

# Moringa Oleifera: Der Baum des Lebens



- 90 wichtige Nährstoffe
- Vitamine und Mineralstoffe
- essenzielle Aminosäuren (hochkonzentriert)
- sekundäre Pflanzenstoffe: Alphacarotine, Betacarotine, Betacryptoxanthin, Lutein, Zeaxanthin, Chlorophyll ect.
- Vitamine A, B1, B2, B3, B6, B7, C, D, E, K
- Kalzium
- Kupfer
- Eisen
- Kaffeeoylchinasäure
- Zeatin
- Enzyme
- Omega 3, 6 und 9

Damit der Körper das alles sofort und optimal verarbeiten kann, ist das alles in optimaler Zusammensetzung vorhanden.

## Moringa Oleifera enthält:

- 25 x so viel Eisen wie Spinat
- 17 x so viel Kalzium wie in Milch
- 15 x so viel Kalium wie in Bananen
- 7 x so viel Vitamin C wie in Orangen
- 7 x so viel Vitamin B1, B2 wie Hefe
- 6 x so viel Polyphenole wie Rotwein
- 4,5 x so viel Folsäure wie Rinderleber
- 4,5 x so viel Vitamin E wie in Weizenkeimlingen
- 4 x so viel Vitamin A und
- 2,5 x so viel Karotin wie Karotten
- 2 x so viel Magnesium wie Braun-Hirse
- 2 x so viel Proteine wie Soja
- 2 x so viel Ballaststoffe wie Vollkorn
- 1,5 x so viel Aminosäuren wie Eier
- 1,5 x so viel Zink wie ein Schweine-Schnitzel



## **Moringa Oleifera ist das natürlichste und reichhaltigste Vitalstoffkonzentrat auf der ganzen Welt.**

**Es kann bei Ihnen folgende mögliche positive Auswirkungen haben:**

- allergische Symptome können reduziert werden
- Anfälligkeit von Erkältungskrankheiten und Allergien können bis zu 70 % vermindert werden.
- Augen und Sehkraft können geschützt werden
- Blutdruck, Cholesterin und Thromboserisiko können gesenkt werden
- Durchblutung der Nieren kann verbessert werden
- Entzündungen können verringert werden
- Faltenminderung der Haut ist möglich
- heilende Wirkung über pflanzenmedizinische Substanzen kann hervorgerufen werden.
- Herz- und Kreislauf können geschützt werden
- Knochendichte kann erhalten und erhöht werden
- Körpergewicht kann reduziert werden
- Krebsrisiko kann vermindert werden
- Nähr- und Sauerstoffversorgung der Zellen können optimiert werden
- Stoffwechsel und Immunsystem können aktiviert und optimiert werden
- übermäßige Magensäure-Produktion kann gehemmt werden
- Moringa Oleifera hat wichtige Ballaststoffquelle für den Darm und eine extrem hohe Dichte an Proteinen

Der Moringabaum ist eine der nützlichsten und vielseitigsten Pflanzen und enthält Vitamine, Mineralstoffe, essentielle und nicht essentielle Aminosäuren und synergistisch wirkende Vitalstoffe und er gehört zu den am schnellsten wachsenden Baumarten der Welt.

**Moringa hat zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten, hier einige Beispiele:**



**Nahrungsmittel:** Blätter, Früchte, Blüten, Samen, Öl und Pulver aus den Blättern werden als Hauptnahrung und in westlichen Ländern als Nahrungsergänzung geschätzt. Die Sprösslinge schmecken nach Meerrettich, die Früchte wie Spargel.

Beschwerden eingesetzt.

**Medizin:** Blätter, Blüten, Früchte, Samen, Zweige, Rinde, Wurzel, Öl und das Pulver aus den Blättern werden in der traditionellen Medizin gegen viele gesundheitliche

**Tierfutter:** In der Landwirtschaft werden Moringablätter als Beinahrung gegeben, was zu deutlicher Gewichtszunahme und erheblich gesteigerter Milchproduktion (bei Kühen bis zu 43 %) führen kann. Moringa kann auch an Haustiere verfüttert werden.

**Energiequelle:** Moringa wächst in den Tropen etwa 30 cm im Monat, ein Hektar Moringa liefert bis zu 700 Tonnen Biomasse pro Jahr. Aus Moringaöl wird hochwertiger Biodiesel produziert.

**Dünger:** Werden Pflanzen mit einer Moringalösung besprüht, steigt der Ertrag bis zu 35%. Früchte und Pflanzen sind stärker und widerstandsfähiger gegen Krankheiten und Schädlinge. Das gilt auch für Garten- und Zimmerpflanzen.

### **Wirkstoffe**

Moringa hat zahlreiche Substanzen wie Vitamine, Enzyme, Aminosäuren, Fette, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe spezifischen (pflanzlich), mit jeweils spezifischer Bedeutung und zahlreiche Anwendungen in der Heilung und Ernährung. Moringa enthält mehr Vitamin C als Orangen, dreimal so viel Eisen wie Spinat und viermal so viel Kalzium als in der Milch. Kombinieren Sie dies mit erheblichen Mengen an Proteinen und Ölen, einen guten Geschmack, und das Vorhandensein von Antioxidantien und entzündungshemmenden Stoffen und Sie werden verstehen, warum man diese Pflanze "Wunderbaum" nennt.

### **Eigenschaften von Moringa auf einen Blick**

#### **Moringa die Heilpflanze**



Moringa wird auf der ganzen Welt von vielen Kulturen für eine Vielzahl von Beschwerden eingesetzt.

