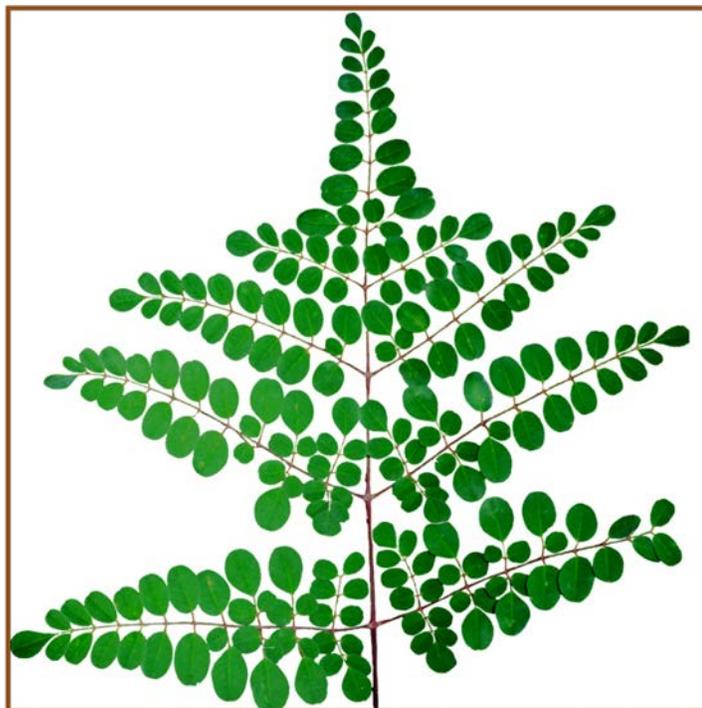


---

## MORINGA OLIFEIRA



*Moringa oleifera* ist sowohl von vielen Wissenschaftlern als auch von alternativen Medizinerinnen hoch angesehen. Nicht ohne Grund nennt man die Moringa Pflanze „Wunderbaum“, denn sie gilt als **vielseitigste, gesundheitsförderndste Pflanze für Menschen und Tiere, die jemals auf dieser Erde entdeckt wurde**. Man spricht von einer Neuentdeckung der Moringa Pflanze, unzählbare Studien und wissenschaftliche Untersuchungen haben an der Moringa Pflanze gearbeitet und diverse bedeutende Nutzungsweisen entdeckt.

### ALLEGEMEINES:

Der Moringabaum ist ursprünglich aus der Himalaya-Region in Nordwestindien. Es wächst am Besten auf Höhenlagen unter 1300m, auf gut durchlässigen Böden und in warmen bis feucht-warmen Klimazonen. Der ausgewachsene Baum erreicht eine maximale Höhe von 6-10 m, doch auch schon im ersten Jahr kann es bis zu 3m hoch wachsen und ist somit schon sehr früh als Nahrungsquelle nutzbar. Heute wächst es in Asien, Süd-, Ost-, und Westafrika, Süd- und Mittelamerika, in der Karibik und den Pazifischen Inseln.

---

## VIELSEITIG WEIL...

Die relativ schnell wachsende Pflanze stellt mehr Biomasse her als jegliche Andere mit 100 bis 130 Tonnen Biomasse pro Hektar und kann somit effektiv und grün Energieprobleme lösen. Die Samen, Wurzeln, Schoten, Kerne, Blätter und die Rinde sind als Nahrungs-, Heil- und Aufbaumittel nutzbar, was Ernährungs- und Gesundheitsprobleme lösen könnte.

Die Samen können Wasserverschmutzung bekämpfen, denn 1-3 Samen reinigen 1 liter Wasser.

Die Pflanze kann besonders in 3. Welt Ländern sowohl als Einnahmequelle als auch als Nahrungsmittel genutzt werden. Die Pflanze ist landwirtschaftlich leicht nutzbar und auch an extreme klimatische Bedingungen (Hitze und unfruchtbarem Boden) anpassungsfähig und gilt somit als potenzielles Mittel Armut und Hunger zu bekämpfen. Die Pflanze enthält eine hohe Anzahl an Vital- und Nährstoffen, die in unserer neuen Ernährungsweise oftmals untergehen.

## ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN:

In der gesundheitspräventiven Auyurveda Medizin werden alle Produkte des Baums verwendet, denn die Moringa wird hier als eines der wertvollsten und brauchbarsten Pflanzen der Welt geschätzt. In der Heilmedizin werden die Pflanzenteile meist als natürliche Antikörper, Geburtshelfer, Heilmittel bei Leberschäden und vielem mehr eingesetzt und trägt den Namen als Allheilmittel und „die, die vor 300 Krankheiten schützt“.

## DIE VERSCHIEDENE ANWENDUNGEN DER EINZELNEN PFLANZENTEILE

**Die Moringablätter** werden in den Ursprungsländern roh gegessen oder wie Blattgemüse gekocht und zu Gemüsecurrys in der Pfanne gebraten. Aus den Blättern lässt sich ein Pulver herstellen, welches gut für Teezubereitungen geeignet ist. Ein Tee aus den Moringablättern erinnert vom Geschmack an Brennsettee und ist reich an Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidanten. Ein Mineralienmangel, welches durch Schwitzen, Blutverlust, Mangelernährung oder psychischem Stress verursacht wird, kann mit einem Moringatee leicht vorgebeugt werden. Generell ist dieses isotonische Getränk vorbeugend für Muskelkrämpfe, Nervenzuckungen, Bluthochdruck, allergischen Reaktionen und Demineralisierung der Knochen, Zähne, Haare. Ausserdem verhilft es zu einem ausgeglichenen Nervensystem und einem ausbalancierten Drüsen- Hormonsystem. Moringablätter sind antimikrobiell,

---

entzündungshemmend, schmerzsenkend, vitalstoffreich und schützen vor freien Radikalen. Das Gurgeln eines Moringatees hilft bei Entzündungen im Rachenraum und beugt bakteriellen Zahnbelag und Zahnfleischentzündungen vor. Bei Schwangerschaften können Moringablätter grosse Wirkungen erzielen, da es einmal die Geburt erleichtert, indem es der Uterusträgheit entgegen wirkt, und da es andererseits die Menge der Muttermilch erhöht. Die Mutter und das Kind werden somit mit wichtigen Nähr- und Vitalstoffen versorgt.

**Die Moringawurzeln und die Rinde** enthalten Senfölglykosiden, welche antibiotische Eigenschaften vorweisen und auch als medizinische Wirkstoffe gegen Herz- und Kreislaufproblemen verwendet. Die Wurzeln und Rinde sind nervenstärkend, entzündungshemmend, appetitanregend und verdauungsfördernd. Die zerstampften Wurzeln können zur Behandlung von Rheuma und Gelenkschmerzen verwendet werden.

Die 2-3cm langen, weissen **Moringablüten** können ebenfalls als Tee zubereitet werden, welcher eine stimmungsaufhellende, stimulierende und kräftigende Wirkung vorweist. Auch dessen Blütennektar weist eine entzündungshemmende Wirkung auf und es lässt sich ein Moringahonig herstellen.

In den ersten zwei Jahren nach Einpflanzung der Moringa Pflanze kann diese 80-90 Früchte pro Jahr produzieren, doch schon in den darauffolgenden Jahren kann es auf 500-600 Früchten anwachsen. Die dünnen, später holzigen Früchte sind bei einem ausgewachsenem Baum 25-70cm lang und zum Verzehr werden die noch nicht ausgereiften Früchte verwendet. Diese ähneln vom Geschmack dem Spargel und werden wie Bohnen gekocht. Mit einem überaus reichen Vitalstoffgehalt verfügen die Moringafrüchte über eine hohe Anzahl an Proteine mit 2,5g\100 (im Vergleich wie Bohnen: 2,5g\100), an Vitamin C mit 120mg\100g (im Vergleich Orangen mit 50mg\100g) und eine hohe Anzahl an Mineralien mit 2,0g\100g, vergleichsweise so hoch wie bei Hirse. Desweiteren übertrifft die Moringafrucht alle Nuss, Getreide, Gemüse und Obstsorten mit ihrem Kupfergehalt von 3,1mg\100g. Kupfer ist neben Eisen und Zink das dritt wichtigste essenzielle Spurenelement, da es an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt ist und Bestandteile vieler Enzyme ist. Nach wissenschaftlichen Studien spielt Kupfer eine bedeutende Rolle bei Rheuma und Alzheimerpatienten.

