

Inhalt

Der Wunderbaum für ein neues Ernährungsbewusstsein	9
Willkommen in der Welt des Moringa – ein kurzer Überblick.....	15
Hat Moringa Nebenwirkungen – und welche Mengen sind gut für mich?.....	21
<i>Moringa – Was macht ihn so besonders und wertvoll für unsere Gesundheit?.....</i>	22
<i>Nahrung repräsentiert Bewusstsein</i>	24
Moringa macht verunreinigtes Wasser wieder trinkbar	29
<i>Moringa-Samen für Ihre Entgiftung</i>	33
<i>Moringa – die Wunderwaffe gegen antibiotikaresistente Bakterien?</i>	35
Machen Sie Moringa zu Ihrem täglichen Begleiter!	37
<i>Das macht Moringa zu einem echten Super Food</i>	38
Moringa – die Lösung für das Welthungerproblem?	40
<i>Obst und Gemüse verlieren an Qualität</i>	41
Die Pflanze der Superlative auf einen Blick	43
Hormonbalance beim Essen	54
Moringa – Lieferant für eine Vielzahl an Polyphenolen	58
<i>Alle essenziellen Aminosäuren</i>	59
<i>Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren</i>	60
<i>Die unvergleichlich hohe Konzentration von Zeatin</i>	62
<i>Die unvergleichlich hohe Konzentration von Salvestrol</i>	63
75 000 und mehr ORAC-Einheiten	65
Die höchste Konzentration an Chlorophyll aller bisher untersuchten Pflanzen	69
<i>Chlorophyll und sein Einfluss auf den pH-Wert</i>	70
<i>Basischer pH-Wert</i>	73
<i>Neutraler pH-Wert</i>	73
<i>Saurer pH-Wert</i>	74
<i>Welche Rolle spielen dabei die Mineralstoffe?</i>	75
Was muss ich beim Kauf von Moringa beachten?	77
<i>Wie dosiere ich Moringa richtig?</i>	79

Tiere und Moringa	80
Werden Sie Moringa-Züchter - Kann man Moringa selbst anpflanzen?.....	81
Zucker - Über die süße Belohnung und die Sucht	85
<i>Die 4 Ebenen des Nahrungsbewusstseins</i>	<i>88</i>
Moringa - der Heiler!.....	91
<i>Super Food und Wunderbaum für die neue Zeit - die spirituelle Checkliste!</i>	<i>93</i>
Moringa - die Beautyfarm!	98
<i>Moringa im Alltag und für »Normalesser«.....</i>	<i>100</i>
Rezept-Teil.....	102
<i>Chia - die Kraftsamen</i>	<i>102</i>
<i>Cashews</i>	<i>104</i>
<i>Kokosöl.....</i>	<i>105</i>
<i>Gojibeeren</i>	<i>106</i>
<i>Lucuma</i>	<i>108</i>
<i>Maca</i>	<i>109</i>
<i>Reis-Proteine</i>	<i>110</i>
<i>Mesquite</i>	<i>111</i>
<i>Camu-Camu-Pulver</i>	<i>112</i>
<i>Was benötige ich für die Zubereitung?</i>	<i>113</i>
<i>Der Blender oder Mixer</i>	<i>113</i>
Moringa-Basics	115
Moringa zum Frühstück	117
Moringa herhaft	119
Moringa-Leckereien	123
Herrliche Moringa-Smoothies	127
Über den Autor.....	133
Abbildungsverzeichnis.....	134