**Selbsthilfe Moringa**

Für Ungeduldige: täglich 1-2 Kapseln mit zum Essen oder mit Flüssigkeit einnehmen.

Moringa ist eine tropische Pflanze, mit sehr bemerkenswerten Inhaltsstoffen. Sie wird auch Rettichbaum genannt, weil sie eine nach Rettich schmeckende Pfahlwurzel bildet.

Alle Pflanzenteile können gegessen werden, Wurzel, Blatt, Stängel und Blüte. Moringa beinhaltet sehr viele Mineralien und Vitamine in ungewöhnlich hohen Mengen. Außerdem verfügt sie über 21 Aminosäuren von denen 17 essentiell für unseren Organismus sind. Vegan lebende Menschen nehmen daher oft Moringa als Pulver oder auch in frischer Form, um ihren Körper Haushalt mit Aminosäuren abzudecken.

In ihrer Heimat wird Moringa als Salat gegessen und bei vielen Beschwerden angewendet. Die gemahlenen Samen werden als Wasserreiniger eingesetzt.
Moringa Öl, das aus Samen gewonnen wird, ist ein sehr wertvolles Öl, und das einzige, das niemals ranzig wird. Darum verwenden die Schweizer Uhrmacher Moringa Öl auch seit Jahrhunderten zum Schmieren ihrer feinen Uhrwerke.

Die Phytohormone helfen bei Wechseljahresbeschwerden der Frauen und sind auch bei Männern wirksam, indem Beschwerden der Prostata gemildert werden.
Außerdem wird Moringa bei Kopfschmerzen, Haarausfall, kahle Stellen am Kopf, Allergien, Hautinfektionen, Durchfall und unregelmäßigem Blutdruck gegeben.
Auf die Haut eingerieben, zieht das Öl rasch ein und hinterlässt keine fettigen Flächen.

Da Moringa auch etwas scharf und bitter schmeckt, wird da sPulver gernein Kapseln gefüllt, um die Einnahme zu erleichtern.
Die Kapseln beinhalten dann Moringapulver und werden zu den Mahlzeiten eingenommen.
Gesunde Menschen tun gut daran, ihre Vorräte an Mineralien und Vitaminen mit ein wenig Moringapulver aufzufüllen.

Eine Kapsel täglich bringt schon beachtlichen Zuwachs an Vitaminen und Mineralstoffen, bei Erkrankungen unterstützt Moringa das Immunsystem und balanciert die Körpervorgänge. Bei Erkrankung nimmt man 2 kapseln täglich, sonst reicht eine Kapsel.

Auch hier will ich anmerken: Es hat sich bewährt, alle Nahrungsergänzungsmittel (NEM´s) 5 Tage lang einzunehmen, und am Wochenende, zwei Tage lang, zu pausieren. Der Organismus soll sich von allen Belastungen erholen können. An diesen beiden Tagen sollten wir unserem Körper Gutes tun, indem wir reichlich unbelastete pflanzliche Nahrung, und wertvolles Essen konsumieren, und mit ausgleichender Bewegung die Natur in unser Leben einbeziehen.

Kaltgepresstes, reines Moringa-Öl kannten unsere Vorfahren, und in früheren Zeiten wussten Griechen, Inder und Ägypter, alle hochentwickelten Zivilisationen das hochwertige Öl für ihre tägliche Pflege zu schätzen
 Das feine Öl besitzt ungesättigten Fettsäuren und hat eine stark entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung. Mit den Samen kann man Wasser reinigen.

Für viele Frauen ist es inzwischen ein unverzichtbares Anti-Aging-Mittel. Moringa-Öl hat sehr guten Einfluss auf Blutfette und Cholesterin und ist reich an hoch ungesättigten Fettsäuren, und verschiedenen Vitaminen. Moringa-Öl eignet sich hervorragend zur Massage, Hautpflege und aufgrund seines guten, leicht nussigen Geschmacks, aber auch als Speise- und Salat-Öl. Sein Siedepunkt liegt bei ca. 220 °C. Moringa-Öl ist nicht trocknend, hat ein nussiges Aroma und eine blass-gelbe Konsistenz, ist geruchlos, wird niemals ranzig, ist lange haltbar. Es fettet nicht und hinterlässt nach dem Einziehen eine seidige Oberfläche.