

Der Wunderbaum Moringa für Sportler!

Barbara Simonsohn



der essbare Wunderbaum

Verbessern Sie
-Ihre Gesundheit und
-Ihre Lebensqualität

mit der wertvollsten Pflanze der Welt

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://gesundheitsshop.moringagarden.eu>

Moringa macht Sportlern Beine!

„Oxidativer Stress ist der Feind Nummer 1 bei Leistungssportlern.“ (Dr. med. Ivkovic und Dr. med. Müller Schubert in „Oxidativer Stress – Risikofaktor Nummer 1 für Ihre Gesundheit“)

„Moringa ist eines der geheimsten leistungssteigernden Produkte für Sportler.“ (Professor Lous M. De Bruin von der gemeinnützigen Organisation „Moringa Tree of Life“)

Wir sind von Natur aus Läufer, so Thilo Spahl in seinem Buch „Die Steinzeit steckt uns in den Knochen“, was 2010 zum Wissenschaftsbuch des Jahres gekürt wurde. Vor der Erfindung des Bürojobs waren praktisch alle Menschen und unsere tierischen Vorfahren hunderte von Millionen von Jahren täglich körperlich aktiv. Heute sind wir körperlich unterfordert. Studien fanden heraus, dass Ausdauersport das Gehirn vergrößert. Die Schrumpfung des Hippocampus wird gestoppt, eine der Voraussetzungen für die Demenz-Erkrankung. Moderate Bewegung von einer viertel Stunde täglich erhöht die Lebenserwartung um drei volle Jahre! (die Beiträge „Mensch lebt nicht mehr artgerecht“, „Ausdauersport vergrößert Gehirn“ und „Täglich Sport hilft“ finden Sie im Internet unter www.n-tv.de/wissen).

„Sport ist Mord“, sagte Winston Churchill. Doch er hielt sich selbst nicht an diesen Spruch, sondern bewegte sich regelmäßig. Dr. Strunz, der Fitnesspapst, fand heraus, dass sich bei drei Mal die Woche 40 Minuten Ausdauertraining die Anzahl der Mitochondrien, der kleinen Kraftwerke in unseren Zellen, versechsfacht. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, können mit Stress und Belastungen viel besser umgehen als ihre nicht sportlichen Mitmenschen. Sport wirkt stimmungsaufhellend und stärkt das Selbstbewusstsein. Die altersbedingte Demineralisierung von Knochen, besser bekannt unter Osteoporose, wird durch Geräte- und Ausdauertraining verlangsamt. Da der Herzmuskel gestärkt wird, wird durch Sport die Gefahr von Herzkrankheiten reduziert.

Sport fördert Radikalenbildung

Was viele Menschen, die sich sportlich betätigen, nicht wissen, ist, dass sie mehr Nährstoffe benötigen und sportliche Betätigung zur vermehrten Produktion von freien Radikalen führt. Damit steigt der Bedarf an **Antioxidanzien**. Es wird geschätzt, dass 90 Prozent aller Krankheiten durch oxidativen Stress, durch die schädlichen Einwirkungen der reaktiven Sauerstoffradikale auf die Zellen entstehen. Altern wird auch als Summe aller Reaktionen der freien Radikale in den Zellen und im Gewebe verstanden. Risikogruppen für oxidativen Stress sind u.a. Freizeitsportler und Berufssportler. Oxidativer Stress ist der gesundheitliche Feind Nummer 1 bei Leistungssportlern. Im Laufe einer sportlichen Trainingseinheit können die so genannten Carr-Einheiten auf 350 steigen, dies ist ein Messwert für oxidativen Stress. 350 Carr-Einheiten, einfach zu bestimmen in einem Bluttest, bedeuten mittleren oxidativen Stress.

Viele Freizeitsportler trainieren nach der Devise, „no pain, no gain“, also wo kein Schmerz ist, ist auch kein Gewinn. Das stimmt nicht. Viele überschätzen ihre Leistungsfähigkeit und gönnen sich zu wenige Ruhepausen zur Regeneration. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass körperliches Training die Produktion von freien Radikalen im Körper erhöht. Daher wird auch Freizeitsportlern empfohlen, zusätzlich Antioxidanzien einzunehmen. Da Moringa ein Füllhorn an Antioxidanzien ist, mit beispiellosen Werten, empfiehlt sich der tägliche Verzehr besonders bei sportlicher Betätigung.

Mein Sohn hatte erst seit drei Tagen Moringa gegessen. Er spielt wöchentlich Fußball mit Freunden. Seine Energie und vor allem Ausdauer war deutlich besser. „Ich hätte noch stundenlang weiter spielen können.“ Vielleicht hätte die deutsche EM-Fußballmannschaft gegen Italien Moringa gebraucht...

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://gesundheitsshop.moringagarden.eu>
... und holen Sie sich unseren 5.- Euro Einkaufsgutschein (Der Gutscheincode ist im Buch eingedruckt)

Wertvoller Qualitätsmoringa direkt aus dem

MoringaGarden Teneriffa

Der Wunderbaum Moringa für Sportler!

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://gesundheitsshop.moringagarden.eu>



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://gesundheitsshop.moringagarden.eu> ... und holen Sie sich unseren 5.- Euro Einkaufsgutschein (Der Gutscheincode ist im Buch eingedruckt)