### **Vitamine**

Einige der Vitamine (besonders Vitamin A, C, E) sind auch potente Antioxidantien. Vitamine können als Nährstoffe verwendet werden, aber sie werden auch als "Arzneimittel" angesehen. Moringa ist voll mit Vitaminen, einige der vorhandenen Vitamine in den verschiedenen Pflanzen enthalten Vitamin C, Beta-Carotin (eine Vorstufe von Vitamin A), Vitamin E, und viele der B-Komplex-Gruppe der Vitamine.

### **Antibiotika**

Bei Moringa ist seit langem bekannt, dass die Pflanze starke antibiotische Wirkung hat und wurde von verschiedenen Populationen rund um den Globus gegen Infektionen verwendet. Die moderne Wissenschaft hat das bestätigt und zumindest einige der antibiotischen Substanzen in Moringa beschrieben. Zum Beispiel, Pterygospermin, hat eine ausgezeichnete antimikrobielle und fungizide Eigenschaft. Der Moringa Blatt Saft wurde traditionell verwendet, auch um viele Infektionen der Haut zu behandeln.

Natürliche Hormone, Enzyme, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe verschiedene Niaziminine, ein weiteres Moringa Phytochemical, wurde gefunden, das starke Antitumor-Aktivität bei Untersuchungen an Tieren gezeigt hat. Interessanterweise, lange bevor die Idee von der Forschung bestätigt wurde, haben die Menschen traditionell Moringa gegen Bauch- und andere Tumore (Krebs Wachstum) verwendet. Gewonnen aus frischen Blättern des Moringa sind Niazinin, Niazimicin und Niaziminin A und B, die blutdrucksenkende Wirkung haben. Diese Verbindungen gehören zur Familie der Senfölglykoside (sehr selten in der Natur).

Eines der spannendsten Phytochemikalien, welche in Moringa gefunden wurde, ist Beta-Sitosterin. Es dient dazu, den Überschuss an Cholesterin im menschlichen Blut zu senken. Obwohl Beta-Sitosterol nicht gut vom Körper nach der Einnahme absorbiert wird, wenn mit Cholesterin verbraucht (gefunden in tierischen Fetten), blockiert es effektiv die Absorption von Cholesterin. Dies führt letztendlich zu einem niedrigeren Serum-Cholesterin-Spiegel. Eine Ernährung reich an Pflanzen wie Moringa, kann wesentlich zur Verbesserung der menschlichen Gesundheit beitragen:

- Reduzierung der Cholesterinspiegel und Triglyceride (“schlechte” Fette in der Nahrung).  
Kontrolliert Blutzucker und hilft zu normaler Zucker- und Energiebilanz
- Mit Vitaminen und Mineralien sorgt Moringa für die Aufrechterhaltung der normalen Physiologie
- Angebot von leistungsstarken Anti-Aging und Anti-entzündlichen natürlichen Substanzen, von denen viele Anti-Krebs-Eigenschaften haben.

### **Moringa die Voll-Nahrungsergänzung**

Was kann Moringa auf den Tisch bringen? Konzentrierte Vitamine, Mineralstoffe, alle notwendigen Bestandteile Protein, gesunde Fette, Antioxidantien, Anti-Aging- und entzündungshemmende Stoffe, die alle in einer leicht resorbierbaren Form vorliegen und leicht verdaulich sind welche eine energiereiche Nahrung darstellen. Sehr wenig Zucker und Salz.

### **Wie viel Nährwert pro Tag kann Moringa liefern?**

Die Firmengruppe "Optima of Afrika Ltd.“ hat mit diesem Baum gearbeitet. Sie sagt, dass jeweils 25 Gramm Moringa Blattpulver (weniger als eine Unze) täglich einem Kind gegeben, folgende Nährwerte bringt:

Protein 42 %, Kalzium 125 %, Magnesium 60 %, 41 % Kalium, Eisen 71 %, Vitamin A 272 %, Vitamin C 22 %. Die gleichen Vorteile gelten für Erwachsene und Senioren, es müssen nur die Prozentsätze geändert werden. Offensichtlich ist Moringa vorteilhaft für Menschen aller Altersgruppen.

Die westliche Welt leidet an schweren nutritiven Defiziten. Diese stammen aus schlechten Ernährungsgewohnheiten, wie z. B. Junk-Food, Überkochen, Misch-Lebensmitteln in einer unangemessenen Weise zu sich genommen, unzureichender Konsum von frischem Obst, Gemüse und Samen. Den Lebensmitteln fehlen wertvolle Nährstoffe durch die Erschöpfung der Böden mit intensiver Monokultur, chemische Methoden in der Landwirtschaft oder bei der Verarbeitung von Lebensmitteln.

Viele Menschen haben unwissentlich eine schlechte gastro-intestinale Resorption von Nährstoffen, die in der Regel mit dem Alter steigt. Vielen anderen fehlt die Zeit, um mehr über gesunde Ernährung zu lernen, während einige nicht genug gebildet sind, um die Bedeutung zu verstehen. Wieder andere halten einfach nichts davon, und bleiben bei ihrem

Junk-Food bis zum ersten oder letzten Herzinfarkt. Multivitamine scheinen eine einfache und praktische Lösung. Allerdings bieten viele Firmen synthetische Pillen und Produkten an, die nicht wirklich aufgelöst werden können, um effizient vom Körper verarbeitet zu werden.

Generell werden Vitamine und die meisten Nährstoffe vom Körper am besten absorbiert, wenn sie aus natürlichen Quellen (Pflanzen, Tiere) stammen. Wir sind so angelegt, dass wir am besten Vitamine aus komplexen Lebensmitteln der Natur absorbieren.

