Superstrom, čo dodáva silu

Chlorela, spirulina, zelený jačmeň, graviola... Aj to sú zelené „power" rastliny, ktorým sa vďaka obsahu rôznych fytochemikálií pripisujú rôzne pozitívne zdravotné účinky. „Power" znamená v angličtine „sila". Do tejto zelenej skupiny sa zaradila aj **moringa olejodarná.**

Bianka Stuppacherová
bstuppacherova@pravda.sk

Moringa je tropický strom, ktorý je možné zužitkovať úplne celý. Listy sú dôležitou potravinou najmä v Indii a Afrike, obyvatelia ich jedia surové, upravujú ich aj tepelne, v období nadbytku ich sušia. Sú totiž zdrojom mnohých minerálov, vitamínov a bielkovín. Plody si pripravujú podobne ako zelené fazuľové struky. Semená zo zrelých plodov sa pražia a chutia ako orechy. Obsahujú veľké množstvo oleja, ktorý sa využíva v kuchyni aj v rámci kozmetiky. Prášok z rozdrvených semien dokáže vyčistiť kalnú vodu a v niektorých oblastiach sveta sa voda pred prevarením práve takto tradične upravuje. Korene sa niekde používajú ako náhrada chrenu, nie však vo veľkom množstve, pretože obsahujú nebezpečný alkaloid. Z kôry sa získava vlákno na výrobu rohoží a lán. Dokonalý

strom! Nie div, že bol v roku 2008 vyhlásený za rastlinu roka!

Účinnejšia ako zelený čaj?

Sila prírody je nesmierna a už vyše 1 300 vedeckých štúdií potvrdilo rôznorodé účinky najmä listov a semien moringy. Rastlina podľa všetkého obsahuje vyše päťsto zložiek, ktoré sa používajú v rámci africkej medicíny a takisto ich využíva ajurvéda. Predpokladá sa, že sú prevenciou množstva rôznych ochorení a zdravotných problémov. Ajurvéda tvrdí, že moringa dokáže liečiť alebo predchádzať až trom stovkám chorôb.

Moringa má mimoriadne vysokú hodnotu ORAC. ORAC znamená Oxygen Radical Absorbance Capacity a označuje schopnosť zachytávať kyslíkové radikály. Potraviny s vysokou hodnotou ORAC sa často označujú ako „super food", pretože vykazujú mimoriadne veľa zdravých obsahových látok. Z tohto pohľadu patrí moringa popri acai, čučoriedkach, chia semienkach, kombuche či goji k superplodom. Čaj z listov moringy sa údajne považuje za účinnejší zdroj antioxidantov ako iné bylinné čaje či dokonca zelený čaj.

Pozor na kvalitu!

Manželov Jarku a Milana Bartosovcov očarila moringa a jej účinky dokonca natoľko, že si na karibskom ostrove Svätá Lucia známom svojím sopečným podložím založili moringovú plantáž s dôsledne kontrolovaným spôsobom zberu i spracovania. Svojej vlastnej odrode moringy dali názov Moringa karibská. Obsah užitočných látok v jej listoch dali dokonca skúmať doc. Jozefovi Fejerovi z Fakulty humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity, ktorý sa zaoberá prieskumom biodiverzity liečivých rastlín i registráciou nových odrôd. Ten v listoch tejto moringy potvrdil vysoký obsah proteínov, priaznivé zloženie aminokyselín, vyvážený pomer mono- a polynenasýtených mastných kyselín, obsah vápnika, horčíka, vitamínov C a E. „Obsah antioxidantov sa pohybuje v horných hraniciach v porovnaní s literatúrou," tvrdí. „Vypichnúť možno vysoký obsah draslíka, čo bude dané špecifickým genotypom moringy na sopečnom podloží spomínaného ostrova," dodáva odborník.

Najväčším pestovateľom moringy je India, ale ponúka aj najhoršiu kvalitu. V Afrike, Thajsku či Indii nikto nevie presne určiť, aké listy moringy sa dostanú od zberačov na miesto, kde ich spracúvajú. Často ju prenášajú v plastových vreciach, kde sa zaparí, sušia ju na streche svojho domu alebo na papieri voľne v dome, kde sa zdržiavajú aj zvieratá. Niekde obyvatelia čakajú, až listy samy od seba opadajú a potom ich melú na kávových mlynčekoch. „Z pätnástich vzoriek, ktoré sme zakúpili na internete, osem obsahovalo plesne," hovorí Milan Bartos.

Živiny „všetko v jednom"

Moringa obsahuje kombináciu fytochemikálií. Asi najviac vyzdvihovaný je obsah vitamínu A vo forme karoténu, vitamínu C, vápnika, draslíka, železa a esenciálnych aminokyselín. Významným atribútom je biologická dostupnosť a vstrebateľnosť v ľudskom organizme. Pri komplexnom pohľade v moringe možno nájsť vitamíny skupiny B, ale aj vitamíny rozpustné v tukoch. Okrem minerálov je zdrojom vyše štyroch desiatok antioxidantov. Moringa sa vyznačuje aj výnimočne vysokým obsahom mangánu, chrómu a vzácneho bóru.

Moringa má priaznivý vplyv na imunitné procesy, skúma sa jej protinádorový účinok. Pomáha pri problémoch s cievami, pri astme či Crohnovej chorobe. Zlepšuje nepríjemné stavy súvisiace so zväčšenou prostatou, problematickou pokožkou a zdôrazňuje sa jej pomocný efekt pri znižovaní hladiny krvného cukru u ľudí s poruchou glukózovej tolerancie a cukrovkou. Má protizápalový účinok, môže zlepšiť stav pri migrénach a bolestiach hlavy, mala by zlepšiť stav pri potravinových intoleranciách a alergiách pre protizápalový a regeneračný efekt na tráviaci trakt. Užívatelia si ju pochvaľujú ako prostriedok proti únave a stresu.

„Nikdy sme nechceli zabŕdnuť do vôd ezoteriky a alternatívnej liečby," zdôrazňuje Jarka Bartos. „Moringa nie je nijaký všeliek, nelieči rakovinu a určite nenahradí konvenčnú liečbu. Môže len napomôcť jej účinnosti či zmierniť niektoré nežiaduce následky. Fascinuje ako superpotravina, strom, ktorý ponúka plným priehrštím to, čo sa pomenej vyskytuje v iných rastlinách."

© AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

FOTO: SHUTTERSTOCK