

Moringa (*Moringa oleifera* a *Moringa Stenopetala*) je mimořádně nutričně hodnotný rostlinný produkt, který je neobyčejně bohatý na nejrůznější antioxidanty a všechny důležité živiny, jedná se o kompletní potravinu, působí proti bakteriím, plísním a virům, brzdí růst nádorů, dokáže zpomalit proces stárnutí a omlazovat, má četné další léčebné účinky (zdroj "50 nejzdravejších superpotravin", Brigitte Hamann).

Moringa patří mezi stále zelené stromy a má dužnatý kmen, který slouží v období sucha jako zásoba vody. Moringa se v řádu tisíců let přizpůsobila tvrdým podmínkám prostředí, jako je nadmořská výška, extrémní období sucha či další nepříznivé prostředí, při kterých si moringa uchovávala živiny, proto je nyní mimořádným zdrojem tělu prospěšných látek. Byť je známá tisíce let, do opětovného povědomí se dostala **v roce 2008, kdy byla vyhlášena americkou organizací Národního institutu pro zdraví potravinou/rostlinou roku.**

Jako doplněk stravy se užívá v tabletách nebo ve formě prášku jako přísada do teplých i studených nápojů, polévek, omáček a pečiva, lze jej využít k přípravě čaje, pesta či ovocných koktejlů smoothies. Významné zastoupení má i v kosmetice, kde zpomaluje proces stárnutí pleti a omlazuje.

Na stránkách internetového obchodu **mojeMORINGA** si můžete objednat a vyzkoušet fair tradovou moringu a jedinečné produkty námi vyvinuté a vyrobené v České republice. Výrobky **mojeMORINGA** jsou vyrobeny z výběrových sušených mladých lístků stromu *Moringa oleifera*, jsou 100 % přírodní, fair trade a certifikovány SZÚ Praha.

Pro koho je moringa vhodná?

Moringa je prospěšná všem. Důvodů proč zařadit moringu do jídelníčku a kosmetické tašky je nespočet! Zvláště vhodná je pro osoby s duševně či fyzicky náročným povoláním, vegetariány, vegany, seniory, taktéž je vhodná pro cukrovkáře i celiaky.

Listy mají vysoký obsah antioxidantů, vitamínů, minerálů a aminokyselin. Konzumace moringy podporuje přirozenou imunitu, posiluje fyzickou kondici, působí příznivě na krevní tlak i na zažívání a metabolismus, zlepšuje paměť, zpomaluje proces stárnutí buněk, chrání před srdečními příhodami a zvyšuje plodnost.

Dávkování moringy

Moringa slouží jako potravina a denní dávky není třeba nějak striktně omezovat. Doporučujeme užívání minimálně 3 lžiček moringového prášku denně (jedna lžička je cca 2,5 g). Rozmíchejte si prášek ve vašem oblíbeném nápoji (ovocný koktejl, nebo smoothie) nebo si moringu vmíchejte do salátu a polévek. Pro inspiraci pro Vás připravujeme zajímavé recepty.

SUŠENÉ MORINGOVÉ LISTY OBSAHUJÍ

- 25% bílkovin včetně všech 9 esenciálních aminokyselin
- 31% vlákniny

- Vitamíny A, E a K
- Vápník, hořčík a železo
- Mimořádné množství antioxidantů

MORINGA A JEJÍ ÚČINKY

Moringa se vyznačuje vysokým obsahem vitamínů, minerálů a antioxidantů, které významně přispívají lidskému organismu. Námi doporučená denní dávka moringy obsahuje významné množství následujících látek (dle legislativy alespoň 15% z DDD), u nichž uvádíme zdravotní tvrzení, která jsou v souladu s nařízením (ES) č. 1924/2006:

THIAMIN (VITAMÍN B1)

- přispívá k normálnímu energetickému metabolismu
- přispívá k normální činnosti nervové soustavy
- přispívá k normální činnosti srdce

VITAMÍN E

- přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem

VITAMÍN A

- přispívá k udržení normálního stavu pokožky
- přispívá k udržení normálního stavu zraku
- přispívá k normální funkci imunitního systému

RIBOFLAVIN (VITAMÍN B2)

- přispívá k udržení normálního stavu sliznic
- přispívá k udržení normálních červených krvinek
- přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání

FOLÁT (Kyselina listová, B9)

- přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství
- přispívá k normální syntéze aminokyselin
- přispívá k normální krvetvorbě
- podílí se na procesu dělení buněk

ŽELEZO

- přispívá k normální tvorbě červených krvinek a hemoglobinu
- přispívá k normálnímu přenosu kyslíku v těle

