

## Moringa

Moringa Oleifera ist auch als „Baum des Lebens“ bekannt, denn er dient in allen Teilen Heilzwecken, hält Dürren weitgehend stand, wächst sensationelle dreißig Zentimeter im Monat und gleich mehrere Meter im ersten Jahr. Sein pulverisierter Samen dient zur Reinigung von Wasser. Seine Blätter sind ein „Überlebens-Nahrungsmittel“ mit 90 Nährstoffen und sein Holz wird als schnell nachwachsende Energiequelle genutzt.

Ursprünglich stammt der Moringa-Baum aus Nordindien, hat sich aber mittlerweile in den Tropen und Subtropen Afrikas, in den arabischen Ländern, in Südostasien und in der Karibik verbreitet. Das wertvolle Öl seiner Samen wurde schon im alten Ägypten geschätzt. Die Verwendung seiner Blätter geht noch weiter zurück. Ihre Heilkraft wurde bereits vor 5000 Jahren schriftlich erwähnt.

### **Nährstoffreiche Blätter**

Moringablätter enthalten alle zwanzig Aminosäuren, Chlorophyll, Mineralstoffe wie vor allem Kalzium und Kalium, Spurenelemente wie vor allem Kupfer und Eisen sowie B-Vitamine, Vitamin A, C, D, E und K. Sie sind reich an Antioxidantien wie das seltene Zeatin und die für die Sehkraft wichtigen Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin. Ihr antioxidatives Potential fällt im direkten Vergleich mit anderen Pflanzen gar nicht so sehr auf, kommt aber im lebenden System so richtig zum Tragen. Vergleichbar mit den Antioxidantien des Brokkolis (Sulforaphane), denen sie sehr ähneln, dürften Moringa-Antioxidantien genetische Prozesse auf Zellebene einleiten.

### **Höchster Gehalt an natürlichem Bor**

Erwähnenswert ist der hohe Gehalt an natürlichem Bor. Bei Bormangel sind Vitamine und Flavonoide weniger wirksam, die Enzymaktivitäten sind verringert, auch Antikörper sind weniger stabil oder es werden sogar weniger gebildet. Dies schwächt das Immunsystem. Das Umweltgift Aluminium konkurrenziert Bor, indem es die dafür vorgesehenen Plätze im Körper, vor allem im Gehirn, wo Bor das häufigste Spurenelement sein sollte, besetzt. Zu einer Aluminiumausleitung gehört also Bor parallel verabreicht, etwa durch Moringa-Blätter. Bor ist für den Energiefluss wichtig. Bei Staus, Krämpfen oder Epilepsie kann Bor fehlen. Außerdem unterstützt Bor den Organismus bei der Einlagerung von Kalzium in Knochen und Zähne. Es hilft bei altersbedingter Osteoporose. Knochen werden härter, Knochenbrüche heilen schneller aus. Moringa ist nicht nur selbst reich an Kalzium, durch sein Bor werden auch 40 Prozent weniger Kalzium und Magnesium über die Nieren ausgeschieden und bleiben dem Körper erhalten. Bor kann weiters bei Depressionen und vor allem bei Überfunktion der Schilddrüse helfen. Gehirnfunktionen verbessern sich, wenn Bor in der richtigen Menge zugeführt wird.

Weiters wirkt Bor Verkalkungen im Weichteilgewebe entgegen und zeigt daher gute Wirkung bei Arthritis- und Arthrosebeschwerden. Außerdem aktiviert Bor ein Enzym, welches zur Bildung von Östrogenen bzw. Testosteron und Vitamin D3 notwendig ist. Moringa ist also günstig, wenn man Vitamin D schwer aufbauen kann!

### **Viel Chlorophyll, Eisen, Mangan und Chrom**

Moringa hilft aufgrund seines Chlorophylls bei der

Bildung von Hämoglobin (Blutfarbstoff) und Myoglobin (Muskelprotein), das die Muskulatur mit Sauerstoff versorgt. Chlorophyll stärkt auch das Immunsystem, optimiert den Sauerstoffgehalt des Blutes, hemmt Tumore und Entzündungen bei akuten Infekten.

