

Moringa oleifera

ein Nährstoffwunder

uralte Weisheit – neu entdeckt !

die vitaminreichste Pflanze unserer Erde !

... und ein wunderbares Geschenk
der Natur an uns Menschen !

Folie 2 zum Vortrag: Moringa – ein Nährstoffwunder - von: Claudia Weßel, Jagdweg 17 in 53913 Swisttal – Tel. 02254 – 84 69 69

Warum können diese Blätter Millionen von Leben retten ?



Was ist das absolut Außergewöhnliche
an dieser Pflanze ?

Folie 3 zum Vortrag: Moringa – ein Nährstoffwunder - von: Claudia Weßel, Jagdweg 17 in 53913 Swisttal – Tel. 02254 – 84 69 69



Welche Pflanzenteile können nun für die menschliche Ernährung nützlich sein ?

Einfach alle:

- alle grünen Pflanzenteile
- die Blüten
- die Schoten
- die Samen
- die Rinde
- die Wurzeln

Kennen Sie eine derartige Pflanze, bei der alle Pflanzenteile verwendet werden können ???

Folie 34 zum Vortrag: Moringa – ein Nährstoffwunder - von: Claudia Wefel, Jagdweg 17 in 53913 Swisttal – Tel. 02254 – 84 69 69

Nährstoff- und Vitalstoffgehalt von Moringablättern

Schon 1 Teelöffel Moringa-Blattpulver kann einen großen Teil des Tagesbedarfes an Nährstoffen decken:

Aminosäuren	Vitamine	Mineralstoffe
Isoleucin 22 %	Vitamin A 40 %	Calcium 24 %
Leucin 37 %	Vitamin B1 30 %	Magnesium 19 %
Methionin 7 %	Vitamin B2 197 %	Eisen 30 %
Phenylalanin 26 %	Vitamin B3 7 %	Phosphor 6 %
Threonin 45 %	Vitamin B5 5 %	Kalium 9 %
Tryptophan 32 %	Vitamin B6 19 %	Mangan 23 %
Valin 28 %	Vitamin B7 40 %	Kupfer 7 %
Lysin 27 %	Folsäure 35 %	Zink 7 %
Arginin 4 %	Vitamin C 2 %	Chrom 135 %
Histidin 16 %	Vitamin E 119 %	Bor 40 %
Tyrosin		Silicium 23 %
Cystin/Cystein		Schwefel 17 %

Zahlen aus: Moringa Ebook von Claus Barta

Folie 40 zum Vortrag: Moringa – ein Nährstoffwunder - von: Claudia Wefel, Jagdweg 17 in 53913 Swisttal – Tel. 02254 – 84 69 69

Chlorophyll – ein zentraler Baustein des Lebens

- Bildung von roten Blutkörperchen
- Anreicherung von Sauerstoff
- Förderung des Immunsystems
- entgiftet den Körper
- fördert die Verdauung
- stärkt die Leber
- Infektabwehr

Folie 50 zum Vortrag: Moringa – ein Nährstoffwunder - von: Claudia Weßel, Jagdweg 17 in 53913 Swisttal – Tel. 02254 – 84 69 69



Verwendung von Moringa

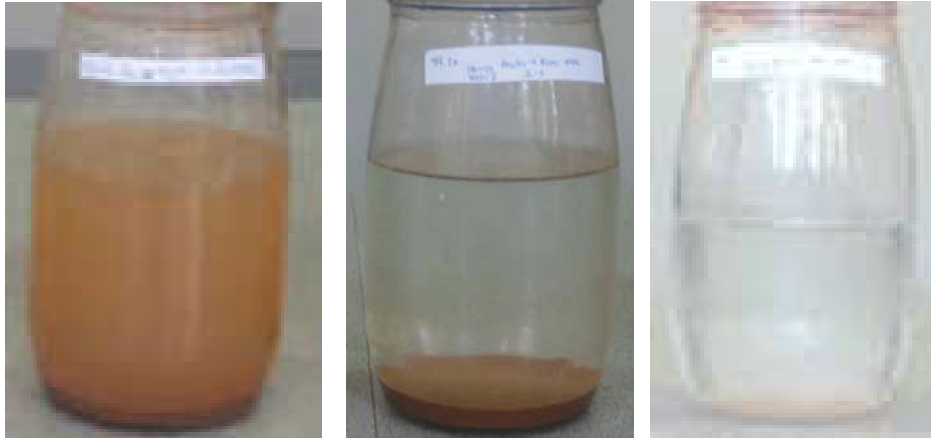
2. Die Schoten

Die Schoten können roh verzehrt als Entwurmungsmittel, bei Leber- und Milzproblemen sowie Gelenkschmerzen helfen.

Zudem enthalten sie sehr viele Proteine und Ballaststoffe, die bei Fehlernährung und gegen Durchfall eingesetzt werden können.

Folie 60 zum Vortrag: Moringa – ein Nährstoffwunder - von: Claudia Weßel, Jagdweg 17 in 53913 Swisttal – Tel. 02254 – 84 69 69

Wasserreinigung mit vermahlenden Moringa-Samen



Verschmutztes Wasser Abgesetzte Unreinheiten Sauberes Wasser
(nach ca. 1 Stunde)

Folie 64 zum Vortrag: Moringa – ein Nährstoffwunder - von: Claudia Weßel, Jagdweg 17 in 53913 Swisttal – Tel. 02254 – 84 69 69

Blätter:
Ernährung
Medizin



Bäume:
Baumschulen
Erosionskontrolle



Blüten:
Medizin



Schoten:
Ernährung
Medizin



Sehen Sie die Möglichkeiten



Wurzeln:
Medizin



Samen:
Wasserreinigung
Medizin, Öl



Harz:
Medizin



Rinde:
Medizin

Folie 68 zum Vortrag: Moringa – ein Nährstoffwunder - von: Claudia Weßel, Jagdweg 17 in 53913 Swisttal – Tel. 02254 – 84 69 69

Quellen: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12