



Stretli ste sa už s Moringou Caribbean?

Dr. Ch. Murali Manohar, doktor ajurvédy, píše vo svojej knihe Ayurveda for All: „Moringa je zásobárňou látok s nesmiernou výživovo-fyziologickou hodnotou.“



Podľa ajurvédy pôsobí samotný list moringy preventívne pri viac ako 300 chorobách. Mnohé z účinkov, ktoré jej pripisujú v Indii, boli potvrdené modernými vedeckými štúdiami. Dr. Noel Vietmeyer, US National Academy of Sciences Washington, USA hovorí: „Hoci doteraz počulo o moringe len málo ľudí, mohla by už čoskoro patriť medzi najcennejšie rastliny sveta.“

Zatiaľ neznáma

Moringa Caribbean je exotická rastlina, o ktorej sa u nás stále málo vie. Pôvodom pochádza z oblasti Himalájí v severozápadnej Indii. V Európe je skôr známa ako chrenový strom. Vynikajúco sa jej darí v Karibiku, kde vďaka klimatickým podmienkam získava jedinečné vlastnosti. Málokto vie, že v ajurvédskom liečiteľstve sa používa už tisícročia. Dôležité je ale pre nás vedieť, že ide o drevinu, ktorá v sebe skrýva zrejme najviac minerálov, vitamínov a proteínov zo všetkých rastlín. Stačí sa pozrieť na zloženie látok, ktoré obsahuje.

Zelená výživa

Vitamíny, proteíny a minerály robia z tejto rastliny užasný antioxidant. Moringa v sebe ukrýva viac než 46 antioxidantov a 92 rôznych druhov živín, 26 protizápalovo pôsobiacich látok a vyše 20 aminokyselín. Listy obsahujú vitamíny: B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 ako aj vitamíny A, C, D, E a K. Okrem toho obsahuje vysoký podiel cenných mastných kyselín Omega -3, -6, -9. Z doteraz preskúmaných rastlín má najvyššiu koncentráciu chlorofylu a zázračnej látky Zeatín ako aj veľa Salvestrolov, ktoré sú odpovedou prírody na rakovinu. Obzvlášť rastliny obsahujúce Zeatín



sú veľmi vyhľadávané, keďže pôsobia proti starnutiu. Listy karibskej moringy ho obsahujú až 1000-krát viac ako iné rastliny. Moringa je v Indii významným ľudovým liečivom pôsobiacim proti cukrovke. Má pozitívne účinky aj na krvný tlak, starnutie organizmu, problémy s prostatou, ochorenia tráviaceho traktu, alergiám, zápalom, astme, únave, syndrómu vyhorenia a mnohým ďalším.

Rozhoduje pôvod Moringy

Časť užívateľov moringy sa už presvedčila, že je dôležité vedieť odkiaľ rastlinka pochádza. Vďaka dostatku potrebnej vlahy sa výnimočne dobre darí moringe v karibiku. Moringa caribbean patrí medzi najkvalitnejšie, najobľúbenejšie a zároveň zdravotne najbezpečnejšie. Naopak, lacné produkty zvyčajne z afrických oblastí sa ukázali ako menej spoľahlivé. V niektorých prípadoch mohli užívatelia pocítiť nevoľnosť, napínanie na zvracanie a ďalšie fažkosti.

Zaujímavosť: čistí vodu

Čo z tohto stromu definitívne robí niečo celkom výnimočné je schopnosť semien rozdrvených na prášok čistiť znečistenú pitnú vodu. Prášok viaže vo vode obsiahnuté plaveniny a baktérie a klesá spolu s nimi na dno – ostáva tak čistá voda vhodná na pitie.