Moringa kann ein einzigartiges "Super Essen" darstellen. Moringa ist einzigartig, denn selbst in kleinen Mengen täglich konsumiert, bringt uns eine breite Skala von lebenswichtigen Nährstoffen mit wenigen Kalorien. Es würde wirklich großen Mengen und vieler Arten von Lebensmitteln und Kalorien bedürfen, um uns alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralien, Antioxidantien und Anti-Aging-Substanzen, die wir jeden Tag essen sollen, zu liefern. Warum nicht ein konzentriertes super Essen wie Moringa. Dies bedeutet, weniger Pillen und mehr Inhaltsstoffe! Die Ausgaben sind niedriger und sie bekommen mehr!

### **Aminosäuren in Moringa**

Pflanzen sind eine wichtige Quelle für Proteine, aber bei den meisten Pflanzen benötigen wir Zusätze, damit die Proteine daraus gewonnen werden können - die Aminosäuren. Die Proteine werden durch den Magen-Darm-Trakt verdaut und dann in kleinere, einfachere Einheiten (Aminosäuren) zerlegt, die durch die Wände des Darms aufgenommen werden. Da Proteine und andere stickstoffhaltige Substanzen kontinuierlich erschöpft sind und umgebaut werden, müssen sie durch eine kontinuierliche Zufuhr von Aminosäuren aus der Nahrung ersetzt werden.

Es gibt 20 Aminosäuren, die vom menschlichen Körper benötigt werden. Davon sind 9 als wesentlich bekannt, sie müssen durch die Nahrung zugeführt werden, da der menschliche Körper sie nicht selbst herstellen kann, wie die anderen 11 Aminosäuren. Nur wenige Nahrungsmittel, wie Moringa, sind dafür bekannt, alle 9 essentiellen Aminosäuren zu enthalten.

Die 9 essentiellen Aminosäuren sind: Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin. Moringa ist mit diesen essentiellen Aminosäuren ausgestattet und die vorhandene Menge ist mehr als ausreichend, wenn sie mit den Standards der Weltgesundheitsorganisation (WHO), Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation (FAO) und Organisation der Vereinten Nationen (UNO) für kleine Kinder, die am stärksten gefährdeten Bevölkerungsgruppe gemessen wird, wenn es um Proteine in der Nahrung geht.

### **Makro Bestandteile in Moringa**

#### **Kalzium**

Moringa Blätter enthalten große Mengen an Kalzium (500 mg pro 100 g der Blätter), während das Blattpulver etwa fünf Mal mehr Kalzium pro 100 g haben kann. Die empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen beträgt etwa 1.000 mg, mehr für schwangere oder stillende Frauen. Denken Sie daran, Kalzium wird jeden Tag verbraucht und ausgeschieden. Im Idealfall und wichtig ist, dass das verbrauchte Kalzium gleich der Menge an Kalzium ist,

welches ausgeschieden wird. Kalzium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff für zahlreiche physiologische Prozesse, wie z. B. den Aufbau und die Aufrechterhaltung gesunder Knochen und Zähne, Blutgerinnung und andere verschiedene zelluläre Funktionen (Aufrechterhaltung des normalen Herzrhythmus und die Übertragung von Nervenimpulsen).

Fast alles Kalzium im menschlichen Körper ist in den Knochen und Zähnen gespeichert, und Kalzium wird im Blut benötigt. Wenn es nicht ausreichend vorhanden ist, wird es den Knochen entzogen. Knochen sind lebendes Gewebe, und dieses wird ständig gebildet und umgebaut. Zu wenig Kalzium bringt uns in einem Zustand, in dem die Knochen durch zu viel Kalzium Entzug zerstört werden. Das kommt sehr oft, speziell im Alter nach 30 Jahren vor. Dieser Zustand ist heute bekannt als Osteoporose (poröse Knochen).

### **Warum sollen wir unser Kalzium aus pflanzlichen Quellen beziehen?**

Milchprodukte sind reich an "schlechten" gesättigten Fettsäuren, die das Risiko von Herzerkrankungen und anderen Krankheiten erhöhen. Viele Asiaten, Afro-Amerikaner und vor allem Kinder, haben eine Laktose-Intoleranz, genannt Galaktose (Milchzucker) und diese wird mit einer hohen Anzahl von Eierstockkrebs in Verbindung gebracht, darunter auch Krebs.

### **Magnesium**

Moringa-Blätter enthalten ca. 25 mg Magnesium pro 100 g der Blätter, während das Blattpulver etwa 370 mg pro gleichem Gewicht enthalten kann. Magnesium ist in mehrfacher Hinsicht ähnlich wie Kalzium; 60 % in den Knochen und Zähnen und der Unterschied ist vor allem bei den Muskeln zu finden. Magnesium ist das zweithäufigste positiv geladene Element innerhalb der Zellen. Magnesium ist extrem wichtig für die Gesundheit: es regt die Magenmobilität und Darmfunktion an (es ist ein Abführmittel), es ist ein entspannendes Ion für das Nervensystem und die Blutgefäße, bei Krämpfen, Stress, Reizbarkeit und hohem Blutdruck.

### **Kalium**

Was bedeutet Kalium für den Körper? Es ist an Nerven- und Gehirnfunktionen, Muskel- und Blutdruckeinstellungen beteiligt. Kalium senkt den Blutdruck, wirkt als Antagonist von Natrium. Es arbeitet mit Natrium am Wasserhaushalt des Körpers, das ist sehr wichtig um eine gute Gesundheit aufrecht zu erhalten. Es hilft bei der Regulation des Säure-Basen-Haushalts und Wasserhaushalts im Blut. Es hilft auch bei der Proteinsynthese aus Aminosäuren und bei dem Kohlenhydratstoffwechsel.

