



Thorsten Weiss

MORINGA

Il superalimento degli dei



 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**





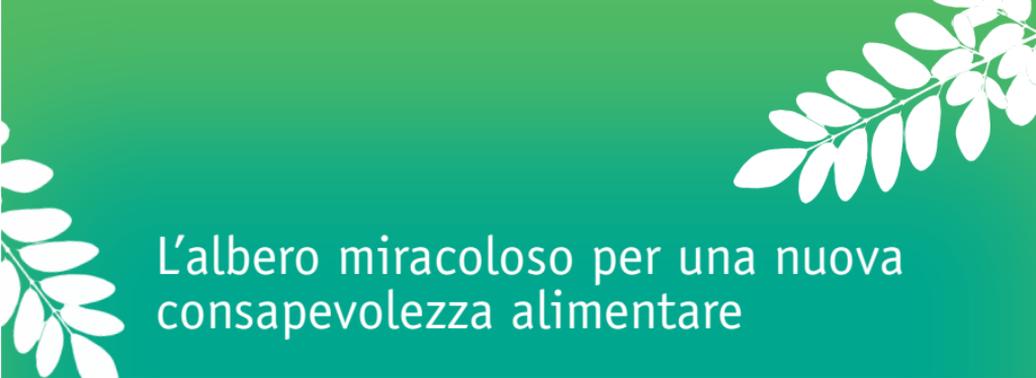
Indice

L'albero miracoloso per una nuova consapevolezza alimentare... 9	
Benvenuti nel mondo della moringa: una breve panoramica .. 15	
La moringa ha controindicazioni e in che quantità dovrei assumerla? 21	
Moringa: perché è così benefica e particolare per la nostra salute?	22
L'alimentazione rappresenta la consapevolezza	25
Rendere potabile l'acqua inquinata grazie alla moringa 31	
I semi di moringa per depurarsi	36
Moringa: un'arma miracolosa contro i batteri resistenti agli antibiotici?	39
Lasciate che la moringa vi accompagni ogni giorno! 41	
Cosa rende la moringa un vero "superalimento"?	43
Moringa, la soluzione al problema della fame nel mondo? 45	
La qualità scadente della frutta e della verdura.....	47
La pianta dei superlativi in breve 49	
2 volte le proteine della soia	50
4 volte la vitamina E del germe di grano	51
4 volte la provitamina A delle carote	52
5 volte l'acido folico delle alghe marine	53
7 volte la vitamina C delle arance.....	54
15 volte il potassio delle banane.....	55
17 volte il calcio del latte di vacca.....	56
25 volte il ferro degli spinaci.....	58
46 antiossidanti	59

Bilanciamento ormonale grazie all'alimentazione.....	63
Moringa: una fonte importante di moltissimi polifenoli.....	67
Tutti gli amminoacidi essenziali.....	68
Acidi grassi omega-3, omega-6 e omega-9.....	70
Una concentrazione senza pari di zeatina.....	72
Una concentrazione senza pari di salvestroli.....	73
Oltre 75.000 unità ORAC.....	75
Spezie ed erbe.....	77
Frutta e verdura.....	77
Noci e cereali.....	78
Dolciumi.....	78
La concentrazione di	
clorofilla più elevata di tutte le piante finora studiate.....	79
La clorofilla e la sua influenza sul pH.....	81
Qual è il ruolo dei minerali?.....	86
A quali aspetti devo fare attenzione	
quando acquisto la moringa?.....	89
Qual è la giusta dose di moringa?.....	91
La moringa e gli animali.....	93
La moringa può essere coltivata in casa?.....	95
Lo zucchero: una dolce ricompensa o una dipendenza?.....	99
I 4 livelli della consapevolezza alimentare.....	103
La moringa come guaritrice.....	107
Superalimento e albero miracoloso per	
la Nuova Epoca: la check-list spirituale.....	110
La beautyfarm della moringa.....	115
La moringa nella routine quotidiana	
e per i "mangiatori normali".....	117
Le ricette.....	119
Nota sull'autore.....	157

