

# Barta / Koehof Moringa Oleifera

Leseprobe

[Moringa Oleifera](#)

von [Barta / Koehof](#)

Herausgeber: Jim Humble Verlag



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



### Moringa-Pulver zur Stärkung der Leber und zur Entgiftung

#### In jeder Minute fließt ca. 1,5 Liter Blut durch die Leber

Betrachtet man die Funktionen der Leber, ist sie unser vielseitigstes Organ, das rund um die Uhr für unseren Stoffwechsel tätig ist. Tierische und pflanzliche Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette werden in „menschengerechte“ Nährstoffe umgewandelt und gespeichert. Auch die Synthese und Aktivierung von vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Co-Enzymen managt die Leber. Für den Fettstoffwechsel reguliert sie den Fettsäureabbau und die Bildung bzw. den Abbau von Cholesterin und Gallensäure.

Leider ist es aber so, dass die Leber nicht nur die größte Last im Stoffwechsel, sondern auch bei der Entgiftung trägt. Alle Stoffe werden in der Leber kontrolliert und in Gut und Böse getrennt. Wie bei einem Löschblatt wird der „Körpermüll“ aufgesaugt und durch Umbau entschärft. Für diese Aufgabe ist die Leber gut dimensioniert, denn bei normaler Belastung benötigt sie nur ca. 10-20% ihrer maximalen Leistungskapazität

Ist sie allerdings durch.

- Alkohol
- Unweitgifte und Schädlingsbekämpfungsmittel
- Fäulnisprodukte und Ammoniak durch unzureichend verdaute Nahrung

- Fast-Food, zuckerhaltige Speisen (auch zugesetzter Fruchtzucker) und chemische Zusatzstoffe
- Stress (wenn einem eine Laus über die Leber läuft)
- Kortison (erhöhte Mengen reduzieren den Fettabbau in der Leber)<sup>71</sup>
- Infektionskrankheiten, Entzündungen, Diabetes oder Arznei- und Schmerzmittel überbelastet

und büßt sie durch eine Lebererkrankung oder Fettleber ein Teil ihrer Funktionen ein, wird es kritisch für die „Stoffwechselfabrik“.

Leider bemerken wir diese oft zu spät, da die Leber eine äußerst geringe Schmerzempfindlichkeit hat. Warnsignale können dumpfe bis stechende Schmerzen im rechten Oberbauch, Juckreiz, gelbe Haut und Augen, heller Stuhl, Appetitverlust, Wassereinlagerung im Bauch, Muskelschmerzen, Konzentrationsstörungen, Neigung zu blauen Flecken bei leichten Stoßverletzungen und eine gedrückte oder depressive Stimmung sein.

Ein Frühsymptom einer Leberentzündung sind übrigens Rückenprobleme bzw. Schmerzen unterhalb des rechten Rippenbogens.

## Die Leber „isst oder trinkt“ immer mit

Dauerbelastungen mit zu viel Alkohol, Kohlenhydraten oder schlechten Fettsäuren schlagen sich im wahrsten Sinne des Wortes auf ihr nieder. Die Fettleber ist mittlerweile der häufigste Befund einer Ultraschalluntersuchung. Insgesamt sind 20 bis 30% der Bevölkerung in den westlichen Industrienationen davon betroffen und bei dauerhaft Übergewichtigen und Diabetikern liegt der Anteil sogar bei 50-75%. Die zusätzliche Fettschicht belastet nicht nur die größte Drüse im menschlichen Körper, sondern auch das Organ mit den umfassendsten Aufgaben. Betroffen sind die gesamte Nährstoffverwertung, der Hormonhaushalt, die Abwehrkraft, Entgiftung und Blutgerinnung sowie die Synthese von Cholesterin, Gallensäuren und Bluteiweißen.

