

# Der Wunderbaum Moringa für Senioren!



Leseprobe:

## Moringa, die Pflanze der Superlative mit beispielloser Nährstoffdichte

„Obwohl nur wenige Menschen bisher von Moringa gehört haben, könnte sie schon bald zu den wertvollsten Pflanzen der Welt gehören.“

(Dr. Noel Vietmeyer, US National Academy of Sciences, Washington, USA)

Bestellen Sie noch heute das E-Book und sichern Sie sich einen Einkaufsgutschein in Höhe von 5.- Euro (eingedruckt im Buch)

70% des Erlöses aus dem Buchverkauf kommen gemeinnützigen und sozialen Projekten zugute.

### Zufriedenheitsgarantie: Erst lesen dann bezahlen!

Sie können zuerst das Buch herunterladen und lesen.

Wenn Sie damit zufrieden waren, überweisen Sie uns den Kaufpreis in Höhe von 12,00 Euro, den wir zu 70% gemeinnützigen und sozialen Projekten zukommen lassen.

Wenn Sie nicht zufrieden sind, löschen Sie es einfach wieder.

Buch sofort lesen und Gutschein sichern unter:

<http://www.moringaladen.de>

### Moringa – und Senioren leben auf!

„Deine Nahrung soll deine Medizin sein“ (der griechische Arzt Hippokrates)

„Wenn wir uns sorgfältig um unseren Körper kümmern, können wir viele der Veränderungen, die früher als unausweichliche Folgen des Alterungsprozesses betrachtet wurden, verlangsamen oder ganz verhindern.“ (Professor Lothar Burgerstein in „Burgersteins Handbuch Nährstoffe – Prävention und Therapie“)

### Warum Moringa gerade im Alter ein Segen ist

Senioren leiden oft unter einem **Vitamin B-Mangel**. Besonders der Vitamin-B12-Spiegel ist erniedrigt, aber auch Vitamin B6 und Folsäure fehlt. Der Vitamin-B12-Status ist besonders besorgniserregend, weil etwa 50 % der über 65jährigen eine Zellschwäche in der Magenschleimhaut ausbilden. Dadurch wird weniger Magensekret ausgeschüttet und damit die Bioverfügbarkeit von Vitamin B12 oder Cobalamin dramatisch reduziert. Ein Vitamin-B12-Defizit führt zum Beispiel zu einer verminderten Sehkraft, einem Folsäuremangel, weil weniger Glutathion gespeichert wird, Blutarmut und damit verbundener Müdigkeit, Schwäche und Kurzatmigkeit, Konzentrationsschwäche, Aggressivität, Gereiztheit, Gedächtnisstörungen, Verwirrung, Erregungszuständen, Psychosen und Depressionen. Wenn Sie eins oder mehrere dieser Symptome aufweisen, sollten Sie unbedingt Ihren Vitamin-B-12-Status überprüfen lassen.

Ältere Menschen können B-Vitamine weniger gut aufnehmen. Ein Viertel der älteren Menschen ist mit Vitamin C unterversorgt. Ein Mangel an **Vitamin C** und **Vitamin B6** schwächt das Immunsystem. Diese Vitamine sind in Moringa reichlich vorhanden. Auch einen **Vitamin A-Mangel** haben viele Senioren und damit einhergehend Probleme mit den Augen. Vitamin-A-Präparate sind gefährlich, weil der Vitamin-A-Stoffwechsel in der Leber im Alter nicht mehr optimal funktioniert und Vitamin A als fettlösliches Vitamin überdosiert werden kann. Moringa enthält nur die Vorstufen von Vitamin A, Betakarotene, aus denen der Körper nach Bedarf Vitamin A herstellt. Männer und Frauen sollten täglich 1.200 Milligramm **Kalzium** zu sich nehmen, bei Frauen jenseits der 65 sind es aber nur 550 Milligramm, bei Männern über 65 bleiben 700 Milligramm. Hinzu kommt, dass die Aufnahmefähigkeit des Darms für Kalzium im Alter abnimmt. Osteoporose und daraus resultierende Oberschenkelhalsbrüche sind eine häufige Erkrankung im Alter. Moringa ist eine der besten Kalziumquellen überhaupt, weil das Kalzium in dieser Pflanze, wie alle anderen Elemente, hoch bioverfügbar ist.