Moringa ist perfekt einsetzbar bei Anämie, ist es doch zugleich reich an Eisen und an Mangan. Mangan wird im Körper in Eisen umgewandelt, daher kommt es bei Eisenmangel unweigerlich mit der Zeit auch zu Mangelmangel.

Fehlt Mangan, wird eine Vielzahl von Eiweißproduktionsstätten von den Zellen abgebaut. Das Eiweiß ist aber wichtig für die Zellerneuerung. Kommt es zu einem Mangel, können der Zellkern und andere Zellteile nicht mehr richtig regeneriert werden. Es kommt zu vorzeitiger Alterung. Durch Mangan werden zerstörte Eiweißstrukturen wieder zusammengefügt, wodurch der Eiweißbedarf sinkt. Außerdem ist Mangan wichtig für Knochen, Gelenke, Hautpigmentierung, Haarpigmentierung, Dopaminbildung (Glücksbotenstoff) und Enzymaktivierung. Insbesondere aktiviert Mangan Enzyme, die bestimmte Vitamine – vor allem Vitamin B1 und Vitamin C – im Stoffwechsel funktionsfähig machen. Moringa und Vitamin C können zusammen der Krankheit Lupus erythematodes entgegenwirken.

Chrom-Mangelsymptome sind Müdigkeit, Nervosität und Gereiztheit sowie Anzeichen eines Diabetes mellitus, der sich unter Chrommangel deutlich verschlimmert. Mangelhafte Chromzufuhr führt zu Glukoseintoleranz. Bei Chrom-Unterversorgung bildet die Leber außerdem viel Cholesterin! Stress lässt den Chrombedarf ansteigen bzw. führt zu vermehrter Chromausscheidung. Auch Zucker entzieht dem Körper Chrom.

### **Dank Zeatin gut zur Haut**

Ihr wertvolles und in Mengen über einem Mikrogramm pro Gramm äußerst seltenes Antioxidans Zeatin kommt in keiner anderen Pflanze in so großer Menge vor. Moringa enthält gleich hundertmal mehr Zeatin als andere Pflanzen! Es ist gleichzeitig ein Wachstums-hormon, das für den schnellen Wuchs des Moringabaumes verantwortlich ist. Es dient aber auch der Schönheit und Gesundheit der Haut, beschleunigt die Hautregeneration und bremst die Hautalterung. Das Moringa-Blatt kann deshalb bei Hautschädigungen und zur Verjüngung der Haut eingesetzt werden. Zeatin kann aber noch mehr. Es ist ein Pflanzenhormon, das speziell in der Pubertät und im Wechsel hilft, den Hormonhaushalt auszugleichen. Außerdem ist Zeatin ein „Türöffner“ für die Aufnahme von Vitalstoffen.

### **Stoffwechsellanregend, entgiftend und sättigend**

Der Moringabaum trägt auch die Bezeichnung Meerrettichbaum, denn seine Blätter sind bitter und aufgrund seiner Senfölglycoside auch scharf. Eine Geschmackskombination, die in der Natur immer für Anregung der Verdauung, Hemmung des Appetits, besseres Sättigungsgefühl und Abnehmen steht. Durch diese mehrfachen Wirkungen unterstützt Moringa den Stoffwechsel, die Entgiftung und außerdem beim schlank bleiben.

### **Lutein und Zeaxanthin unterstützen die Sehkraft**

Das Vitamin A des Moringa-Blattes und die Antioxidantien wie Lutein und Zeaxanthin, die den gelben Sehleck (Makula) schützen, verbessern die Sehkraft.

### **Eiweiß für Vegetarier und Veganer**

Viele, die heute von Moringa erfahren, haben eher das gegenteilige Problem: Moringa 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. Allerdings ist die biologische Wertigkeit aufgrund des nicht so guten Verhältnisses der Aminosäuren untereinander nicht so hoch wie etwa von Reisprotein oder Lupinen und der scharfe Geschmack ist nicht gerade das, was Kinderherzen höher schlagen lässt.

