

MORINGA, ZELENÝ BOJOVNÍK PROTI POČETNÝM NEDUHO



Manželia a neúnavní cestovatelia Milan a Jarka Bartosovci

HOCI AJURVÉDA S MORINGOU PRACUJE UŽ CELÉ TISÍCROČIA, V ZÁPADNOM SVETE JE ČASTO EŠTE NEZNÁMOU. VĎAKA SVOJMU BOHATÉMU VÝŽIVOVÉMU PROFILU SA S PREHLADOM ZARAĐUJE MEDZI SUPERPOTRAVINY S ÚČINKAMI, KTORÉ SA PREJAVIA ZVNÚTRA AJ ZVONKA.



Moringa olejodárna (*Moringa oleifera*) je považovaná za jednu z najvyšštrannejších rastlín našej planéty. Obsahuje vysokú koncentráciu širokého spektra dôležitých živín potrebných pre ľudské telo a zároveň dokáže pomôcť pri prevencii a liečbe dlhého zoznamu ochorení od cukrovky, cez zápalové ochorenia, až po problémy s trávením. Strom so vždyzelenými listami rastie ako z vody, vyžaduje si však tropickú až subtropickú klímu. Práve v Karibiku sa s ním prvý raz stretli aj manželka Bartosovci. „Dovolenkovali sme na ostrove Svätá Lucia. Moringu spomenul miestny sprievodca len tak mimochodom, vôbec netušil, že niečo pre neho také bežné by nás mohlo zaujímať,“ spomínajú manželka, ktorí si pred návratom domov pár vzoriek zo zvedavosti zbalili do kufrov.

„Moja manželka Jarka nebola veľmi dôverčivá. O moringe sa u nás v tom čase veľa nehovorilo, a tak radšej vzorky odniesla na analýzu na Úrad verejného zdravotníctva,“ spomína Milan Bartos, pestovateľ moringy a zakladateľ rodinnej spoločnosti Moringa Caribbean. Po oficiálnom odobrení začali zelený prášok z listov moringy skúšať v kruhu blízkych. „Ja sám som účinky pocítil už po pár týždňoch. Mal som zrazu oveľa viac energie a vitality, bol som čulý a celkovo fit.“ Pozitívne referencie sa im dostali aj od známych a keď si po dlhých nociach čítania zahraničných vedeckých štúdií potvrdili jej blahodarný potenciál, na karibský ostrov sa vrátili opäť – už nie za oddychom, ale so zámerom priniesť kvalitný prášok aj na Slovensko. Teraz tu z neho vyrábajú čisto prírodné kapsule, kozmetiku, čaj aj čokoládu.

Pod lupou slovenských výskumníkov

Bartosovci si na moringe pochvalujú najmä jej ideálnu nutričnú zloženie. Je zdrojom vitamínov A, C, D, E, K a vybraných vitamínov skupiny B. V jej bohatej zásobárni nájdeme aj minerálne látky, esenciálne aminokyseliny, vyše 46 prírodných antioxidantov (ako sú karotenoidy, cytokiníny, chlorofyl, flavonoidy, rutín, luteín) a množstvo ďalších živín a protizápalových látok. Hoci z moringy sa dajú využívať aj semená, korene, kôra či kvety, najhodnotnejšie sú práve listy, ktoré zomletím získajú trvanlivosť bez toho, aby stratili svoj účinok.

Liečivé zloženie moringy potvrdzuje aj doc. Ing. Jozef Fejér, PhD., ktorý na Prešovskej

univerzite skúma biodiverzitu genofondu liečivých, aromatických a koreninových rastlín a izoláciu ich prospešných látok. „V Prešove máme rastlinnú políčku určenú na výskum. Keď som sa do počul o moringe, spojil som sa s pánom Bartosom a následne sme do projektu zaradili aj moringu,“ hovorí docent J. Fejér. Výskum na slovenskej univerzite potvrdil, že moringa zo Svätej Lucie má vysoký obsah rastlinných proteínov a priaznivé zloženie aminokyselín aj lipidov. „Je tiež bohatá na vitamíny A, C a E a minerálne látky ako vápnik a horčík. Práve vďaka karibskej pôde a klíme sa v nej nachádza aj veľa draslíka a najmä antioxidantov. V našom tele sa vplyvom prostredia, nesprávnej stravy či prílišného vystavovania slnku tvoria voľné radikály, ktoré môžu vyvolať rôzne civilizačné ochorenia. Extrakty z moringy obsahujú veľké množstvo polyfenolov aj flavonoidov, ktoré tieto radikály vylučujú, a tak chránia náš organizmus. Polyfenoly zároveň regulujú cholesterol aj hladinu cukru a tuku v krvi, preto sú účinné pri kardiovaskulárnych ochoreniach a diabete,“ vysvetľuje doc. J. Fejér.