Die ausgereiften Früchte enthalten 12-35 hellbraune **Samenkerne**, welche in drei papierartigen weissen Flügeln eingebettet sind. Die Kerne schmecken scharf bitter und haben eine antimikrobielle, entzündungshemmende, abführende, fiebersenkende und bei Arthritis, Rheuma und Gelenkschmerzen eine verjüngende Eigenschaft. Ausserdem haben die Samenkerne eine besondere hautschützende und haarpflegende Wirkung beim Menschen, da die Proteine der Moringasamen als positiv geladene Ione einen

---

Lotuseffekt hervorbringen, indem sie die positiv geladenen Schmutzpartikel (von Staub, Abgasen, Russ ecc) abstoßen. auch das wertvolle **Moringaöl**, auch als Behenöl bekannt, kann zur Reduzierung der Verschmutzung der Haut verwenden. Mit dem 45% Ölanteil der Samen haben auch schon die Römer, Griechen und Ägypter ihr wichtigstes Pflanzenöl hergestellt, welches zu medizinischen Zwecken verwendet wurde. Von seiner Zusammensetzung ähnelt es dem Olivenöl mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und den starken Antioxidationsstoffen. So kann das Behenöl mit seinen weichmachenden und nährenden Eigenschaften sowohl in die Haare als auch auf die Haut aufgetragen werden, kann aber ebenfalls zum Salatwürzen verwendet werden.

Das Moringaöl wird in der ayurvedischen Medizin stark geschätzt, da es eine stark heilende Wirkung auf die Haut hat, beispielsweise bei Hautentzündungen und Ausschlägen.

## BEMERKENSWERTE INHALTSSTOFFE DER MORINGA

Sie enthält 11 wichtige Vitamine (Vitamin B Cholin, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, C, E), 13 Mineralien (Calcium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Kalium, Mangan, Kupfer, Zink, Chrom, Selen, Schwefel, Bor, Silicium), alle 8 essenziellen Aminosäuren (Laucin, Isoleucin, Lysin, Methionin, Phenylanin, Threonin, Tryptophan, Valin), 10 nicht essentielle Aminosäuren, mehrere Omega-Fettsäuren, 27 Antiflammatorien, 25 Antioxidantien, eine gute Anzahl an natürlichem Chlorophyll, der neu entdeckte Botenstoff Zeatin und weiter Spurenelemente.

## MORINGA ALS NATÜRLICHES ANTI-AGING

Vor kurzem wurde von der Wissenschaft in Moringa der Transmitter Zeatin entdeckt, welcher den biologischen Alterungsprozess verzögern kann. Zeatin kann als Cytoline in den Nukleinsäurestoffwechsel eingreifen und diesen vorübergehend in einen inaktiven Zustand versetzen und also als starkes Anti-aging Mittel agieren.

## MORINGA ALS MITTEL GEGEN BLUTHOCHDRUCK

Der Wurzelrinde der Moringa ist eine blutdrucksenkende Wirkung zuzuschreiben, denn das dort aufzufindene Alkaloid Moringine wirkt beruhigend aufs Herz.

---

Das Pulver der Moringablätter hat einen beruhigenden Effekt auf das zentrale Nervensystem und kann somit zu einem ruhigen Schlaf verhelfen. Weiterhin kann Moringa die Energie und Kraft steigern und als anti-Stress-Mittel wirken.

