



Moringa

# STROM ZÁZRAKOV

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 ORGANIZMUS ZVONKA AJ ZVNÚTRA.

## ZELENÁ SUPERPOTRAVINA

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

Moringa je od nepamäti považovaná za jednu z najväsestranejších a najužitočnejších rastlín. Obsahuje vysokú koncentráciu všetkých dôležitých živin potrebných pre ľudské telo a zároveň dokáže pomôcť pri prevencii a liečbe dlhého zoznamu ochorení od cukrovky, cez artritidu až po problémy s trávením. Tento strom má vždy zelené listy, je nenáročný a neprekážajú mu ani dlhšie obdobia sucha. Vyžaduje si však tropické až subtropické teploty.

FOTO: SHUTTERSTOCK / SIMONA SLOVÁKOVÁ



## ZAOSTRITE NA KVALITU

„Rastie mimoľadne rýchlo – za rok dokáže podrásť aj päť až osem metrov,“ hovorí Milan Bartos, zakladateľ spoločnosti Moringa Caribbean, ktorý sa s moringou prvýkrát stretol pred piatimi rokmi na karibskom ostrove Svätá Lucia. Pred odchodom domov si do kufrov pribalil pári vzoriek, aby sa o účinkoch „superpotraviny“ presvedčil na vlastnej koži. Doteraz sa Moringa Caribbean pestuje na plantážach v Karibiku na úrodnej sopečnej pôde bez používania pesticídov a pri jej spracovaní sa dodržiavajú prísne hygienické podmienky.

## TAJOMSTVO MORINGY

Každá časť stromu moringa oleifera je zdrojom množstva výživných látok. Sušené listy majú vysokú koncentráciu bielkovín (takmer tretina obsahu) a až 19 aminokyselin. Tieto nenápadné rastliny sú hrdými nositeľmi vápnika, horčíka, draslíka, zinku, fosforu, medi, železa aj selénu a to v ideálnom pomere! V listoch je zastúpených 17 vzácnych mastných kyselin; najviac  $\alpha$ -linolénová kyselina. Z vitaminov má najvyššie zastúpenie vitamín E a beta-karotén – prírodné antioxidanty. Vysoký je obsah vlákniny, lignínu a ceulózy. Tajomstvo Moringy sa odovzdáva medzi mnohými generáciami a postupne ho potvrdzujú aj vedecké výskumy. Má budúcnosť pri diagnózach ako vysoký krvný tlak, cukrovka, poruchy tukového metabolismu a mnohé ďalšie. Jej anti-aging efekt sa využíva i v kozmetike.

## OPLATÍ SA VEDIŤ: MORINGA MÔŽE POMÔCŤ:

- pri srdcovo-cievnych ochoreniah, vysokom krvnom tlaku
- pri bolestiach a poškodeniac kĺbov, šliach a chrupaviek a nástupe reumatoidnej artritidy
- pri problémoch so štítnou žlazou
- pri znižovaní hladiny cholesterolu a cukrovke
- pri častých zápaloch a infekciách
- pri zápaloch močových ciest a tráviaceho traktu
- pri astme, ochoreniah dýchacieho ústrojenstva
- pri zniženej imunité
- pri kožných problémoch
- pri zoštihlovacích kúrach
- pri pocite únavy