



Thorsten Weiss

MORINGA

De meest veelzijdige
boom ter wereld

voor voeding
en zuivering
van het lichaam

The background of the page is a close-up photograph of numerous moringa seeds. The seeds are light-colored, almost white, with a dark brown, circular seed inside. They are scattered across the top half of the page, with some overlapping. A semi-transparent white box is overlaid on the bottom half of the image, containing the text.

Inhoud

De wonderboom voor een nieuw voedingsbewustzijn 11

Welkom in de wereld van moringa – een kort overzicht 16

Heeft moringa bijwerkingen en welke hoeveelheden zijn goed voor mij? 23

Waarom is moringa zo goed voor mijn gezondheid? 24

Voeding vertegenwoordigt bewustzijn 26

Moringa maakt verontreinigd water weer drinkbaar 31

Moringazaad om te ontgiften 34

Moringa: het ultieme wapen tegen resistente bacteriën? 37

Gebruik moringa elke dag! 39

Daarom is moringa echt een superfood 40

Moringa: de oplossing voor de wereldwijde voedselproblematiek? 43

Groente en fruit verliezen aan kwaliteit 44

De plant van de superlatieven in één oogopslag 47

Hormoonbalans bij het eten 58

Moringa is rijk aan polyfenolen 62

Alle essentiële aminozuren 63

Omega 3-, 6- en 9-vetzuren 65

De onovertroffen concentratie aan zeatine 66

De onovertroffen concentratie aan salvestrol 67

Antioxidantenbom: 75.000 en meer ORAC-eenheden 69

De hoogste concentratie aan chlorofyl van alle tot nu toe onderzochte planten 73

Chlorofyl en zijn invloed op de pH-waarde 74

Voedingsmiddelen met een basische pH-waarde 77

Voedingsmiddelen met een neutrale pH-waarde 77

Voedingsmiddelen met een zure pH-waarde 78

Welke rol spelen mineralen? 79

Waar moet ik op letten als ik moringa koop? 81

Wat is de juiste dosering? 82

Dieren en moringa 84

Kun je moringa zelf verbouwen? 86

Over suiker en suikerverslaving 90

De vier voedingsbewustzijnsniveaus 93

Moringa geneest! 96

Superfood en wonderboom voor de nieuwe tijd –

de spirituele checklist 98

Moringa als beautyfarm 103

Moringa in het dagelijks leven en voor ‘normale eters’ 104

Recepten

- Inleiding op de recepten 109
- Chia: het zaadje vol kracht* 110
 - Cashewnoten* 111
 - Kokosolie* 112
 - Gojibessen* 114
 - Lucuma* 115
 - Maca* 116
 - Rijstproteïne* 117
 - Mesquite* 118
 - Camu camu-poeder* 119
 - Wat heb ik nodig voor de bereiding?* 120
 - Blender of mixer* 121
- Moringa – basics 123
- Moringa bij het ontbijt 126
- Hartige moringa 130
- Lekkernijen met moringa 138
- Heerlijke moringasmoothies 145
- Over de auteur 157



De wonderboom voor een nieuw voedingsbewustzijn

Ken je dat? Je ontmoet iemand en die persoon fascineert je. Je hoort iets over een bepaald onderwerp en komt er niet meer van los. Je bent helemaal enthousiast en weet niet wat er met je gebeurt. Er gaat geen uur voorbij zonder dat je aan die persoon of dat onderwerp denkt. Voel je de energie van dit fascinerende moment dat je hebt meegemaakt en dat zich diep in je herinnering heeft gegrift? Toen ik voor het eerst over moringa hoorde, was ik op precies dezelfde manier enthousiast. Het voelde bijna alsof iemand mij naar deze ervaring toe leidde. Het leek wel of er een hogere kracht in het spel was, die wilde dat ik moringa leerde kennen – nu en niet later.

Waarom is dit boek ontstaan dat je nu in je handen houdt? Omdat ik deze impuls volgde en mij ermee inliet – net zoals jij op dit moment. Binnen een dag had ik alles uitgezocht wat op dat moment belangrijk voor mij was. Wat is moringa? Wat kan moringa? Waar groeit moringa en hoe kom ik daar?