### **Entzündungshemmend, Blutzuckersenkend**

In kleinen Mengen im Smoothie oder eventuell in Kapseln, die den scharfen Geschmack überdecken, ist Moringa eine empfehlenswerte Nahrungsergänzung für geschwächte Personen oder auch für alle, die erhöhten Eiweiß- und Nährstoffbedarf haben. Zusätzlich hat die Pflanze eine ganze Reihe wertvoller Nebeneffekte. Etwa die nachgewiesene entzündungshemmende Wirkung, die zusammen mit der antioxidativen bei vielen Erkrankungen wie etwa Diabetes begleitend nützlich ist. Im Ayurveda wird Moringa weiters als Mittel für guten Schlaf, bei Infektionen durch Viren, Pilze und Bakterien, bei Kopfschmerzen, Blutarmut, Demenz und Depressionen beschrieben.

Moringa Blätter können außerdem dabei helfen, den Blutzuckerspiegel zu normalisieren, den Blutdruck zu regulieren und Cholesterin zu senken. Allerdings bräuchte man für eine durchschlagende Wirkung größere Mengen, als man als Nahrungsergänzung zu sich nimmt. Dennoch ist Moringa schon aufgrund seiner entstressenden Wirkung unterstützend bei Diabetes und Bluthochdruck.

Moringa unterstützt Gelassenheit, gehört sie doch zu den Adaptogenen. Das sind diejenigen Natursubstanzen, die dem Menschen dabei helfen, sich an besondere Bedingungen wie Stress besser anzupassen.

### **Unterstützend bei Krebs**

Moringa unterstützt die Immunkraft und die Hemmung der Entzündung in der Umgebung von Tumoren. Daher sind Moringa Blätter begleitend in der Krebsdiät wertvoll, Studien fehlen hier noch weitgehend, doch ihre für den scharfen Geschmack zuständigen, zu den Kreuzblütlern zählenden Senfölglykoside werden generell in der Krebstherapie sehr geschätzt.

Nach Erfahrungen von Entwicklungshelfern, die mit Artemisia annua und Moringa in der Krebstherapie arbeiten müssen, da sich dort niemand teure Chemotherapien leisten kann, ist gerade diese Kombination günstig. Eventuell könnte Moringa, da es das Medikamentenabbau-Enzym Cytochrome P450 hemmt, die Wirkung von Artemisinin verlängern oder es ist wirksam wegen seiner Salvestrole. Prof. Dan Burke, von der Universität Aberdeen entdeckte 2003 das Enzym

Cytochrom CYP 1B1. Dieses Enzym gibt es nur in Krebszellen. Es wandelt Salvestrole in toxische Substanzen um, die den Zelltod der Krebszelle einleiten. Gesunde Zellen haben kein CYT1B1 und daher werden sie auch nicht beeinträchtigt.

Aufgrund der Cytochrom P450 hemmenden Wirkung kann es bei Anwendung von Moringa zu veränderter Medikamentenwirkung kommen, daher Vorsicht wenn man große Mengen Moringa und dazu Medikamente nimmt.

### **Moringa unterstützt bei:**

- Abnehmen
- Alterung vorzeitige
- Anämie
- Arthritis
- Arthrose
- Bluthochdruck
- Cholesterin
- Demenz
- Depressionen
- Diabetes
- Eiweißmangel
- Entzündungen
- Epilepsie
- Gefäßerkrankungen
- Hautalterung
- Hautschäden
- Hormonschwankungen
- Immunsystem
- Lupus erythematodes
- Kalkablagerungen in Gelenken
- Kopfschmerzen
- Krämpfe
- Krebs
- Osteoporose
- Pigmentstörungen
- Schilddrüsenüberfunktion
- Schlafstörungen
- Sehschwäche
- Stress
- Vitamin D-Aufbauschwäche