### Senioren brauchen mehr, nicht weniger Vitalstoffe

Wer will das nicht, altwerden bei voller Lebensqualität, seinen Lebensabend in vollen Zügen genießen, und nicht an Krankheiten, sondern an Altersschwäche sterben, und friedlich, nach einem erfüllten Leben, einschlafen? Dafür ist eine gesunde Einstellung mit Humor und Optimismus nötig. Aber auch eine gesunde Ernährung. Schon Menschen im mittleren Lebensalter und erst recht Senioren brauchen mehr Vitalstoffe als jüngere Menschen, weil die Enzymaktivität und -bildung nachlässt und die Aufnahme der Nährstoffe durch den Darm ebenfalls. Das Immunsystem braucht aber mehr Nährstoffe, weil es sich mit Krankheiten, Beschwerden und Alterungsprozessen beschäftigen muss. Wichtig ist, für eine gesunde Zellbildung zu sorgen. Nur eine vitale Mutterzelle kann sich erfolgreich in gesunden Tochterzellen fortpflanzen. Kranke Zellen dürfen sich nicht mehr vermehren, sie werden eliminiert, aus dem Verkehr gezogen. Dafür hat unser Körper eigens einen Mechanismus, Apoptose genannt. In jeder Sekunde (!) finden in einer einzigen Körperzelle bis zu 50 000 Reaktionen statt. Ebenfalls pro Sekunde werden 20 000 chemische Verbindungen neu hergestellt. Täglich erneuern sich rund 600 Millionen Zellen. Wir entscheiden über unsere Ernährung direkt über die Qualität unserer zukünftigen Körperzellen und damit über Gesundheit, Lebensqualität und langes Leben.

Wissenschaftler wie Professor Dr. Heinz Liesen, Präventiv- und Sportmediziner, schlagen Alarm: „Wir müssen davon ausgehen, dass mehr als zwei Drittel aller Deutschen ab 50, 55 Jahren zunehmend an subklinischen Mangelzuständen leiden. Die Menschen sind noch nicht krank, aber das Immunsystem ist geschwächt. Sie leiden an ständiger Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen. Regeneration findet nicht mehr statt. Es mangelt an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien wie Magnesium, Zink, Selen, Vitamin E. Die Liste ist endlos lang.“ (aus „Unsere Ernährung deckt nicht den Vitaminbedarf“, Welt am Sonntag vom 24.8.1997, Nr. 34, S. 26). An der Universität Heidelberg, so der Artikel weiter, wurde der Ernährungszustand von 300 Achtzigjährigen untersucht. Das Ergebnis war niederschmetternd. Zwei Drittel von ihnen litten unter Vitaminmangel – vor allem Vitamin A und C. Von den „Mangelpatienten“ starben in den folgenden drei Jahren im Verhältnis doppelt so viele, wie von denen, die ausreichend mit Vitaminen versorgt waren! Moringa ist ein Füllhorn an Vitaminen, und sticht besonders durch seine hohe Vitamin-A- und Vitamin-C-Konzentration hervor.

Ein „Supernahrungsmittel“, „Super Food“ wie Moringa ist ideal besonders für Senioren, weil es ein natürliches Vitalstoffkonzentrat von Mutter Natur darstellt, was vom Körper optimal verwertet und verarbeitet wird. Moringa hilft bei einer Vielzahl von „Zipperlein“ und sogar bei „richtigen“ Krankheiten. Durch seine einmalige Vitalstoffdichte sollten wir Moringa-Blattpulver auch prophylaktisch zu uns nehmen, um Mangelerscheinungen und damit verbundenen Beschwerden im Alter vorzubeugen. Wer Moringa nimmt, braucht kein weiteres Nahrungsergänzungsmittel und kann um künstliche Vitamine und Mineralstoffe in Zukunft einen großen Bogen machen. Moringa füllt nicht nur Vitalstofflücken, sondern hebt die Gesundheit auf ein höheres, vorher nicht gekanntes Niveau. Endlich bekommt der Körper das, was er wirklich braucht! Moringa schenkt dem Organismus die Vitalstoffe, die er für Selbstheilung und optimales Funktionieren von Körper, Seele und Geist braucht. Moringa ist wie ein reichhaltiges Brunchbuffet, an dem sich die Zellen nach Lust und Laune bedienen können.

