

MORINGA

- Moringa Oleifera ist auch als „Baum des Lebens“ bekannt, denn er dient mit allen Teilen Heilzwecken
- Moringa-Blätter sind ein „Überlebens-Nahrungsmittel“ mit 90 Nährstoffen - alle zwanzig Aminosäuren, Chlorophyll, Mineralstoffe wie vor allem Kalzium und Kalium, Spurenelemente wie vor allem das seltene Bor, Kupfer, Eisen, Mangan und Chrom sowie B-Vitamine, Vitamin A, C, D, E und K, Antioxidantien wie das seltene Zeatin, Lutein und Zeaxanthin
- Gilt als Nährpflanze gegen Hunger, enthält sie doch neben Nährstoffen und Kohlenhydraten auch doppelt so viel pflanzliches Eiweiß wie Soja. Moringa könnte deshalb eine Rolle im Kampf gegen Unterernährung spielen. Organisationen wie UN, FAO und WHO empfehlen Moringa als Proteinquelle für Kinder von zwei bis fünf Jahren, deren täglichen Eiweißbedarf die Pflanze ausreichend decken kann
- Wird oft mit Artemisia annua kombiniert, deren Wirkung durch Moringa verlängert wird

WIRKUNGEN

Blutmangel:

- Hilft dank Eisen und Mangan bei Anämie und hebt den Hämoglobin-Spiegel in kürzester Zeit signifikant an

Sauerstoff:

- Optimiert dank Eisen und Chlorophyll den Sauerstoffgehalt des Blutes

Immunsystem:

- Stärkt dank Bor und Chlorophyll das Immunsystem bei Infektionen durch Viren, Pilze und Bakterien. Bei Bormangel ist das Immunsystem schwächer, Antikörper sind weniger stabil oder es werden weniger gebildet

Epilepsie:

- Hilft dank Bor den Energiefluss zu verbessern. Bei Staus, Krämpfen oder Epilepsie kann Bor fehlen

Osteoporose:

- Hilft dank Bor und Mangan bei altersbedingter Osteoporose. Knochen werden härter, Knochenbrüche heilen schneller aus. Bor unterstützt den Organismus bei der Einlagerung von Kalzium in Knochen und Zähne und es werden um 40 % weniger Kalzium und Magnesium über die Nieren ausgeschieden

Schilddrüse:

- Hilft dank Bor bei Überfunktion der Schilddrüse

Depressionen:

- Kann dank Bor bei Depressionen helfen, wird im Ayurveda bei Depressionen eingesetzt

Gelenke:

- Wirkt dank Bor Verkalkungen im Weichteilgewebe entgegen, ist entzündungshemmend und zeigt daher gute Wirkung bei Arthritis und Arthrose

Hormonmangel:

- Aktiviert dank Bor ein Enzym, das zur Bildung von Östrogenen und Testosteron notwendig ist. Außerdem ist sein Zeatin ein Pflanzenhormon, das speziell in der Pubertät und im Wechsel den Hormonhaushalt ausgleicht

Vitamin D3-Mangel:

- Aktiviert dank Bor ein Enzym, das zur Bildung von Vitamin D3 notwendig ist, wichtig bei Vitamin D- und Hormonmangel

Gehirn:

- Verbessert dank Bor Gehirnfunktionen, bei Bor-Mangel sitzt Aluminium in den für Bor vorgesehenen Plätzen, vor allem im Gehirn, wo Bor das häufigste Spurenelement sein sollte, Moringa ist durch Bor wichtig bei der Aluminiumausleitung

Haut, Haare:

- Fördert gesunde Haut- und Haarpigmentierung dank Mangan, das auch bei Pigmentstörungen hilft. Dient aber auch der Schönheit und Gesundheit der Haut, beschleunigt die Hautregeneration und bremst die Hautalterung, Moringa kann deshalb bei Hautschädigungen und zur Verjüngung der Haut eingesetzt werden

Verjüngung, Regeneration, Zellerneuerung:

- Durch Mangan werden zerstörte Eiweißstrukturen wieder zusammengefügt, wodurch der Eiweißbedarf sinkt und Eiweißproduktionsstätten in den Zellen regeneriert werden. Bei Manganmangel werden sie abgebaut, es kommt zu vorzeitiger Alterung durch fehlende Regeneration

Muskulatur:

- Bildet dank seines Chlorophylls Myoglobin (Muskelprotein), das die Muskulatur mit Sauerstoff versorgt

Verdauung:

- Regt dank seiner bitteren und aufgrund seiner Senfölglycoside auch scharfen Blätter die Verdauung an, hemmt den Appetit, sorgt für besseres Sättigungsgefühl, unterstützt den Stoffwechsel, die Entgiftung und beim Schlankbleiben

Sehkraft:

- Verbessert die Sehkraft dank seines Vitamin A und der Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin, die den gelben Sehleck (Makula) schützen und gegen grauen Star helfen

Diabetes Typ 1 und Typ 2:

- Unterstützt bei Diabetes dank Chrom, entzündungshemmende und antioxidative Wirkung. Mangelhafte Chromzufuhr führt zu Glukoseintoleranz. Chrom-Mangelsymptome sind Müdigkeit, Nervosität und Gereiztheit sowie Diabetes

Leber:

- Unterstützt die Leber dank Chrom. Bei Chrom-Unterversorgung bildet die Leber viel Cholesterin! Stress lässt den Chrombedarf ansteigen bzw. führt zu vermehrter Chromausscheidung. Auch Zucker entzieht dem Körper Chrom

Stress:

- Moringa ist ein Adaptogen, unterstützt Gelassenheit und guten Schlaf und ermöglicht, sich an Stress besser anzupassen

Krebs:

- Hemmt Entzündungen in der Umgebung von Tumoren und stärkt das Immunsystem. Wird zusammen mit Artemisia annua in der Krebstherapie eingesetzt

Vitalstoffversorgung:

- Aktiviert dank Mangan Enzyme, die bestimmte Vitamine – vor allem Vitamin B1 und Vitamin C – im Stoffwechsel funktionsfähig machen und erhöht dank seines Zeatins die Vitalstoffaufnahme. Erhöht dank Bor die Wirksamkeit von Vitaminen, Flavonoiden und Enzymen

Wirkungsverlängerer:

- Vor allem für Artemisinin, hemmt das Enzym Cytochrom P450, das für Medikamentenabbau zuständig ist. Darum bremst Moringa auch den schnellen Abbau von Artemisinin der Artemisia annua, die bei Malaria, Viren, Parasiten oder Borreliose eingesetzt wird

Lupus erythematoses:

- Moringa und Vitamin C können zusammen entgegenwirken

ZU BEACHTEN

- Aufgrund der Cytochrom P450 hemmenden Wirkung kann es bei Anwendung von Moringa zu veränderter Medikamentenwirkung kommen, Medikamente werden langsamer abgebaut. Daher Vorsicht, wenn man große Mengen Moringa und dazu Medikamente nimmt
- Schwangerschaft/Stillzeit: Unterschiedliche Ansichten, eher ja