### **Phosphor**

Moringa enthält Phosphor, ein wichtiges Mineral, das als wichtigster Regulator des Energiestoffwechsels in den Zellen dient. Es hilft auch, den Körper Glukose zu absorbieren (eine Form von Kohlenhydraten in Lebensmitteln sowie in unserem Blut), und transportiert Fettsäuren. Moringa enthält etwa 100 mg von Phosphor in 100 g der Blätter, während das Blattpulver doppelt so viel enthält.

### **Schwefel**

Ist einer der wichtigsten, aber vernachlässigten Nährstoffe, vielleicht wichtiger als

Magnesium, Eisen, Natrium, Jod, und sogar viele Vitamine. Es hat unglaublich vielfältige Rollen, es ist Bestandteil vieler Proteine, stärkt die Widerstandskraft gegen Krankheiten, reguliert den Blutzucker und hilft den Körper zu entgiften. Moringa bietet eine gute Qualität und Quantität des organischen, resorbierbaren Schwefels, von 140 mg pro 100 g der Blätter und Schoten, mehr als 800 mg in 100 g Blattpulver, so dass es eine ausgezeichnete Quelle von Schwefel für alle ist.

Schwefel ist ein Bestandteil der essentiellen Aminosäuren Methionin und Zystein, Vitamin B1 und Biotin (eine andere Art von Vitamin B), das starke Antioxidant Glutathion und das gerinnungshemmende Heparin. Schwefel wird in den Hormon Insulin gefunden, welches den Blutzuckerspiegel regelt.

### **Glutathion**

Ist in den drei Aminosäuren Zystein (schwefelhaltige), Glyzin und Glutaminsäure (zwei nicht-essentiellen Aminosäuren) zusammen enthalten. Glutathion ist eines der stärksten Antioxidantien im menschlichen Körper. Niedrige Konzentrationen von Glutathion werden mit Herzkrankheiten und Krebs in Verbindung gebracht. Es hilft auch, die Leber zu entgiften von gefährlichen Chemikalien aller Arten. Mehr als 90 % der Nicht-Proteingebundenen Schwefels in den Zellen wird als Glutathion vorgefunden.

### **Mikrobestandteile in Moringa**

#### **Eisen**

Moringa hat mehr Eisen als Spinat. 100 g der Blätter oder Früchte oder 25 g von Blattpulver, kann den täglichen Eisenbedarf eines Erwachsenen, von etwa 10 - 20 mg, decken.

#### **Zink**

Zink unterstützt ein gesundes Immunsystem, Wundheilung, normales Wachstum und Entwicklung während der Schwangerschaft, Kindheit und Jugend. Moringa Blätter, Schoten und Samen enthalten Zink in Mengen ähnlich denen wie in Bohnen gefunden, während Blattpulver doppelt so viel Zink hat bei gleichem Gewicht.

#### **Kupfer**

Kupfer spielt eine Rolle bei der Synthese und Wartung von Myelin, die Substanz, die Nervenzellen isoliert, um die ordnungsgemäße Übertragung von Nervenimpulsen zu gewährleisten, und als Co-Faktor für Prozesse, die die gefährlichen freien Radikale, die ansonsten unsere Zellen zerstören würden zu neutralisieren. Wir wären nicht in der Lage, Energie ohne die Hilfe von Kupfer- und Co-Helfern Enzyme zu produzieren. Gesunde Muskeln, einschließlich des Herzens, könnten nicht ohne Kupfer funktionieren. Gesundes Aussehen der Haut und die Eigenschaften die für die Knochenbildung erforderlich sind benötigen auch Kupfer. 100 g Moringa Blätter enthalten genügend Kupfer für den Tagesbedarf eines Erwachsenen (ca. 1 mg).

#### **Mangan**

Mangan ist vor allem in den Knochen, Leber, Bauchspeicheldrüse und Gehirn konzentriert. Es

ist Bestandteil mehrerer Enzyme wie Mangan-Superoxid-Dismutase, die Gewebeschädigung durch Oxidation verhindern. Mangan aktiviert auch zahlreiche Enzyme in der Verdauung und Verwertung von Lebensmitteln, Abbau von Cholesterin, Sexualhormon Produktion und ist bei der Funktion der Knochen und der Haut beteiligt. Die geschätzte nötige Menge an Mangan bei der Nahrungsaufnahme beträgt 2 - 5 mg für Erwachsene. Moringa hat 5 mg pro 100 g Blätter oder 50 mg im Blatt Pulver, und gilt somit als eine hervorragende Quelle von Mangan.

## Selen

Selen ist ein essentielles Spurenelement mit starken antioxidativen Eigenschaften. Die medizinische Forschung hat gezeigt, dass eine erhöhte Einnahme von Selen das Risiko für viele Krebsarten, darunter Brust-, Dickdarm-, Lungen- und Prostatakrebs senkt. Selen bewahrt auch Gewebeelastizität, verlangsamt den Alterungsprozess der Gewebe und hilft sogar bei der Behandlung von Schuppen. Moringa enthält etwa 8 - 10 mg pro 100g Blattpulver.