VÁPÍK

- přispívá k normální srážlivosti krve
- přispívá k normální činnosti svalů

- přispívá k normální funkci nervových přenosů
- přispívá k normální funkci trávicích enzymů
- je potřebný pro udržení normálního stavu kostí
- potřebný pro udržení normálního stavu zubů

Moringa je vynikajícím zdrojem bílkovin, vitaminu A, C, draslíku a vápníku a řadou isothiokyanátů, flavonoidů a fenolových kyselin a je účinná v boji proti volným radikálům. Moringa má protizánětlivé účinky, pomáhá při diabetes, rakovině, anémii, artritidě, alergii, epilepsii, srdečních a reprodukčních problémech, žaludečních a střevních potížích, či dalších bakteriálních a virových infekcích.

Boj proti rakovině

V boji proti rakovině působí stejným způsobem jako řada protizánětlivých léků díky směsi esenciálních aminokyselin, karotenoidních fytonutrienů, antioxidantů a přírodních antibakteriálních sloučenin. Snižuje účinky oxidativního stresu, působí proti stárnutí a vyrovnává hladiny kyseliny askorbové v séru, glutathionperoxidazy a superoxid dismutázy (Gopalakrishnan a kol., 2016).

Přírodní afrodiziakum

Jak dokázala chorvatská studie z roku 2014 v časopise Journal of Food Science and Technology, moringa zvyšuje funkci jater, tím detoxikuje tělo a působí jako **přírodní afrodiziakum** již po tisíce let

Ochrana pokožky

Moringa obsahuje přírodní antibakteriální, antifungální a antivirové sloučeniny a tím chrání pokožku před infekcemi, jako jsou problémy s akné, lupy, bradavice a jiné.

Snížení rizika infarktu či mrtvice

V morinze se nachází široká škála flavonoidů a fenolických sloučenin, nejvýznamnější zástupci jsou rutin a 3-hydroxytyrosol. Rutin neboli vitamin P patří do skupiny flavonoidů, konkrétně je to rostlinný glykosid. Má pozitivní vliv na posílení kapilárních stěn, zvyšování pružnosti krevních stěn, snižování LDL cholesterolu a zároveň působí jako antioxidant. Dále rutin snižuje vysoký krevní tlak či snižuje riziko vzniku infarktu či mrtvice. Rutin pomáhá tělu využívat vitamin C a pomáhá při tvorbě kola-genu 3-hydroxytyrosol je polyfenolická látka, která vznikla derivací tyrosolu a **má antioxidační, protizánětlivé a preventivní účinky vůči rakovině**. Poskytuje vyšší ochranu proti volným radikálům. Hydroxytyrosol chrání lipoproteiny a snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních chorob. Hydroxytyrosol je malá molekula, která se snadno vstřebává do krevního řečiště a trávicího ústrojí a následně do tělesných tkání

mimořádné antioxidační vlastnosti

Troloxově ekvivalentní antioxidační schopnost je metoda měření antioxidačních vlastností v biologických vzorcích ve srovnání se standardem Trolox (ORAC test). Trolox je chemická látka, která je ve vodě rozpustným analogem vitamínu E. Kapacita absorpce kyslíkových radikálů 3-hydroxytyrosolu v listech moringa je přibližně 157000 $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$ (TE = troloxově ekvivalentní antioxidační kapacita). Ve srovnání se zeleným čajem, který obsahuje pouze 1240 $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$ **je moringa superantioxidantem**).

Moringa obsahuje rostlinný hormon zeatin, který znásobuje vstřebatelnost živin v organismu a oddaluje stárnutí buněk tím podporuje zdraví a pružnost pokožky. Zeatin pomáhá při stabilizaci hormonální rovnováhy, především u žen a dívek. Zeatin chrání mozek před amyloidními plaky, které se hromadí v nervových buňkách mozku a tím podporují jejich odumírání (Schäfer, 2015).

Moringa v těhotenství

Státní zdravotní ústav ČR uvádí, že u běžné evropské populace není zdokumentováno užití listů Moringa oleifera jako běžné složky potravy a rovněž chybí informace o bezpečnosti pro děti a těhotné a kojící ženy. Nicméně většina nám známých studií moringu těhotným ženám doporučuje kvůli jejímu obsahu minerálů a rostlinných proteinů (viz. například Studie americké rozvojové organizace US AID). Z našich vlastních zkušeností z afrických a asijských zemí víme, že je moringa konzumována v několikanásobně větším množství, než je námi doporučená denní dávka. Navíc moringu propagují a doporučují místní i zahraniční zdravotnické organizace pro její pozitivní vliv na laktaci a zdravý vývoj lidského organismu.

