

Podľa štúdií obsahuje najviac živín zo všetkých rastlín na Zemi.

Moringa, večne zelený strom, je plná vitamínov, minerálov a ďalších zdraviu prospešných látok, ktoré majú blahodarné účinky na ľudský organizmus zvonka aj zvnútra.

Moringa

UNAVENÁ a stále CHORÁ?

Vyskúšajte moringu!

➔ Vo východnej medicíne a v ajurvéde využívajú zázračné účinky tohto rýchlo rastúceho stromu už oddávna. Podľa ajurvédy pôsobia napríklad jeho listy ako prevencia pri vyše tristo ochoreniach a zdravotných problémoch. No aj v západných krajinách si moringa získava čoraz väčší rešpekt a popularitu.

Toto všetko dokáže

1. CHRÁNI PLEŤ A VYŽIVUJE VLASY

Moringa má antibakteriálne, protiplesňové a antivírusové účinky, preto chráni pokožku pred nebezpečnými infekciami. Veľmi účinne hydratuje a detoxikuje pleť, zároveň neutralizuje škodlivé vplyvy prostredia ako peľ, prach, pot a častice chemikálií. Okrem toho vďaka vysokému podielu bielkovín pomáha bunkám pri regenerácii a zabraňuje ich poškodzovaniu. Aj preto moringu využívajú pri výrobe účinných kozmetických produktov. To však stále nie je všetko, moringa posilňuje vlasy a chráni ich pred znečistením a škodlivými vplyvmi UV lúčov. Stimuluje rast vlasov a zabraňuje ich vypadávaniu.

2. PROTI ZÁPALOM

V mnohých prípadoch pôsobí moringa podobne ako niektoré lieky, s tým rozdielom, že nemá škodlivé vedľajšie účinky. Vďaka vysokému obsahu antioxidantov, esenciálnych mastných kyselín, karotenoidov a antibakteriálnych zložiek účinkuje ako protizápalové liečivo. Listy moringy sú plné vitamínu C, betakaroténu, polyfenolov, kvercetínu a kyseliny chlorogénovej. Všetky tieto zložky nielenže redukovujú zápal, ale tiež zmiernujú oxidatívny stres a spomaľujú proces starnutia.

3. PRE ZDRAVÉ SRDCE

Vysoká hladina cholesterolu v organizme zvyšuje riziko mnohých zdravotných komplikácií srdca. Nezdravé tuky sú zodpovedné za kôrnatenie ciev a to zasa môže vyvolať srdcový

infarkt. No dve biokatívne zložky moringy, izotiokyanát a niaziminín, chránia cievy pred zanášaním a zužovaním, a tým aj pred infarktom a ďalšími zdravotnými komplikáciami. Ak vás trápi vysoký tlak krvi, moringa



účinkuje pozitívne aj v tomto smere, znižuje hladinu cholesterolu a redukuje negatívne účinky hypertenzie na organizmus.

4. CHRÁNI PEČEŇ

Moringa je pre pečeň veľmi prospešná, pretože ju chráni pred škodlivým účinkom niektorých liekov a prispieva k jej regenerácii. Pomáha obnovovať hladinu glutatiónu v tele a tak predchádzať hepatickej peroxidácii lipidov.

5. NERVY A ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Stabilizuje náladu a podporuje činnosť nervových buniek. Tým, že moringa obsahuje veľa bielkovín a aminokyselínu tryptofán, pomáha udržiavať v dobrej kondícii nervové bunky. Okrem toho podporuje tvorbu sérotonínu, hormónu, ktorý nám dodáva vitalitu a pocit šťastia. Kto má problémy so štítnou žľazou, ktoré sa prejavujú zvýšenou únavou a priberaním, moringa mu dodá energiu, zlepši spánok a zrýchli metabolizmus, čím zmierni proces priberania.

6. CUKOR V KRVI

Dlhodobá zvýšená hladina cukru v krvi hrozí vznikom cukrovky. Diabetes sám osebe prináša zdravotné komplikácie, ktoré zhoršujú stav zraku, srdca, obličiek, pečene a ďalších orgánov tela. Moringa pomáha bojovať s cukrovkou 2. typu tým, že

Vedeli ste, že...

... v ázijských krajinách dostanete na trhu kúpiť listy, kvety aj semená moringy, ktoré miestni pridávajú do potravy?

... v Indii využívajú jej účinky pri cukrovke?

... obsahuje až tisíckrát viac chlorofylu a zeatínu ako iné rastliny a vďaka tomu pôsobí ako úžasný omladzovač?

... odvar z listov posilňuje potenciu?

... pomáha aj pri syndróme vyhorenia a ľahších depresívnych stavoch?

prispieva k nastoleniu hormonálnej rovnováhy a uvádza glykemické pochody do normálu. Obsahuje totiž kyselinu chlorogénovú a izotiokyanáty, ktoré vyrovnávajú hladinu glukózy v krvi a umožňujú bunkám spracúvať glukózu podľa potreby.

7. POSILŇUJE ZRAK

Množstvo antioxidantov v moringe pomáha zlepšovať zrak a poskytuje



Veľmi záleží na jej spracovaní.

ochranu pred poškodením sietnice.