Nie je moringa ako moringa

Na svete existuje veľa odrôd moringy, ich kvalita závisí od mnohých faktorov vrátane kvality pôdy či postupoch spracovania. „Najväčším nepriateľom moringy je vlhkosť. Ak listy stromu po zbere navlhnu, veľmi rýchlo začnú plesnivieť, čo ju úplne zničí. Na Svätej Lucii ich zbierame vždy v ranných hodinách. Čerstvé listy putujú z plantáže rovno do výroby, kde ich šetrne umyjeme a obráté zo stoniek sušíme pri teplote okolo 40 stupňov Celzia, až kým sa neodparí voda. Takto si zachovávajú výživové prvky a pôvodné vlastnosti. Potom ich zomelieme na prášok a vákuovo zabalené prepravíme na Slovensko, kde z nich vyrábame zdraviu prospešné produkty vrátane čaju, čokolády, čisto prírodných výživových kapsúl aj liečivej kozmetiky s anti-agingovými účinkami,“ opisujú Bartosovci proces výroby. Každú šaržu navyše testujú, a tak kvalitu zeleného prášku môžu zaručiť.

Ich začiatky na ostrove však neboli ružové. Hoci ostrovania manželom tvrdili, že na Santa Lucii je mnoho moringových plantáží, ktoré poslúžia ich účelom, ukázalo sa, že to nie je celkom pravda. Stromy zväčša rástli v provizórnych domácich podmienkach, lis-



Zobieraná moringa pripravená na sušenie



Sušenie

ty sušili rovno na zemi alebo na strechách domov. Bartosovci tak začínali odznova, podľa nových hygienických štandardov. Celý proces od dohody s farmármi, cez zriadenie prevádzky, nákup sušičky a drvičky, až po zaškolenie personálu trval vyše tri roky. „Svätá Lucia je vulkanický ostrov, má vynikajúcu pôdu, no jej prevažne hornatý terén je náročný na zakladanie nových plantáží. Nakoniec sme sa s Karibčanmi dohodli na direct trade – férovom priamom predaji. Keďže tu pre nich čas takmer nič neznamená, bol to náročný proces,“ spomínajú majitelia firmy Moringa Caribbean.

Sympóziu v Juhoafrickej republike

Priaznivci moringy z celého sveta stretli v juhoafrickej Pretórii na druhom medzinárodnom sympóziu, kde diskutovali o možnostiach moringy pri riešení globálnych výziev – od výživových až po environmentálne. Svoje zastúpenie tu mala aj Moringa Caribbean. „Moringa začína byť dostupná na trhoch v mnohých krajinách. Ponúkajú ju najmä vo

forme prášku alebo čaju, čudovali sa, ako všestranne sme jej účinky dokázali spracovať,“ hovorí M. Bartos. Na sympóziu boli prezentované aj výsledky najnovšieho výskumu americkej vedkyne Dr. Carrie Waterman. „Do dnešného dňa bolo realizovaných okolo 1300 vedeckých štúdií. Táto naznačuje, že moringa kontroluje objem cukru v krvi, čím napomáha pri prevencii a liečbe diabetu, zlepšuje kognitívne funkcie mozgu a pamäť, posilňuje imunitný systém a obranyschopnosť organizmu a znižuje krvný tlak aj cholesterol,“ vymenúva slovenský plantážnik. Podľa výsledkov štúdie moringa bojuje proti únave a zlepšuje kvalitu spánku. Pomáha tiež pri liečbe artritídy a ďalších zápalových ochorení a zvyšuje produkciu materského mlieka. Milan Bartos si pochvaluje, že jemu osobne pomohla pri liečbe diabetu druhého typu, aj pri zbavovaní sa nadváhy a získaní celkovej životnej vitality. „Moja diabetologička ma po čase vyradila z evidencie. Manželka zasa nedá dopustiť na moringu vo forme kozmetiky, keďže pomáha pri obnove buniek a redukcii vrások.“

Moringa Caribbean BOJOVNÍK PROTI VÍRUSOM

Moringa je neskutočne bohatá na látky prirodzene bojujúce s infekčnými ochoreniami, ale najmä látky silne podporujúce našu imunitu, a regeneračné mechanizmy organizmu. Táto doba nám ukazuje, ako sa vieme vyzbrojiť proti potencionálnemu nebezpečenstvu a nakoľko dbáme o svoje zdravie. Sme presvedčení, že moringa je obrovským pomocníkom aj v tomto náročnom období. V boji s vírusmi sa osvedčili kapsule Moringa Caribbean COMPLETE, ktoré podporujú imunitu a to hlavne vďaka obsahu prírodného vitamínu D a tým aj odolnosť proti vírusom a vďaka kvercetínu aj proti korona-vírusu.



Zaujímavé informácie a e-shop nájdete na portáli www.moringacaribbean.sk, kde sa Milan Bartos pravidelne delí o svoje skúsenosti a zážitky s moringou.