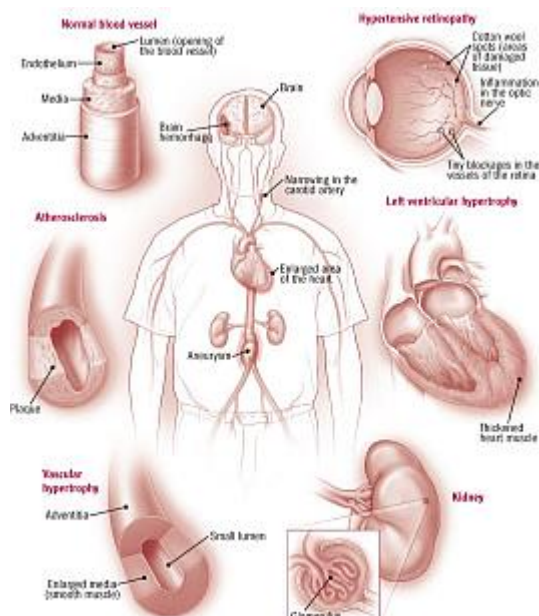
## Anwendungen



### Moringa Oleifera als Behandlung bei Gicht und Arthritis

Seit vielen Jahrhunderten wird Moringa Oleifera in der traditionellen ayurvedischen Medizin verwendet als eine Behandlung von Arthritis und Gicht. Man glaubt, dass Moringa Blattpulver viele Entzündungen und Schmerzen, die durch diese Krankheiten entstehen, vermindert.

Im Jahr 2008 wurde von der Medizinischen Fakultät der Gesundheitswissenschaften der Universität Putra in Malaysia eine Forschungsstudie veröffentlicht, um zu testen, ob Moringa antinozizeptive und entzündungshemmende Wirkungen besitzt, wie die gleichen Wirkstoffe der Medikamente in der modernen Medizin; wie NSAR (not-steroidale anti-inflammatory drugs). Die Studie ergab, dass Moringa diese Substanzen besitzt, die antinozizeptiv und entzündungshemmend sind. In den Blättern fanden sich hohe Mengen dieser Substanzen. Das bedeutet, dass Moringa Oleifera in der indischen traditionellen Medizin zu Recht Verwendung zur Behandlung von Arthritis und Gicht findet.



Die Wirkung von Moringa resultiert aus der Unterdrückung des COX-2-Enzyms. Dieses Enzym ist verantwortlich für Entzündungsprozesse und Schmerzen. Normalerweise sind die Medikamente zur Unterdrückung dieses Enzyms: Voltaren, Nksin, Adoil, ARCOXIA, KASPO etc. Die Nebenwirkungen dieser Produkte beinhalten ein Risiko zu Schlaganfall, Probleme mit den Nieren, Blutgefäßen, Magenproblemen und vieles mehr.

### Bei Bluthochdruck

Der Blutdruck steigt tendenziell mit dem Alter. Eine gesunde Lebensweise hilft, diese Erhöhung des Blutdrucks zu verzögern oder zu verhindern.



Ein hoher Blutdruck / Bluthochdruck erhöht das Risiko für Herzkrankheiten und/oder Nierenleiden und Schlaganfall. Das ist besonders gefährlich, da es oft keine Anzeichen oder Symptome dabei gibt. Unabhängig von Alter und Geschlecht, jeder kann Bluthochdruck haben. Es wird geschätzt, dass jeder vierte Erwachsene hohen Blutdruck hat. Sobald man Bluthochdruck hat, hat man diesen in der Regel sein Leben lang.

Hoher Blutdruck kann dazu führen dass die Blutgefäße im Auge platzen oder bluten. Das Sehvermögen kann getrübt oder beeinträchtigt werden und es kann zur Erblindung führen.

Wenn Menschen älter werden, „verhärten“ sich die Arterien im ganzen Körper, vor allem in der Herzgegend, Gehirn und Nieren. Hoher Blutdruck wird mit „steifen“ Arterien assoziiert. Das wiederum bewirkt, dass die Nieren und das Herz mehr arbeiten müssen. Die Nieren dienen als Filter, um den Körper von Abfällen und Schlacken zu befreien. Im Laufe der Zeit kann Bluthochdruck die Blutgefäße der Nieren verdicken und verschmälern. Die Nieren filtern dadurch weniger Flüssigkeit und der Abfall bleibt im Blut. Die Nieren können dadurch auch gänzlich versagen.

Hoher Blutdruck ist ein Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt. Die Arterien transportieren Sauerstoff mit dem Blut zum Herzmuskel. Wenn das Herz nicht genug Sauerstoff bekommen kann, kommt es zu Schmerzen in der Brust, auch bekannt als „Angina Pectoris“. Wenn der Blutfluss blockiert ist, ist Herzinfarkt das Ergebnis. Hoher Blutdruck ist der Risikofaktor Nummer Eins für Herzinsuffizienz (CHF). CHF ist ein ernster Zustand in dem das Herz nicht genug Blut bekommt um die Bedürfnisse des Körpers als Versorgungspumpe zu befriedigen.

Die wichtigsten Nährstoffe die von einer Person benötigt werden die unter hohem Blutdruck leidet ist Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink und Vitamin E. Moringa hat diese gesamten Nährstoffe in sich. Moringa enthält Vitamin C und trägt dadurch zur Unterstützung der körpereigenen Produktion von Stickstoffmonoxid bei, welches für die normale Funktion der Blutgefäße wichtig ist. Je besser ihre Blutgefäße arbeiten, desto geringer ist das Risiko von Bluthochdruck. Kalzium ist für die Entspannung der Muskulatur und Kontraktion wichtig; ein Mehrverbrauch kann einen direkten Effekt auf die Blutgefäße haben. Am besten ist es das Kalzium mit der Ernährung zu sich zu nehmen; Studien haben herausgefunden, dass im Vergleich mit anderen Zusätzen, Kalzium zweimal mehr positive Vorteile bei Bluthochdruck bringt.