Een paar dagen later had ik een vlucht geboekt en kort daarna was ik onderweg naar de Canarische Eilanden. Ik had ook naar India, de Filippijnen of Nigeria kunnen vliegen voor deze bijzondere ontmoeting, want de geheimzinnige boom groeit op veel plaatsen in de wereld. Het was niet de kortere afstand die mij naar Tenerife riep, maar de speciale magie die

mij aantrok. Een magie waar ik op dat moment nog niets van wist.

Wat ik daar meemaakte, was een beetje onwerkelijk, want ik voelde mij voor het eerst in mijn leven sterk aangetrokken tot een plant en beleefde geluksgevoelens die ik alleen uit spirituele of meditatieve ervaringen kende.

Je zult in dit boek twee perspectieven meemaken. Mijn spirituele bewustzijn was vanaf het eerste moment gefascineerd door deze wonderplant, zonder dat ik er een wetenschappelijke verklaring voor had. Ik noem deze instantie in mezelf mijn ‘hoogste bewustzijn’ – en dit wil slechts één ding: dat alles in mij groeit. Het wil niet alleen maar feiten, maar het wil waarnemen, voelen en ervaren. Het wil mij leiden naar de plaats die ik ‘mijn innerlijke thuis’ noem. Ken je de toestand van volkomen geluk en vrede? Dan ken je ook dit thuis dat ik bedoel. Maar om die toestand te ervaren heb je niet de *hard facts* nodig, maar vooral één ding: veel gevoel en een diepe verbinding met jezelf. Het fascinerende is dat de moringaboorn een zeer grote bijdrage aan deze innerlijke reis levert. Schijnbaar geeft deze boom ons de mogelijkheid ons nog meer in de richting van dit spirituele hoogste bewustzijn te ontwikkelen en tegelijkertijd steeds aandachtiger en beter geaard te worden. Zo kunnen we ons dagelijks leven in toenemende mate zo vormgeven dat het correspondeert met onze persoonlijke levenswaarheid. Dat houdt in dat je je lichaam ontlast, waardoor het zich niet meer zo hoeft in te spannen om je vitaal door het leven te dragen. Dit leidt er dan automatisch toe dat je een bewustere en helderdere geest ontwikkelt die veel meer met zijn potentieel in verbinding komt. Als je mij vraagt of er een wisselwerking bestaat tussen succes en voeding, dan is mijn antwoord een volmondig ‘ja!’.

Alle ervaringen die ik persoonlijk met moringa heb opgedaan, wil ik in dit boek met je delen. Ook wil ik je ideeën aanreiken voor hoe je je lichamelijk verder kunt ontwikkelen, wat ook kan leiden tot geestelijke ontwikkeling. De wortels van een boom bepalen of er mooie bladeren aan de takken komen. Zo is het ook met ons lichaam; dat vormt het fundament voor onze geest. Het geluk volgt dan in de vorm van de vruchten die je leven je zal schenken. Mijn ervaringen gelden echter alleen voor mij – ze zullen voor jou pas overtuigend zijn als je het zelf hebt meegemaakt. En daarom wil ik je nu meteen aanraden om alles uit te proberen. Zodra je verder hebt gelezen, zul je vermoedelijk net zo gefascineerd zijn als ik en wil je niet meer anders dan deze plant aan den lijve ervaren.

Ik raad je aan om meteen een ‘basispakket’ te kopen*: moringazaad en fijngemalen moringapoeder. Dan kun je meteen alle ervaringen opdoen en zelf ondervinden welk effect deze plant op je heeft als ik er in dit boek over schrijf. En zodra je de vele wetenschappelijke onderzoeken over moringa leest, zul je ongetwijfeld zeggen: dat moet ik hebben!