Laut der weltweit durchgeführten Untersuchung „Study of Health in Pomerania (SHIP) von der Universität Greifswald birgt dies erhebliche Risiken. Der Projektleiter Dr. Henry Völzke gibt zu bedenken: „Bis vor wenigen Jahren wurde die sogenannte Fettleber jedoch als unbedeutender Zufallsbefund eingeschätzt. Erst in letzter Zeit wurde in großen epidemiologischen Studien nachgewiesen, dass Menschen mit einer Fettleber ein erhöhtes Risiko für Diabetes und Herzinfarkt haben.“ "

Es trifft aber nicht nur Erwachsene. Das Universitätsklinikum in Leipzig berichtet in ihrer Zeitschrift „Gesundheit und mehr“ (Ausgabe 11.200), dass von den 6-8% stark übergewichtigen Kindern und Jugendlichen in Deutschland 30% eine nichtalkoholische Fettleber haben. Für die Leber ist dies nicht einmal so dramatisch. Eine Fettleber erholt sich in der Regel durch positive Veränderungen des Lebensstils innerhalb weniger Wochen. Es sind die Folgen, die den Kindern zu schaffen machen. Bereits wenige Fettleberjahre reichen aus, um das Risiko für Diabetes, entzündliche Erkrankungen und Arteriosklerose drastisch zu erhöhen. Nach dem Universitätsklinikum Tübingen nimmt Diabetes mellitus seit Jahren weltweit auch unter Kinder und Jugendlichen zu - mit jährlich 2,5 bis 3 Prozent schneller als jede andere Krankheit.

Die Zusammenhänge zwischen Übergewicht, Fettleber und dem Anstieg von Zivilisationskrankheiten werden im Kapitel „Fast-Food, die Startrampe für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen, Hautkrankheiten und Allergien“ dargelegt.

### Wirkung bei einer Vorbehandlung mit einem wässrigen Extrakt aus Moringa-Blättern

Behandlung	Leberwerte			Lipidperoxidation (nmol/h)	Serum-Vitamin C (mg/ 100ml)
	AST (u/l)	ALT (u/l)	ALP (u/l)		
Gruppe, welche nur Alkohol bekam	50.60	22.00	110.00	35.65	0.322
Gruppe mit Moringa-Extrakt + Alkohol	23.0	15.20	91.40	23.40	0.378

Behandlung	Leberwerte			Lipidperoxidation (nmol/h)	Serum-Vitamin C (mg/ 100ml)
	AST (u/l)	ALT (u/l)	ALP (u/l)		
Gruppe, welche nur Alkohol bekam	51.00	20.00	106.60	24.46	0.338
Gruppe mit Moringa-Extrakt + Alkohol	32.20	16.60	90.60	21.63	0.358

Wirkung bei einer Nachbehandlung mit einem wässrigen Extrakt aus Moringa-Blättern Die Forscher führen die starke Schutzwirkung auf den reichhaltigen Gehalt an Antioxidantien zurück.

Bauchfett - zuviel Aktivität bei Diabetes, Arteriosklerose, Krebs, Rheuma und Alzheimer Gibt es eine gemeinsame Ursache für die häufigsten Zivilisationskrankheiten? Ein gemeinsamer Nenner ist sicherlich Bewegungsmangel und Stress in Verbindung mit viel Zucker und Produkten mit raffinierten Fettsäuren. Beide Nährstoffgruppen durchlaufen eine Vielzahl von Reinigungsschritten, durch die fast alle wertgebenden Vitalstoffe verloren gehen. Solange die Bauchspeicheldrüse und die Leber gut arbeiten,

ist die Flut von vitalstoffarmen Energieträgern zunächst kein Problem. Bei einer dauerhaften Überbelastung streikt allerdings das System und es wird immer schwieriger, Fettsäuren und Zucker oder isolierten Fruchtzucker aus dem Blutkreislauf fernzuhalten. Dadurch steigen die Blutfettwerte, das Sättigungsgefühl kommt durcheinander, die energiebildenden Zellen werden unempfindlicher gegenüber Insulin und das Blut zähflüssiger. Dies ist meist der Zeitpunkt dem erhöhte Blutfettwerte und ein hoher Blutdruck diagnostiziert werden und auch Energiemangel, Leber- und Bauchfett zunehmen. Die letzten beiden Punkte sind erhebliche Risikofaktoren, da hier das Fett an äußerst ungünstigen Stellen sitzt.