Der Kalium-Gehalt der Moringa ist 15-mal höher im Vergleich zu Bananen. Kalium wirkt durch die Erhöhung der Natriumausscheidung im Urin. Es hilft die Blutgefäße zu erweitern und bewirkt eine Änderung der Wechselwirkungen von Hormonen, die den Blutdruck beeinflussen.

Gaben von hohen Dosen an Magnesium bei Menschen mit Bluthochdruck helfen bei der Entspannung der glatten Muskulatur der Blutgefäße. Moringa enthält auch Magnesium mit Zink und Vitamin E, welches, zusammen mit anderen Nährstoffen, zur Verringerung des Blutdrucks beiträgt.



## Anti-Aging

Aging wirkt sich auf unser soziales Umfeld aus. Symptome des Alters machen Falten und Altersflecken auf der Haut, Haarausfall, vermindertes Hören, Sehschwäche, langsamere Reaktionszeiten und Flexibilität, die verminderte Fähigkeit klar zu denken, das Erinnerungsvermögen leidet, größere Anfälligkeit für Knochenerkrankungen wie Arthrose. Ältere Menschen neigen dazu eine niedrigere Körpertemperatur zu haben sowie Infektionen die Fieber verursachen. Ältere Menschen bekommen leichter eine Lungenentzündung und leiden dann an Symptomen wie schnelle Atmung und haben einen reduzierten Appetit. Ältere Menschen leiden öfter an Harnwegsinfektionen sowie Inkontinenz, Verwirrung und stürzen leichter.

Moringa Anti-Aging ist reich an Vitaminen und ist eine der vitaminreichsten Pflanzen. Vitamin A wird benötigt um Nachtblindheit zu verhindern, fördert eine gesunde Haut und bekämpft Infektionen. Vitamin C benötigen wir um ein gesundes Zahnfleisch zu haben, es hilft bei der Heilung von Wunden und hilft dem Körper mit Eisen. Vitamin E schützt ihren Körper gegen freie Radikale und um sich gegen Zellschädigungen zu schützen. Kalzium und Vitamin D sind für den Knochenaufbau und die Zähne wichtig.

Die Liste der Mineralstoffe, welche in Moringa enthalten sind ist lang und einige der wichtigsten Mineralien sind Kalzium, Kupfer, Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan und Zink. Kalzium ist eines der wichtigsten Mineralstoffe für das Wachstum und der Pflege und Regenerierung des menschlichen Körpers. Für die Blutgerinnung, die Übertragung von Nervenimpulsen, die Muskelkontraktion und Entspannung, den normalen Herzschlag, die Stimulation der Hormonsekretion, die Aktivierung von Enzymreaktionen sowie andere Funktionen erfordern alle kleine Mengen an Kalzium. Nach dem 50sten Lebensalter ist mehr Kalzium nötig, bis zu 1.200 Milligramm, um Osteoporose zu verhindern. Mit zunehmendem Alter sind Mineralien in den Knochen aufgebraucht und die Knochen können dünner werden.

Moringa enthält alle essentiellen Mineralien die für den Erhalt starker Knochen notwendig sind. Gesunde Ernährung kann dabei helfen die Auswirkungen von Krankheiten, welche unter der älteren Bevölkerung weit verbreitet ist, zu lindern und zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität beizutragen.

Moringa ist die reichste Quelle an Kalzium. Moringa hat 17-mal mehr Kalzium als Milch, hilft das Auftreten von Osteoporose im Alter vorzubeugen und stärkt die Knochen der jungen und älteren Menschen. Moringa, mit 25mal mehr Eisen als im Spinat, hilft bei der Bildung von Hämoglobin und Myoglobin welches den Sauerstoff in das Blut und die Muskeln bringt. Eisen erzeugt auch einen Teil vieler Proteine und Enzyme im Körper bei deren Mangel es zu einer Schwächung des Immunsystems kommt. Es hilft bei der Verbesserung der geistigen Fähigkeiten indem es die Sauerstoffversorgung des Gehirns erhöht.

Aging wirkt sich auf unser soziales Umfeld aus. Symptome des Alters machen Falten und Altersflecken auf der Haut, Haarausfall, vermindertes Hören, Sehschwäche, langsamere Reaktionszeiten und Flexibilität, die verminderte Fähigkeit klar zu denken, das Erinnerungsvermögen leidet, größere Anfälligkeit für Knochenerkrankungen wie Arthrose. Ältere Menschen neigen dazu eine niedrigere Körpertemperatur zu haben sowie Infektionen die Fieber verursachen. Ältere Menschen bekommen leichter eine Lungenentzündung und leiden dann an Symptomen wie schnelle Atmung und haben einen reduzierten Appetit.

Ältere Menschen leiden öfter an Harnwegsinfektionen sowie Inkontinenz, Verwirrung und stürzen leichter.



### **Moringa für stillende Mütter**

Ein Neugeborenes hat nur drei Bedürfnisse. Wärme in den Armen seiner Mutter, Nahrung aus der Brust und die Sicherheit ihrer Anwesenheit. Das „Stillen“ befriedigt alle drei Bedürfnisse.

Muttermilch ist die natürlichste und ganzheitliche Ernährung für Säuglinge. Es gibt sie sicher, sie ist preiswert und bietet alle Nährstoffe die die meisten Babys für die ersten 6 Monate des Lebens brauchen. Forschungen haben gezeigt, dass gestillte Babys weniger Ekzeme haben und weniger an Nahrungsmittelallergien und Erkrankungen der Atemwege leiden. Auf den Philippinen stillen 85 % der Mütter kurz nach der Entbindung aber nur 22 % dieser Mütter stillen noch nach einem Jahr.