Tyto průzkumy jsou většinou dělány v chudých rozvojových zemích, kde obyvatelé nemají dostatek jiných zdrojů minerálů a vitamínů a proto se zde moringa vždy doporučuje. Vzhledem k vysokému obsahu vitamínu A by se to ovšem s dávkami moringy v těhotenství nemělo přehánět, protože nadbytek vitamínu A není pro vývin plodu prospěšný. V případě tablet však při dodržení doporučeného dávkování limity vitamínu A rozhodně nepřekročíte.

Velmi vhodná a doporučovaná je moringa pro kojící matky, tvorbu mléka stimuluje a díky minerálům zkvalitňuje jeho složení.

Moringa versus ostatní superpotravin

Jak si stojí moringa v porovnání s ostatními superpotravinami? Skvěle.

Ve srovnání se spirulinou, chlorellou a zeleným ječmenem obsahuje moringa výrazně více živin, s téměř dvojnásobným počtem důležitých vitamínů a minerálů než spirulina. Moringa se považuje za živinami nejbohatší rostlinu na světě.

Porovnání moringy s ostatními superpotravinami

Proč moringa z Etiopie?

Etiopská moringa je mimořádná potravina patřící svými nutričními a léčivými vlastnostmi na špici mezi superpotravinami z celého světa. Naše moringové listy vyrůstají v panensky čisté přírodě jižní Etiopie. Jsou drceny ručně, takže nepřicházejí o svou výživovou hodnotu, na rozdíl od moringy zpracovávané strojově a tím při vyšších teplotách. Nabízíme vám opravdu vysokou kvalitu.

Proč mojeMORINGA

Moringa se stále častěji objevuje na českém trhu díky jejím mimořádným vlastnostem – nicméně ne všechny moringy jsou si rovny. Značku moje**MORINGA** jsme vytvořili z nadšení ze zdravé africké superpotraviny a fair trade podnikání. Pracujeme přímo se svépomocnou kooperativou sedmnácti žen a drobnými farmáři ve venkovských oblastech kolem Arba Minch v jižní Etiopii, abychom vyráběli vysoce kvalitní superpotravinu a zajistili udržitelné živobytí farmářům. Komunitám také pomáháme zlepšováním zpracovatelských procesů pro zajištění maximální kvality moringy. Naše moringové listy jsou šetrně sušeny ve stínu dobře větraných sušáren a do 48 hodin drceny a baleny ručně, takže nepřicházejí o svou výživovou hodnotu, na rozdíl od moringy sušené na přímém slunci a zpracovávané strojově a tím při vyšších teplotách. To jsou důvody, proč je prášek moje**MORINGA** nejzelenější ze všech.

Zde v České republice vyrábíme moringové produkty, kterými Vám chceme moringu maximálně zpřístupnit jak pro konzumaci formou tablet či čajů, tak i k aplikaci na kůži formou mastí, balzámů na rty a krémů.

Testovali jsme moringu od mnoha dodavatelů z Asie i Afriky, ale jen velmi málo z nich by prošlo naší přísnou kontrolou kvality. Moringa je často nesprávně pěstována na velkých plantážích s využitím hnojiv, je omývána nečistou vodou, která může obsahovat bakterie a jiné mikroby, je sušena na přímém slunci, čímž je silně degradována a je připravena o většinu vitamínů a nutrientů. Je důležité využívat kontrolované a na kvalitu zaměřené ekologické provozy, aby byl prášek bez jakýchkoliv škodlivých látek.

Prášek i tablety moje**MORINGA** jsou kontrolovány a certifikovány Státním Zdravotním Ústavem v Praze. Všechny naše produkty jsou vyráběny ze 100% přírodních a čistých moringových listů a každá dávka prošla podrobnou mikrobiální analýzou, kterou zaručujeme nejvyšší možnou kvalitu.

FAIRTRADE

Drcené listy stromu moringa sami dovážíme z jižní Etiopie. Kupujeme je za férové ceny od svépomocné kooperativy sedmnácti žen, které moringu pěstují, sklízí a suší ve venkovské oblasti kolem Arba Minch. Koupí naší moringy podpoříte mnohem víc než jen své zdraví.

Zdroj:

za rešerši informací děkujeme Bc. Lucii Hellebrandové z Mendelovy Univerzity v Brně, která ve spolupráci s námi zpracovala a úspěšně obhájila velice zajímavou bakalářskou práci s názvem: Potraviny nového typu tzv. superpotravin, kterou si můžete stáhnout a přečíst na tomto [odkaze](#).