

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

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**

<b>Moringa selbst züchten</b> .....	<b>76</b>
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 »Moringa« .....	88
Leinöl-Quark .....	83	Spiegelei-Moringa-Toast ..	89
Kräuterquark .....	83	Moringa-Reis .....	89
Kichererbsenpüree .....	84	Hirsepfanne »Moringa« ...	90
Würzige Falafel .....	85	Paprika-Reis mit roten Bohnen .....	91
Erbsen- oder Linsen-suppe .....	86		

## **Anhang** **92**

Bezug und Kosten von Moringa-Produkten ...	92
--	----

## **Literatur** **94**

## **Register** **95**