Die meisten Mütter klagen nach den ersten paar Tagen nach der Geburt über unzureichende Milchmengen. Diese Mütter werden dann dazu aufgefordert ihre Kinder mit der Flasche zu füttern und stoppen das Stillen.

Galactagogues sind Kräuter die den Fluss der Muttermilch fördern. Moringa ist einer der am besten untersuchten Kräuter auf den Philippinen. Als Galactagogue bestätigen mehrere Studien seine Wirksamkeit. In der Regel ist es förderlich in den ersten 3 Tagen nach der Geburt Laktation zu verabreichen. Bei Laktation von Moringa Blättern wurde ein stärkerer Anstieg des mütterlichen Prolaktin Spiegels nachgewiesen. Prolaktin ist das wichtigste Hormon zur Einleitung des Milchflusses. Moringa Kapseln sind dabei sehr wirksam wenn sie vor der Geburt in ausreichenden Mengen verabreicht werden.



### **Sport und aktiver Lebensstil**

Ständiges Training ist der Schlüssel zum Erfolg des Athleten und Sportlers. Doch das wirkliche Geheimnis dahinter ist die richtige Ernährung. Moringa bietet Menschen mit aktivem Lebensstil alle wichtigen Vitamine, Mineralien und Eiweiß und hilft ihnen auf verschiedene Art und Weise und hilft vor allem ihre Kraft zu erhöhen. Moringa versorgt den Körper mit 100% Sportnatürliches Vitamin A, Vitamin E, Kalzium Eisen und vielen anderen Nährstoffen. Diese Nährstoffe sind schnell bio-verfügbar und helfen die Energie sofort zu erhöhen. Im Gegensatz zu Koffein, Moringa erhöht nicht nur Energie, sondern liefert auch wichtige Nährstoffe für den Körper.

### **Erhöht die Ausdauer und liefert Energie**

Moringa hilft mit seinem hohen Vitamin A und C-Gehalt und mit seinem außergewöhnlichen Eisengehalt kombiniert, den Hämoglobingehalt des Blutes zu verbessern. Dies wiederum hilft, bei aeroben Training und Übungen, dass das Blut mehr Sauerstoff an die Muskeln liefern kann. Die erhöhte Sauerstoffzufuhr hilft dass sich keine unerwünschten Fette im Körper ablagern können.

## **Kinder und junge Erwachsene**

Der Mangel an ausgewogenen Nährstoffen in der Nahrung oder falsche Ernährung führt zu einer Ansammlung von Giftstoffen im Körper was zu chronischen Krankheiten führen kann. Kein einzelnes Nahrungsmittel kann dem Körper alle lebenswichtigen Inhaltsstoffe zuführen, daher ist es wichtig dass wir eine Vielzahl von gesunden Lebensmitteln konsumieren um den Körper das zu geben was er braucht. Kinder benötigen zu einer gesunden Entwicklung und Wachstum und für körperliche und geistige Fitness eine vollwertige Ernährung.



### **Kinder und Jugendliche**

Moringa ist eine sehr gute natürliche Nahrungsergänzung für jedes Kind um für ihr Wohlergehen zu sorgen. Dabei ist Kalzium besonders wichtig für den Aufbau von starken Knochen und Zähnen. Kalzium, das häufigste Mineral im Körper, verdient besondere Aufmerksamkeit da es eine große Rolle zu Aufrechterhaltung von starken Knochen spielt. Moringa enthält 17mal mehr Kalzium als

Milch. Frakturen bei Kindern und jungen Erwachsenen sind durch Kalziummangel auf dem Vormarsch. Kalzium ist auch ein wichtiger Mineralstoff für Muskelkontraktionen, die Wundheilung und die ordnungsgemäße Funktion von Hormonen und Neurotransmittern im Gehirn. Kalzium im Blut hilft bei der Erhaltung des Herzrhythmus und fördert die richtige Blutgerinnung und Muskelfunktion.

Magnesium ist für über 300 Körperfunktionen wichtig, einschließlich der Muskeln, Nerven und dem Herz. Es stärkt das Immunsystem und stärkt die Knochen. Eisen ist ein Sauerstoff tragender Bestandteil des Blutes. Kinder brauchen Eisen für den Aufbau der Blutmenge, die in Zeiten des schnellen Wachstums benötigt wird. Der Eisengehalt von Moringa ist 25mal so hoch wie im Spinat.

Wenn Kinder nicht genug Obst und Gemüse essen, laufen sie Gefahr dass sie zu wenig Vitamin A und C erhalten. B-Vitamine (Thiamin, Niacin, Riboflavin und andere B-Vitamine) kommen in einer Vielzahl von Lebensmitteln, wie Getreide, Fleisch und Milchprodukten vor. Die meisten Kinder essen keine gesunden Lebensmitteln sondern werden von künstlichen Nährstoffen in den Snacks, Chips, etc. angezogen.

Wenn Kinder keinen Appetit haben und anscheinend nichts Nahrhaftes essen, sollten die betroffenen Eltern für die Einnahme von Vitamin-Mineral Nahrungsmittelergänzungen sorgen. Moringa ist eine der reichsten Quellen an Vitaminen. In Moringa ist Vitamin A (Beta Karotin), Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B3 (Niacin), Vitamin B6 (Pyridoxine), Vitamin B7 (Biotin), Vitamin C (Ascorbin), Vitamin D (Cholecalciferol), Vitamin E (Tocopherol) und Vitamin K, Kalzium, Kupfer, Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan und Zink. Moringa hat 17mal mehr Kalzium als die Milch. Moringa hat 25mal so viel Eisen als Spinat, 15-mal mehr Kalium als Bananen und hilft bei der Regulation des Säure-Basen und Wasserhaushalts im Blut und Gewebe des Körpers. Es hilft bei der Protein-Synthese von Aminosäuren und beim Kohlehydratstoffwechsel.

