

Vorwort	3		
Einführung	6		
Moringa, der Wunderbaum	9		
<hr/>			
Pflanzensteckbrief	10		
Eine Pflanze mit vielen Nam'en	11		
Eine Pflanze voller Überraschungen	13		
Moringa – ein Allheilmittel? 16	Anbau und Verwendung		
Ein wertvolles Innenleben 17	der Pflanze	18	
Der Wert der Inhaltsstoffe	23		
Aminosäuren	26	Eiweiß, Chlorophyll und	
Antioxidantien	28	Polyphenole	36
Mineralstoffe	31	Hormone	39
Vitamine	32	Biophotonen	40
Wo und wie kann Moringa helfen?	42		
Schwangerschaft und Stillzeit	42	Power und Leistungs- fähigkeit	51
Hilfe bei seelischen Leiden	42	Haut- und Haarschutz mit Moringa-Öl	52
Ein Baum gegen Krebs?	44	Hilfe in den Wechseljahren	54
Schutzschild im Alter	50	Moringa als »Hans Dampf in allen Gassen«	55
Expertenmeinungen	57		
Ergebnisse der Moringa-Forschung	65		
Heilungsberichte	68		
Heuschnupfen	68	Allergien, Verdauungs- beschwerden	69
Diabetes	68		

Wieder ins Gleichgewicht kommen	69	Bessere Stimmung	72
Das Altern	70	Moringa im Leistungssport	72
Chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen ...	70	Energie	72
Alterserscheinungen und Krebsfolgen	71	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-Kartoffelsuppe	87
Moringa-Gemüsesaft	82	Gemüsepfanne	
Leinöl-Quark	83	»Moringa«	88
Kräuterquark	83	Spiegelei-Moringa-Toast	89
Kichererbsenpüree	84	Moringa-Reis	89
Würzige Falafel	85	Hirsepfanne »Moringa«	90
ErbSEN- oder Linsen- suppe	86	Paprika-Reis mit roten Bohnen	91
Anhang	92		
Bezug und Kosten von Moringa-Produkten ...	92		
Literatur	94		
Register	95		