Ik ben er sterk van overtuigd dat moringa ons veel antwoorden kan geven op alle ziekten van de eenentwintigste eeuw en een oplossing is voor het voedselprobleem in veel delen van de wereld. Wanneer mensen de zuiverheid en het ‘goddelijke’ in deze plant ongemoeid laten en er niet mee gaan knoeien vanuit winstbejag, kunnen we dankzij moringa al spoedig het fascinerende mens-zijn hervinden. Moringa zal een grote bijdrage leveren aan het openen van ons hart en onze cellen, zodat deze meer zuiverheid, meer compassie en meer

* Zie www.ik-hou-van-moringa.nl.

oprechtheid kunnen bevatten. Ik weet zeker dat liefde, menselijkheid en de wezenlijke waarden weer op de voorgrond komen als wij datgene wat deze plant ons kan geven, tot ons nemen en ons ervoor openstellen om achter de coulissen van het bestaan te kijken. Je spirituele geest weet waarom jij juist nu op de aarde bent. Het grote geheel weet precies welke bronnen jou in deze nieuwe tijd ter beschikking staan om je potentieel opnieuw te ontdekken. En het is nu aan jou om je hier in het dagelijks leven voor te openen.

Ik ben heel blij dat ik via dit boek een ‘persoonlijk contact’ met je kan opbouwen. Mijn hart vult zich met dankbaarheid als ik zie dat deze kennis en alle wijsheden over een gezonde, vitale en aan de nieuwe tijd aangepaste levensstijl iets in jouw leven teweegbrengen en je doen beseffen dat er meer in je zit dan je misschien dacht. Het is mijn intentie je te inspireren. Ik hoop dan ook dat je veel inzichten krijgt door mijn research en veel nieuwe ideeën kunt vergaren. En ik wil je graag aanmoedigen om ze ook echt serieus te nemen. Je inzichten en ideeën zijn waardevol, maar uiteindelijk leiden ze alleen tot een echte verandering als je ze daadwerkelijk in je dagelijks leven toepast.

Dit boek is zo opgebouwd dat je aan het eind van elk hoofdstuk je inzichten en de waardevolle inspirerende momenten kunt noteren. Het is dan aan jou om je inzichten direct in een handeling om te zetten – doe er iets mee! In je leven staan je veel geweldige dingen te wachten, dingen die je zelf kunt ontdekken. Het maakt mij ontzettend blij als dit boek jou daartoe inspireert.

Ik wens je van harte toe dat je steeds meer te weten komt wie je werkelijk bent en dat je de moed vindt om je ware potentieel tot uitdrukking te brengen. Onthoud het volgende: een gezond

en vitaal lichaam, een lang, gelukkig leven, je succes, een goede relatie en het vermogen om diepe vrede te ervaren zijn alleen goed mogelijk als je lichaam helemaal in zijn kracht staat. Doe dus alles om je lichaam die vitaliteit terug te geven of te laten behouden. Niet slechts een beetje meer dan nu, maar het hele potentieel: de volle honderd procent!

Denk nu nog eens aan de woorden die je zojuist hebt gelezen: maak de nieuwe inzichten en ideeën tot je persoonlijke ervaringen. Noteer dus om te beginnen alles wat belangrijk voor jou is. Welke stappen kun je daar voor jezelf uit afleiden? Wat wil je nu meteen of op een later tijdstip realiseren? Noteer alles wat er nu bij je opkomt, want later ben je het mogelijk weer vergeten. Dus aan de slag ermee!



Mijn inzichten en ideeën

Mijn actie - dit verander ik, dit ga ik doen



Heeft moringa bijwerkingen en welke hoeveelheden zijn goed voor mij?

Bij het ter perse gaan van dit boek zijn er nog geen wetenschappelijke onderzoeken over negatieve bijwerkingen van moringa beschikbaar, maar mij persoonlijk zijn geen ernstige bijwerkingen bekend. Het enige wat ik heb gehoord, is dat sommige mensen de eerste dagen en mogelijk een paar weken nadat ze zijn begonnen met moringa wat onrustige darmen hebben. Maar dat is eigenlijk altijd zo als het lichaam iets krijgt wat het nog niet kent: meestal is er een aanpassingsperiode nodig. Wie regelmatig moringa inneemt en een goede dosering aanhoudt, ervaart de vitaliserende werking al heel snel. Na een ‘gewenningsperiode’ van drie maanden zal het lichaam niet meer ‘opsplen’.