Zabraňuje tiež kapilárnym membránam tuhnúť (kôrnatieť), čo oči ochraňuje pred znefunkčnením sietnice.

8. NA IMUNITU

Moringa pomáha stimulovať imunitný systém, zvyšuje ochrannú schopnosť buniek a má pozitívny efekt na niektoré ďalšie imunitné systémové parametre vrátane počtu leukocytov. Táto zázračná rastlina má dokonca aj imunopresívne schopnosti. To je obzvlášť prospešné pre ľudí s autoimunitnými ochoreniami, ktorí nemôžu užívať klasické lieky. Imunopresívne schopnosti moringy zlepšujú tvorbu protilátok, čím prispievajú k bezproblémovému prijatiu transplantovaných orgánov.

9. PROTI KAMEŇOM

Močové, žlčové aj obličkové kamene pomáha ničiť zelený strom života tým, že zabraňuje ich rastu a podporuje normálnu vnútornú oxalátovú syntézu. Okrem toho chráni obličky pred nefrotoxicídou, problémom, ktoré vznikajú pre vystavenie obličiek určitým chemikáliám alebo pri užívaní niektorých

liekov. Moringa zmiernuje obličkové zranenia a slúži ako efektívny bioabsorbent, ktorý zmiernuje vplyv ťažkých kovov a toxínov na organizmus.

10. ANTIBAKTERIÁLNA

Moringa môže pôsobiť proti množeniu širokého spektra škodlivých mikroorganizmov v jedle, ako sú napríklad E. coli, Staphylococcus aureus, Pseudomonas aeruginosa, salmonela a ďalších. Preto je moringa vhodná tak na prevenciu, ako aj na liečbu ťažkostí vyvolaných týmito baktériami. No tiež ničí niektoré plesne podobne ako penicilín.

11. SPOMALUJE STARNUTIE

Produkcia niektorých hormónov ako somatotropínu, estrogénu či testosterónu so stúpajúcim vekom klesá. No tieto hormóny sú na udržanie telesného a duševného zdravia kľúčové. Ich nedostatok môže vyvolať oxidačné procesy a tie bývajú príčinou zdravotných problémov spojených so starnutím - straty libida, rednutia vlasov, stenčovanie pokožky, narastania brušného tuku, ubúdania energie... Áno, starnutie je prirodzený proces. No môžeme spomaliť jeho dôsledky - napríklad cvičením jogy, zdravou stravou a zaradením moringy do jedálneho

Opýtali sme sa za vás

JARKA BARTOS, PESTOVATEĽKA MORINGY

Bola to šťastná náhoda, ktorá priviedla rodinu mladej advokátky, maminy dcérky Celie, k pestovaniu moringy na karibskom ostrove Santa Lucia. Dnes sa plantážam s týmto zázračným stromom spolu s manželom venujú už päť rokov a sú presvedčení, že je to úžasný prostriedok na zlepšenie kvality nášho života.

Čo vás fascinuje na moringe? Prečo ste sa jej začali intenzívne venovať?

- Keď sme sa v roku 2013 omylom ocitli na dovolenke na karibskom ostrove St. Lucia, všimli sme si, že domáci obyvatelia ostrova nie sú nikdy unavení, majú dobrú náladu a nebyvajú chorí. Keďže nepijú kávu, pátrali sme, v čom to bolo. A prišli sme na to, keď mi jeden domorodec ponúkal na predaj moringu. Tá síce nepôsobí ihneď ako káva, no má dlhodobé povzbudzujúce účinky, a to napriek tomu, že neobsahuje žiaden kofeín ani teín. Domáci

moringu, teda prášok z nej, pridávajú do svojich tradičných jedál, do polievky, smoothies, z listov si varia čaj. Nevedia, prečo na nich moringa pôsobí ako zázračný elixír, no vedia, že im robí dobre.

Vy ste si dali urobiť ešte predtým, ako ste založili na ostrove moringovú plantáž, jej rozbor. Čo ste zistili?

- Potvrdilo sa, že moringa obsahuje 46 antioxidantov a rekordný počet vitamínov a minerálov. No je dôležité, ako sa s touto rastlinou zaobchádza. Musí sa správne sušiť, proces sušenia je najdôležitejší, skladovať, spracúvať. Ostrovania si moringu sušia doma na zemi alebo aj na streche. My sme ju začali pestovať a vyrábať z nej kozmetiku, špeciálnu čokoládu aj výživové doplnky či moringový olej pre športovcov. Naše výrobky poznajú v Španielsku, Portugalsku, Taliansku, v Spojenom kráľovstve, v Rakúsku, Poľsku aj v Maďarsku.

Aké skúsenosti máte s moringou vy osobne?



Podnikavá Jarka na ostrove Santa Lucia pri zázračnej moringe.

- My s manželom ju užívame vždy po raňajkách pol lyžičky, pridávam ju aj do niektorých jedál, pripravujem z nej čaj a veľmi mi chuti aj moringová čokoláda. Čítim sa výborne, manželovi pomohla od urologických ťažkostí a najlepšie je, že moringou sa nedá predávkovať.

Prípravila
editorka
Katarína
Dobrovodská