LE RICETTE

Sale di moringa.....	134
Infuso freddo menta e moringa.....	134
Condimento alla moringa per insalate.....	135
Condimento alla moringa e basilico per insalate.....	135
Pudding di moringa e semi di chia.....	136
Colazione a base di moringa per rinforzare il sistema ormonale.....	137
Marmellata di moringa, more e semi di chia.....	138
Succo di carota e moringa.....	138
Chips alla moringa.....	139
Pesto alla moringa e spaghetti di zucchine.....	140
Salsa verde di pomodoro alla moringa.....	141
Salsa di moringa e arachidi.....	142
Crema spalmabile di avocado e moringa.....	143
Formaggio alla moringa.....	143
Frullato serale di moringa, porro e alghe verdi.....	144
Palline "Sexy moringa".....	145
Cioccolata alla moringa e bacche di goji.....	146
Tartufi alla moringa e arancia.....	147
Composto di moringa e cocco.....	148
Gelato di moringa e nocciole.....	149
Crocante alla moringa.....	149
Crema di moringa e cacao.....	150
Frullato di moringa e cavolo nero.....	151
Frullato di moringa e germogli.....	151
Moringa colada.....	152
Frullato di moringa e banane per bilanciare il sistema ormonale.....	152
Bomba di vitamina C alla moringa.....	153
Bomba di calcio.....	153
Raspberry-choc meets moringa.....	154
Frullato di moringa e olivello spinoso.....	154
Latte alla moringa e vaniglia.....	155
Frullato di moringa e pan di zenzero.....	155
Moringa-Shake alle proteine deluxe.....	156



L'albero miracoloso per una nuova consapevolezza alimentare

Vi è già successo? Incontrate qualcuno per caso e sentite che quella persona vi affascina, venite a sapere qualcosa e non riuscite più a togliervela dalla testa. Siete elettrizzati e non capite cosa vi sta succedendo. Non passa ora del giorno in cui non dobbiate pensare a quella persona o a quella cosa, riuscite a percepire l'energia che vi infonde quel momento magico che avete vissuto e che si è fissato in maniera indelebile nella vostra mente. La prima volta che sentii parlare della moringa rimasi profondamente colpito, ebbi la sensazione che qualcuno mi stesse indicando la via per vivere quell'esperienza. Mi sembrò quasi che una "Forza superiore" avesse deciso che dovevo conoscere la moringa in quel preciso momento. Perché ho scritto questo libro che state sfogliando? Proprio perché decisi di seguire quell'impulso e mi lasciai guidare da queste affascinanti emozioni, proprio come voi in questo momento. In meno di una giornata avevo già fatto una ricerca approfondita di tutti gli aspetti che in quell'istante mi sembravano fondamentali: cos'è la moringa? Che effetti ha? Dove cresce e dove posso trovarla? Qualche giorno dopo prenotai un volo che a breve mi

avrebbe portato sulle Isole Canarie. Avrei potuto andare anche in India, nelle Filippine o in Nigeria per vivere quell'incontro che avrebbe cambiato la mia vita, poiché quell'albero misterioso cresce in molte regioni del mondo. Non fu la relativa vicinanza che mi fece optare per Tenerife, piuttosto la particolare aura che mi attirò verso quell'isola. Un'aura di cui non conoscevo nulla fino a quel momento.

Le emozioni che provai furono un po' surreali: per la prima volta nella mia vita mi sentivo così attratto da una pianta e provavo un senso di gioia che conoscevo solamente dalle esperienze spirituali e meditative che avevo vissuto.

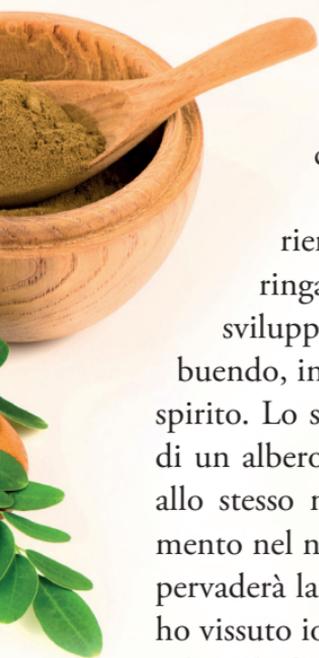
In quest'opera cercherò di aprirvi a due prospettive. Fin dal primo momento la mia consapevolezza spirituale rimase affascinata da questa pianta miracolosa nonostante non avessi ancora alcuna spiegazione scientifica in merito. Io la chiamo "Consapevolezza superiore", che desidera che tutto in me si risvegli, che non cerca solo i dati di fatto, ma che ha sete di percepire, sentire e scoprire, che vuole condurmi nel luogo che definisco la mia "casa interiore". Conoscete lo stato di gioia e pace totale? Se sì, allora conoscete anche voi questa "casa interiore" di cui parlo. Tuttavia, per provare questo stato non avete bisogno di fatti, ma soprattutto



to di molta sensibilità e un profondo legame con voi stessi. L'aspetto affascinante è che l'albero della moringa può contribuire in modo decisivo a questo viaggio dentro noi stessi, perché ci dà la possibilità di penetrare ancor più in questa consapevolezza spirituale superiore diventando sempre più attenti e presenti. In questo modo potremo gestire la nostra quotidianità in modo che corrisponda alla nostra verità di vita personale, che in generale significa scaricare il corpo e non affaticarlo più per condurvi lungo il sentiero della vita. Automaticamente svilupperete uno spirito più

accorto e rischiarato con una maggior connessione al suo alto potenziale. Se mi chiedeste se il successo e l'alimentazione sono interconnessi, vi risponderai con un convinto sì!