Als je moringa in rauwe vorm (niet boven de 42 °C verhit) en van goede biologische kwaliteit koopt, dus geteeld zonder het gebruik van bestrijdingsmiddelen, kun je ervan uitgaan dat dit zuivere natuurproduct vrij van bijwerkingen is. Door het feit dat moringa het prestatievermogen op natuurlijke wijze merkbaar verhoogt, zul je al heel snel merken wat de positieve effecten zijn en zul je deze ‘wonderboom’ niet meer willen missen.

Ik raad je aan om in het begin elke dag een halve theelepel van het poeder (of een hiermee overeenkomende hoeveelheid in

capsulevorm) in te nemen. Na een paar weken kun je dan gerust een theelepeltje per dag nemen. Zelf heb ik altijd een strooibusje met moringa bij me, vooral als ik op reis ben, en daar ga ik heel creatief mee om. Moringa smaakt bijna overal bij. Er zijn zelfs liefhebbers van koffie met moringa.

Waarom is moringa zo goed voor mijn gezondheid?

Mensen die over moringa vertellen, praten er bijna alleen in superlatieven over: wonderboom, powerfood, superplant, wondermiddel, natuurwonder – dat zijn allemaal begrippen die telkens weer opduiken. Maar wat maakt deze boom zo bijzonder? Wat kan deze plant allemaal? En wat zegt de wetenschap erover? Eén ding is duidelijk: deze boom met de lichtgroene bladeren verovert de wereld en steeds meer mensen worden aangestoken door het moringavirus*. Maar wat is er nu zo bijzonder aan?

Het gehalte aan vitale stoffen is zo hoog dat een kleine hoeveelheid van het gedroogde poeder de aanbevolen dagelijkse behoefte aan veel essentiële voedingsstoffen dekt. Het fytohormoon zeatine, waar ik later nog op terugkom, maakt de vele vitale stoffen van moringa tot honderd procent biobeschikbaar voor het lichaam.

Wat maakt een voedingsmiddel uit en hoe moet het samengesteld zijn om tot de natuurlijke topproducten te behoren?

* Ja, ik ben verliefd op deze moringaboom. Daarom heb ik een website gemaakt: www.ik-hou-van-moringa.nl. Kom gerust eens een kijkje nemen.

De volgende eisen stel ik zelf aan de voeding die ik uitkies:

- vrij van lactose
- vrij van gluten
- hoge gezondheidswaarde
- natuurlijk en onbelast
- niet blootgesteld aan warmte (onder de 42 °C)
- niet geraffineerd of op andere manieren bewerkt
- biologisch verbouwd
- bevat geen genetisch gemanipuleerde grondstoffen
- de producent heeft zijn eigen strenge richtlijnen
- plantaardig
- smaakt goed

Voldoet moringa aan deze criteria? Ja, aan allemaal zelfs!

Natuurlijk is het belangrijk dat je precies weet waar het vandaan komt, wie het heeft geproduceerd en wie zijn liefde in de groei van de plant heeft gestopt. Dat heeft namelijk een veel grotere invloed op een levensmiddel dan je misschien zou denken. We hebben het hier over het bewustzijn van planten, over emoties, intenties en bewuste of onbewuste stempels die iemand projecteert op het levensmiddel dat je uiteindelijk in je lichaam opneemt. Het is dus allemaal een kwestie van trilling, want je hele celbewustzijn gaat resoneren met wat je eet. Je kent vast wel de uitspraak:

Je bent wat je eet.

Deze krachtige woorden zijn vol waarheid. Hippocrates zei het al: 'Onze voeding is ons medicijn, en ons medicijn zou onze voeding moeten zijn.' Het is de vraag of je superfoods als moringa alleen ziet als voedingssupplement waarmee je je geweten kunt sussen of dat ze meer betekenen. Veel mensen



De plant van de superlatieven in één oogopslag

- 2 keer zoveel eiwit als in soja
- 4 keer zoveel vitamine E als in tarwekiemen
- 4 keer zoveel provitamine A als in wortels
- 5 keer zoveel foliumzuur als in zeewier
- 7 keer zoveel vitamine C als in sinaasappels
- 15 keer zoveel kalium als in bananen
- 17 keer zoveel calcium als in koemelk
- 25 keer zoveel ijzer als in spinazie
- 46 antioxidanten
- een grote hoeveelheid polyfenolen
- alle essentiële aminozuren
- omega 3-, 6- en 9-vetzuren
- onovertroffen concentratie aan zeatine en salvestrol
- 75.000 ORAC-eenheden
- hoogste concentratie aan chlorofyl van alle tot nu toe onderzochte planten