### Ein Baum fürs Leben und die wertvollste Pflanze der Welt

Lassen Sie sich von diesem Wunderbaum verzaubern, bereichern auch Sie Ihr Leben mit Moringa. „Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, wie es der berühmte deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer einmal ausdrückte. Es war dank Moringa noch nie so leicht und lecker, gesund zu werden und gesund zu bleiben. Strahlende Gesundheit, ein Zustand überfließender Lebenslust und -Freude, Tag für Tag, ist Ihr Geburtsrecht! **Beanspruchen Sie es – jetzt!**

Lesen Sie das Moringabuch von Erfolgsautorin Barbara Simonsohn unter: <http://www.moringaladen.de>

... und holen Sie sich unseren 5.- Euro Einkaufsgutschein (Der Gutscheincode ist im Buch eingedruckt)

# Der Wunderbaum Moringa für Senioren!

## Moringa

oleifera lam.

### Der essbare Wunderbaum

#### Die mit Abstand nährstoffreichste Pflanze ...

- Vitamine
- Proteine
- Mineralien
- Aminosäuren

#### Vielseitig und lecker:

- als Salat
- wie Spinat
- in die Suppe
- als Gewürz
- als Tee

#### Mit über 90 Nährstoffen

(Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe und noch viel mehr)

**ist er das gesündeste Gewächs unserer Erde und wächst bereits im ersten Jahr bis zu 6 Meter, wenn man ihn lässt.**

<http://www.moringaladen.de>



### Der „Wunderbaum“ Moringa oleifera

**Moringa oleifera, er ist eine der nützlichsten und vielseitigsten Pflanzen, die es auf unserer Erde gibt.** Eine Spezies aus dem Himalaya, die von sich reden gemacht hat. Diese schnell wachsende, sommergrüne Pflanze wird als Nutz- und Zierpflanze kultiviert, gedeiht auf fast jedem Boden und bildet gefiederte Blätter aus. Die goldfarbenen Blüten duften nach Honig. Es werden schon über 300 Erkrankungen gezählt, von Schwächezuständen und hohem Blutdruck bis Osteoporose und Diabetes, die mit dem „Wunderbaum“ behandelt werden können. In der ayurvedischen Medizin ist seine Heilkraft schon seit Jahrtausenden bekannt.

In den Blättern des Moringa-Baumes sind sämtliche lebenswichtige Aminosäuren und Fettsäuren enthalten, sowie eine große Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen die einen höheren Anteil aufweisen als alle bekannten Gemüse. Sie können als Salat, Gemüse usw. gegessen werden.

Nicht nur **Gehirn und Knochen, Nerven und Stoffwechsel** können mit den Blättern des „Meerrettich-Baumes“, Moringa oleifera, **reguliert** werden. Sie sollen auch **gegen Kopfschmerzen, Blähungen, Schnittverletzungen und viel mehr helfen**. Weltweit findet man **bereits mehr als 700 Studien**, welche die gesundheitlich wertvollen Eigenschaften dieser ayurvedischen Pflanze belegen und immer mehr Wissenschaftler zum Staunen bringen.

#### Ein wahres Wunder der Natur!

Seine **Blätter** sind ein natürliches, außergewöhnlich vielseitiges **Multi-Vitamin und –Mineralstoffkonzentrat**, seine **Samen befreien Wasser von Bakterien und Viren** und **liefern ein hochwertiges Öl**. Die **Früchte verwendet man als Gemüse und als Bestandteil bei Curry-Mischungen**. Seine **Wurzeln** kann man auch **als Gemüse** verwenden. „Moringa oleifera“ heißt der Baum, der wegen seiner vielfältigen Wirksamkeit auch „Wunderbaum“ oder „Baum des langen Lebens“ genannt wird. **Alle Teile des Baumes finden Verwendung** in der Medizin, zur Wasserreinigung und vor allem **als äußerst hochwertiges Lebensmittel**. Er **enthält unzählige lebenswichtige Vitalstoffe** und deckt mit nur wenigen Gramm täglich den Tagesbedarf für Mensch und Tier.

Lesen Sie das Moringabuch von Erfolgsautorin Barbara Simonsohn unter: <http://www.moringaladen.de> ... und holen Sie sich unseren 5.- Euro Einkaufsgutschein (Der Gutscheincode ist im Buch eingedruckt)