Vorrei condividere con voi tutte le esperienze che ho fatto personalmente con la moringa e trasmettervi varie idee perché possiate sviluppare ulteriormente il vostro corpo contribuendo, in questo modo, ad accrescere anche il vostro spirito. Lo sviluppo di un fogliame rigoglioso sui rami di un albero dipende prevalentemente dalle sue radici; allo stesso modo, anche il nostro corpo trova fondamento nel nostro spirito e i suoi frutti sono la gioia che pervaderà la vostra esistenza. Tuttavia, le esperienze che ho vissuto io potranno essere significative anche per voi solo se le farete vostre: per questo vorrei consigliarvi fin



d'ora di sperimentare tutto quello che vi racconterò in queste pagine. Continuando a leggere, probabilmente rimarrete affascinati anche voi da questa pianta, il cibo degli dèi, e non potrete fare altro che provarne gli effetti benefici sulla vostra pelle.

Pertanto, procuratevi subito un “kit di sopravvivenza”: dei semi di moringa e della polvere di foglie di moringa macinata finemente. In questo modo, via via che ve le racconterò potrete fare assieme a me tutte queste esperienze vivendo in prima persona i risultati a cui questa pianta vi porterà. Sono convinto, infatti, che se anche avete ancora dei dubbi in merito, non appena avrete letto le varie scoperte scientifiche sulla moringa non troverete più alcuna scusa per non usarla!

Credo fermamente che la moringa possa fornire molte risposte a tutte le malattie del XXI secolo e che rappresenti la soluzione al problema della malnutrizione in alcune regioni del mondo. Se conserveremo la purezza e il “divino” di questa pianta e non inizieremo a modificarla per ottenerne il massimo profitto, riusciremo ben presto a ritrovare la bellezza dell'essere, perché la moringa contribuirà notevolmente ad aprire i nostri cuori e le nostre cellule a uno stato di maggior purezza, compassione e amore della verità. Sono sicuro che l'amore, l'umanità e i valori autentici torneranno in primo piano se accoglieremo quello che questa pianta può donarci e se saremo disposti a guardare oltre gli orizzonti dell'essere. Il vostro spirito sa esattamente quali sono le fonti che vi stanno

donando questo nuovo tempo per ritrovare il vostro potenziale; spetta ora a voi seguire nella vita quotidiana la strada che vi è stata indicata.

Sono molto contento di poter entrare “personalmente” in contatto con voi grazie a questo libro, perché il mio cuore si riempie di gratitudine a vedere che questo sapere e tutta la saggezza su uno stile di vita sano, vitale e adeguato alla Nuova Epoca avranno effetti sulla vostra vita e vi ricorderanno che dentro di voi c'è molto di più di quello che pensate. Il mio desiderio è di darvi l'ispirazione, e spero che le mie ricerche potranno aprirvi gli occhi e permettervi di scoprire molti aspetti nuovi che vi incoraggio già ora a prendere sul serio e seguire. Le vostre idee e opinioni sono preziose, ma riusciranno a portarvi al vero cambiamento solo se le metterete in pratica con costanza nella vostra quotidianità.

La struttura di questo libro è stata pensata affinché possiate annotarvi le idee e le ispirazioni che vi sono venute alla fine di ogni capitolo. Il vostro compito sarà poi quello di trasformare queste idee in azioni, di diventare attivi! La vostra vita è ricca di aspetti straordinari che attendono solo di essere scoperti e vissuti, e sarò profondamente grato e onorato se il mio libro vi condurrà su questa strada.

Vi auguro di cuore di scoprire sempre più chi siete davvero e di avere il coraggio per esprimere il vostro vero potenziale. Non



dimenticate mai che un corpo sano e vitale, una vita felice, il successo, una bella relazione e la capacità di provare la pace interiore saranno possibili veramente solo se il vostro corpo sarà nel pieno delle sue forze. Pertanto, fate tutto quello che è necessario per ritrovare e mantenere questa vitalità. Non basta averne un po' di più, bisogna raggiungere la pienezza vera.

Ripensate ora alle parole che avete appena letto: fate in modo che le nuove scoperte e conoscenze che farete diventino una vera esperienza personale. Annotate innanzitutto quello che per voi è importante: quali sono le conseguenze che traete da quanto avete letto? Cosa vorreste mettere in pratica subito o in un secondo momento? Prendete nota di tutto quello che vi viene in mente per non rischiare di scordarvelo. All'opera!