Moringa bevat zo veel vitale stoffen dat kleine hoeveelheden van het gedroogde poeder de aanbevolen dagelijkse behoefte van veel noodzakelijke voedingsstoffen al dekken. De combinatie en samenstelling van de voedingsstoffen van de moringaboom zijn zo evenwichtig en uniek dat bijna geen enkele andere plant deze kan evenaren. Ik durf zelfs te zeggen dat moringa tot de meest

volledige levensmiddelen behoort. Hieronder lees je wat dit concreet inhoudt.

2 keer zoveel eiwit als in soja

Voorals mensen die hebben besloten over te stappen op vegetarische voeding en tot nu toe hun eiwitten uit vlees en vis hebben gehaald, staan voor de uitdaging nieuwe bronnen te ontdekken. Meestal zijn sojaproducten dan een logische stap. De voedingsmiddelenindustrie heeft hier goed op ingespeeld: elke goed gesorteerde supermarkt heeft een schap met allerlei sojaproducten, zoals tofu. Ook hier is de herkomst van de grondstoffen heel belangrijk. Veel grote producenten gebruiken genetisch gemanipuleerde grondstoffen, dus zijn hun producten beslist geen goede keus. Ook bij veel alternatieve producten is het van belang om te controleren of ze een hoge voedings- en gezondheidswaarde hebben.

Wie veel soja-eiwit eet, moet ook rekening houden met een ander aspect: de sojaboon is bijzonder rijk aan fyto-oestrogenen, en een hoge inname daarvan kan leiden tot een hormonale disbalans. Vooral mannen moeten beslist niet te veel van dit vrouwelijke hormoon binnenkrijgen, zij dienen het gebruik van sojaproducten te beperken. Bij mannen boven de veertig daalt het testosterongehalte toch al en te veel oestrogenen leidt dan tot innerlijk maar ook uiterlijk vrouwelijke ontwikkelingen. Een innerlijke reactie is dat een man meer in zijn gevoel komt en meer kans heeft op een midlifecrisis – wat op zich nog niet zo erg is, maar het gaat hier vooral om de uiterlijke veranderingen zoals borstvorming, spierafbraak of het bekende ‘veertigersbuikje’.

Moringa is een gezond alternatief en bevat bovendien twee keer zoveel eiwitten als soja. Vooral voor de spieropbouw of als versterkend drankje voor tussendoor raad ik de moringa-proteïnesmoothie aan. Het recept vind je in het receptendeel van dit boek.



Moringapesto met courgettespaghetti

1 theelepel moringapoeder
2 eetlepels pijnboompitten
1 grote hand vers
basilicumblad
6 eetlepels olijfolie

½ theelepel Himalayazout
⅛ teen knoflook met schil
kerstomaten en wat
hennepzaad als decoratie
1 courgette

Mix voor de pesto alle ingrediënten behalve de courgette in de blender tot een romige massa. Maak met een groenteslicer spaghettiachtige slierten van de courgette. Leg deze rauw – of slechts een paar seconden in kokend water geblancheerd – op het bord met een paar kerstomaten en hennepzaad ter garnering. Doe de moringapesto erover – en klaar!



Moringa-kokoskoek

1 eetlepel moringapoeder

1 eetlepel amandelpuree

1 eetlepel honing

1 theelepel mesquitepoeder

1 mespuntje rauw vanillepoeder

**4 eetlepels kokosolie
pecannoten voor de garnering**

Meng de amandelpuree met een vork of in de keukenmachine met messen met de honing en de moringa. Voeg het mesquitepoeder en het vanillepoeder toe. Laat dan de kokosolie au bain-marie vloeibaar worden en voeg deze al roerend toe. Strijk de massa uit op een met transparante folie beklede houten plank. Druk voor elk stuk dat je later gaat snijden een pecannoot in de massa en zet dan de moringa-kokoskoek in de koelkast tot hij hard is geworden. Hij smaakt als een lekkere groene pralinémassa en is een geweldig alternatief voor chocola.