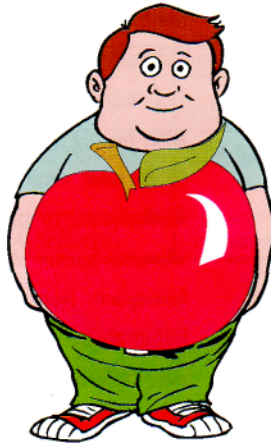
## Die Wirkung von Moringa-Pulver auf den Körper und bei Krankheiten

### Warum ist Bauchfett so gefährlich?

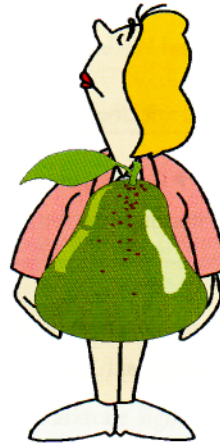
Wie bei den zugeführten Fettsäuren gibt es auch bei Körperfett eine Unterscheidung in „Gut“ oder „Böse“ und das sogenannte innere Bauchfett in der Körpermitte ist hier eindeutig der Hauptübeltäter.

**Vorteil:**  
Ist leicht mobilisierbar und wird durch sportliche Aktivität und Diät schneller abgebaut

**Nachteil:**  
Belastet wesentlich mehr die Gesundheit



**Apfelform:**  
Mehr Männer betroffen



**Birnenform:**  
Mehr Frauen betroffen

**Vorteil:**  
Belastet weniger die Gesundheit

**Nachteil:**  
Inaktives Fett, das nur schwer abgebaut wird

An der Darstellung sieht man, dass Fett an Hüften, Gesäß, Armen und Oberschenkeln eher ein optisches Problem ist. Nimmt aber der Bauchumfang zu, lagert sich ein Teil des Fettes auch rund um die inneren Organe Herz, Leber, Nieren oder Bauchspeicheldrüse ab. Je nach Ausmaß drückt es mehr oder weniger auf diese und durch den „Platzmangel“ wird deren Funktion beeinträchtigt.

Die Organnähe führt zusätzlich zu einer völlig anderen Stoffwechselaktivität. Nach Prof. Matthias Blüher der Universität Leipzig ist dieses Fett die größte Drüse des Körpers.<sup>30</sup> Ständig werden freie Fettsäuren, Enzyme und über 50 verschiedene Hormone an das umliegende

Gewebe sowie den Organen und Blutbahnen abgegeben. Die freien Fettsäuren erhöhen z. B. das Risiko, dass die Leber verfettet, durch den Botenstoff Angiotensin steigt der Blutdruck, andere Hormone beeinflussen den Salz- und Wasserhaushalt, der Appetit wird durch das Hormon Neuropeptid Y (NPY) gesteigert und es werden laufend Entzündungsstoffe freigesetzt. Bei zu viel Bauchfett werden aber nicht nur zu viele Hormone abgegeben, es tritt auch der umgekehrte Fall auf - der Serotonin- und Testosteronspiegel sinkt.

Vitalstoff	Anteil am Empfohlenen Tagesbedarf der DGE bei 15g Moringa-Pulver  Männer / Frauen	Sauerstoffversorgung	Homocystein	Cholesterinspiegel	Hormonfunktion	Blutarmut	Alkohol	Rauchen
Vit. A/ -Carotin	47,3% / 59,1%	x						
Thiamin (B <sub>1</sub> )	33,0% / 39,6%							
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	219,6% / 256,3%		x					
Niacin (B <sub>3</sub> )	7,7% / 9,5%	x		x				
Pantothers (B <sub>5</sub> )	6,5%				x	x		
Pyridoxin (B <sub>6</sub> )	17,0% / 21,3%	x	x	x	x	x		
Biotin (B <sub>7</sub> )	23,2 - 46,5%						x	
Folsäure (B <sub>9</sub> )	38,9%		x			x	x	x
Vitamin B <sub>12</sub>	Nicht enthalten		x				x	x
Vitamin C	2,6%			x	x			
Vitamin D	Anteil nicht bekannt							
VitaminE	121,1% / 141,3%					x		
Calcium	30,0%							
Magnesium	15,9 / 18,4%						x	
Eisen	42,3%					x		
Phosphor	4,4%							
Kalium	9,9%							
Mangan	22,7-56,7%			x				
Kupfer	5,7-8,6%		x			x		x
Zink	4,9% / 7,1%				x		x	
Chrom	64,5 - 215%			x				
Selen	1,9 -4,5							x
Schwefel	15,3 - 19,1%	x					x	
Bor	14,1 - 78,7%				x			
Silicium	12,6 - 31,5%	x						



Barta / Koehof

## Moringa Oleifera

Die wichtigste Pflanze in der  
Menschheitsgeschichte

363 Seiten, kart.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)