Vitamine und andere Nährstoffe sind von entscheidender Bedeutung für die ordnungsgemäße körperliche, kognitive und sogar emotionale Entwicklung von Kindern. Vitamine, Mineralien und andere essentielle Nährstoffe tragen dazu bei. Neurotransmitter übertragen Signale im Gehirn. Wenn Kinder in den ersten Lebensjahren keine angemessene Ernährung erhalten, kann es zu Problemen im späteren Leben kommen. Dazu gehören niedrigerer IQ, langsamere Sprache und schlechte motorische Entwicklung und schlechte Schulleistungen.

## Moringa in der Medizin



### Moringa Blätter:

Reibt man die Blätter an den Schläfen, so sollten sie gegen **Kopfschmerzen** helfen.

Wickel aus frischen Blättern würden Blutungen bei kleinen Schnittverletzungen oder **Hautreizungen** von Insektenstichen stoppen. Zudem wirkten Blätter auch noch anti-bakteriell und entzündungshemmend.

Ebenso sollten Blätterextrakte gegen **bakterielle und pilzartige Hautreizungen** wirken.

Tee aus Moringa Blättern helfe bei **Magengeschwür und Durchfallerkrankungen** (Malawi).

Zusätzlich würden die Blätter bei **Fieber, Bronchitis, Augen- wie auch Ohrentzündungen** und Entzündungen der Schleimhäute helfen und wegen ihres hohen Eisengehalts sogar Anämie behandeln

Das Samenpulver würde sich für die Behandlung von **Skorbut-Hauterkrankungen** (eine bakterielle Hautentzündung) eignen.

Wegen des hohen Protein- und Ballaststoffgehaltes wären Moringa Lebensmittel überhaupt als Nahrung für Menschen mit Fehlernährung von Vorteil.



### Moringa Blüten:

Der Blütensaft verbessere die Qualität und den Fluss von Muttermilch während der Stillzeit.

Aufgrund seiner harntreibenden Wirkung, helfe der Blütensaft auch bei Harntraktproblemen.

Überdies wirke ein Tee aus den Blüten auch gegen Erkältung (Haiti).



### Moringa Schoten:

Roh verzehrte Schoten sollten als Entwurmungsmittel dienen und

gegen **Leber- und Milzprobleme** sowie gegen Gelenksschmerzen helfen.

Zudem enthalten die Schoten sehr viele Proteine und Ballaststoffe. Dadurch könnten sie wiederum gegen Fehlernährung und **Durchfall** eingesetzt werden.



#### **Moringa Samen:**

Durch ihre antibiotische und entzündungshemmende Eigenschaft wären Samen dazu geeignet, **Arthritis, Rheuma, Gicht, Krämpfe, Geschlechtskrankheiten und Furunkel** zu heilen. Die Samen werden dabei geröstet, zermahlen, mit Kokosöl vermischt und anschließend an der zu behandelnden Stelle aufgetragen. Das Samenöl kann für dieselben Beschwerden verwendet werden.

Den gerösteten Samen und das Öl wird wiederum eine harntreibende Wirkung zugeschrieben.

Zudem würden die Samen bei **Epilepsie** auch zur **Beruhigung** dienen.

Moringa Samen enthalten den antibiotischen und pilztötenden Wirkstoff Terygospermin und wirkten so effektiv gegen Hautbakterien wie Staphylococcus Aureus und Pseudomonas Aeruginosa, die Entzündungen verursachen.



#### **Moringa Wurzeln, Rinde und Harz:**

Die Wurzeln und die Rinde haben dieselben Eigenschaften wie bereits oben beschrieben, jedoch in höherer Konzentration. Aus diesem Grund wäre bei ihnen als Heilmittel mehr Vorsicht geboten.

Die Wurzeln und die Rinde finden für **Herz- und Kreislaufprobleme** ihre Verwendung, sind nervenstärkend und entzündungshemmend. Zudem wirke die Rinde appetitanregend und fördere die Verdauung. Auch die nervenlähmende Substanz in den Wurzeln könne manchmal von Vorteil sein.

In Senegal und Indien werden die Wurzeln zerstampft und mit Salz vermischt, um einen Breiumschlag für die Behandlung von **Rheuma und Gelenkschmerzen** zuzubereiten. In Senegal helfe ein solcher Wickel auch gegen Schmerzen im unteren Rückenbereich sowie gegen **Nierenschmerzen**.

Die Äste werden vielerorts als Viehfutter verwertet. Der Harz wäre harntreibend, abtreibend und stopfend. Außerdem wirke er gegen **Asthma**.

---



### **Moringa Öl:**

Das Öl würde bei **Hysterie, Skorbut, Prostatabeschwerden** und **Harninfekten** helfen.

Die Bewohner in Oman benutzen Moringaöl um **Magenverstimmungen** zu behandeln.

Außerdem findet das Öl auch in Parfums und Haaröls seine Verwendung.

---

Die meisten Bestandteile des Moringabaumes finden in der Medizin ihre Verwendung. Diese Berichte geben keine Garantie dafür, dass das Heilen in jedem Fall hilft. Er soll Sie nur darüber informieren, wie effektiv Moringa ist, bzw. sein kann und welche Anwendungsmöglichkeiten bestehen.

Quelle/Literatur: [www.moringa.reswal.com](http://www.moringa.reswal.com)