## MORINGA ALS MITTEL GEGEN DIABETES

Wissenschaftler haben beobachtet, dass das Pulver der Moringablätter innerhalb von 3 Stunden eine Verminderung der Blutzuckerspiegels bewirken kann, welches zwar nicht so effektiv wie das hypoglykämische Mittel Glibenclamid ist, aber trotzdem als gute Alternative gesehen werden kann. Im besonderen kann man aber mit Moringa Diabetes vorsorgen, da ein effektiver Schutz vor der Zuckerkrankheit heute eine ausgewogene, gehaltvolle Ernährung und eine reiche Menge an natürlichen Provitaminen aus der Natur sein kann, wie sie im Moringabaum auftreten.

## MORINGA ALS MITTEL GEGEN ADS

Schon öfters haben sich Behandlungen mit natürlichen Provitaminen bei dem Aufmerksamkeitsdefizit Syndrom als erfolgreich erwiesen und somit eine Alternative aufgewiesen zu dem von der Industrie angebotenen Ritalin, welches mit seinen unangenehmen Nebeneffekten fast als überholt gelten kann. Forscher haben einen Zusammenhang zwischen unseren neuen Ernährungsgewohnheiten (dem zu viel Zucker, Fetten und Mangel an natürlichen Salzen und Wasser) und den ADS-Symptomen festgestellt. Gegen die Symptome der Hyperaktivität, Lern- und Merkschwierigkeit, der Antriebslosigkeit, Nervosität, Unkonzentration, Schlafstörung, den Ausdauerproblemen und Angstzuständen können die Provitamine des Moringabaums in Form von Aminosäuren entgegenwirken. Das Pulver der Moringablätter kann als bioaktives Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden. Essentielle wie auch nicht essentielle Aminosäuren gelten als die wichtigsten Grundbausteine für die Proteinsynthese unseres Körpers. Durch die Aminosäuren kann unser Körper spezifische und notwendige Nährstoffe aufnehmen, die bei ADS Kindern oft fehlerhaft ankommen. Dazu kann der Körper durch Aminosäuren zur Reaktivierung der Nervenleitfähigkeit führen und ebenfalls zur Wiederherstellung der körperlichen Leistungskraft und allgemein zur Verringerung der ADS-Symptomen leiten.

Man kann also sagen, dass eine gesunde Ernährung und die Einnahme von Moringa und dessen natürlichen Provitaminen bei Kindern, Jugendlichen, Müttern und generell allen zur Verbesserung der Gehirnleistung, zu Ausgewogenheit und zur Vermeidung der ADS-Symptomen verhelfen kann.



---

Nicht ohne Grund wird also die Moringapflanze, der Wunderbaum, als die vielseitigste, gesundheitsförderndste Pflanze für Menschen und Tiere geschätzt, die jemals auf der Erde wuchs.

## ZUR HERSTELLUNG:

Seit 2001 wird auf dem „Land des Medizin Buddhas“, der OneWorld eigenen Kräuterfarm in Nepal unter anderem auch Moringa Oleifera erfolgreich kultiviert.

Das edle **Moringa Blatt** wurde nach biologisch-dynamischen Anbaumethoden angebaut, nach Kontrollen durch IMO Schweiz und Demeter International zertifiziert und darf deshalb das Bio- und Demeter Logo tragen.

Sorgsam handgepflückt und im Schatten schonend getrocknet konnte das Kraut seine wertvollen Inhaltsstoffe bewahren. Ausgesucht wertvolle Pflanzenteile wurden zu edlen Tee-Mischungen vorsichtig vermengt durch: **OneWorld alc Nepal**, eine deutsch-nepalesische Kooperation für biologisch-dynamische Landwirtschaft, die sich an Fair Trade Prinzipien in Ihrer Handlungsweise orientiert und Mitglied der International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM) ist.

Wir freuen uns Ihnen hiermit bestes Moringa-Blatt als echtes LOHAS Produkt anbieten zu können.

## ZUR EINNAHME:

Moringablätter sind wichtiger Bestandteil unserer Demeter Kräuter-Tee Sorten:

„**Moringa Power Pur**“; „**Gut Drauf Sein**“; „**Hormonie**“; „**Vegan mit Elan**“ und „**die Braten Fee**“.