn deren Abwehrkraft geschwächt ist.
Bei Burn-out, depressiven Verstimmungen und bei typischen Anzeichen von Überforderung lohnt sich der Einsatz von Moringa allemal. Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren kann zu Schwermut, Niedergeschlagenheit und sogar zu Ängsten führen. Moringa eignet sich, solche Defizite auszugleichen und wieder für eine gute Stimmungslage zu sorgen.
DHEA gilt als das Anti-Aging-Hormon schlechthin. Es steuert zahlreiche Prozesse im Körper und hilft unter anderem beim Einfangen freier Radikale.

Moringa stärkt Körper und Seele und schenkt Lebenskraft in jeder Lebensphase.

Ein Baum gegen Krebs?

Nach neueren Forschungen regen spezielle Pflanzensubstanzen, sogenannte Salvestrole, im Menschen ein Enzym an, das Krebs zum Stillstand und sogar zum Verschwinden bringen kann. Ihre Ergebnisse sind so interessant, dass es sich lohnt, einen näheren Blick darauf zu werfen.

Unser Organismus kann sich unter Umständen selbst von Tumorzellen befreien und Krebs heilen: Was er dazu dringend braucht, sind bestimmte Pflanzenstoffe, wie sie ein natürlich gewachsenes Obst und Gemüse liefert, allerdings fast nur noch, wenn es aus Bio-Anbau stammt. Salvestrole heißen diese speziellen sekundären Pflanzenstoffe, die zum natürlichen Abwehrmechanismus der Pflanze gehören. Die Pflanze bildet sie als Reaktion, wenn sie von Krankheitserregern angegriffen wird. Befällt beispielsweise ein Pilz eine Frucht, so bildet

Bio-Obst und Gemüse bilden die gesunden Salvestrole, weil sie nicht chemisch behandelt sind.

die Pflanze an der Angriffsstelle ein für diesen Krankheitserreger spezifisches Salvestrol, das sich dann in der Schale der Frucht und besonders in der angegriffenen Stelle befindet. Genau diese Schutzstoffe der Pflanze aber benötigen wir in unserer Nahrung, damit sich unser Organismus schützen kann – vor allem gegen Krebs. Nehmen wir genügend dieser Salvestrole zu uns, so kann ein Tumor sogar zum Verschwinden gebracht werden – mit nichts anderem als natürlicher Nahrung. Nur: Gemüse, Früchte und Kräuter werden häufig mit künstlichen »Pflanzenschutzmitteln« gespritzt. Sie bilden daher selbst kaum noch die eigenen Schutzstoffe. So enthält unsere heutige , auf herkömmliche Weise angebaute Kost nur noch sehr wenig Salvestrole. Abhilfe bringt da nur der konsequente Umstieg auf Biokost oder die gezielte Nahrungsergänzung mit Salvestrole-Extrakten – oder eben mit Moringa.

Am Anfang dieser Erkenntnisse stand eine Entdeckung der Zellforscher: Professor Dan Burke und seine Forschergruppe an der Universität Aberdeen entdeckten in den 90er-Jahren den grundlegenden Mechanismus, wie sich unser Körper gegen Krebs wehren kann. Als Schlüssel fanden die Biologen in Tumorzellen ein neues Enzym, das sie CYP1B1 nannten. Wird dieses Enzym aktiviert, so bewirkt es im Körper die Entgiftung von schädlichen Stoffwechselprodukten, körperfremden Giften [illegible] krebserre[illegible] ...

[illegible] dass dieses Enzym

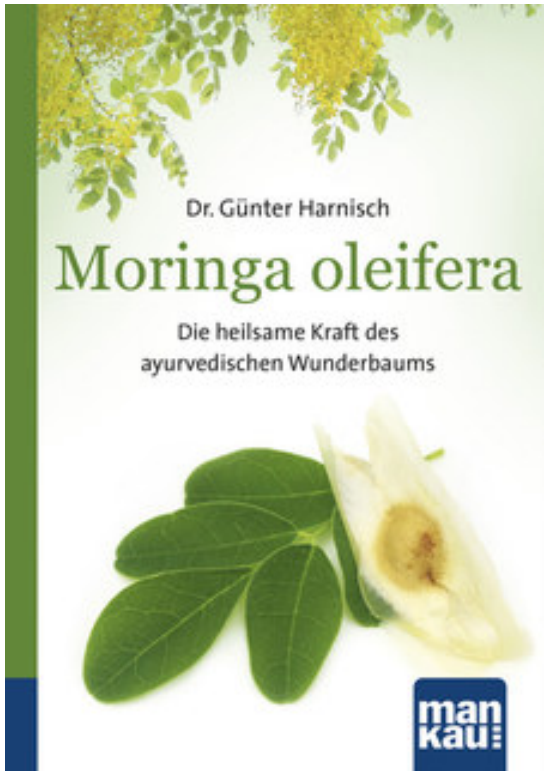
Kichererbsenpüree (für 4–6 Personen)

Zutaten

500 g Kichererbsen
Gemüse-Brühwürze
Pfeffer
Bohnenkraut
Harissa Gewürzpaste (oder ersatzweise Kreuzkümmel und Chilipulver)
1–2 EL Moringa-Blattpulver
1–2 EL Olivenöl

Zubereitung

Weichen Sie am Vorabend die Kichererbsen in kaltem Wasser ein. Kochen Sie am nächsten Tag die Kichererbsen gar (im Dampfdruck-Kochtopf ca. 30 Minuten). Würzen Sie sie mit Gemüse-Brühwürze, Pfeffer, Bohnenkraut und Harissa Gewürzpaste (oder stattdessen mit Kreuzkümmel und Chili) je nach Geschmack. Fügen Sie das Moringa-Blattpulver und die gleiche Menge Olivenöl hinzu. Pürieren Sie das Ganze mit einem Zauberstab.



Günter Harnisch

Moringa oleifera. Kompakt-Ratgeber

Die heilsame Kraft des ayurvedischen Wunderbaums

95 pages, pb
publication 2015

order

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