

Můj příběh s moringou.

Po roce 1989, kdy jsme se otevřeli světu a svět nám, jsme začali poznávat blahodárné účinky zelených potravin - pšenice, ječmene, vojtěšky a zelené řasy chlorelly, z hlediska podpory trávicích enzymů v našem těle a tím zlepšení mnoha metabolických funkcí našeho organismu. Zvláště zelená vojtěška pod názvem Alfa-Alfa se jevila jako nejúčinnější. Proto ji z domácích zvířat mají též nejraděj koně. Zelené řasy, které se staly módním stravovacím hitem, ty dovážené převážně z Japonska, náš organismus není schopen plně vstřebat, protože máme poněkud odlišné chemické mechanismy trávení než Japonci. Tedy jejich pozitivní efekt na náš organismus je minimální.

Začátkem devadesátých let jsem poprvé okusil známý čaj, čajových obřadů, japonských samurajů-Matcha. Tento zelený čaj zpracovaný do velice jemné práškové podoby je největším přírodním zdrojem kyseliny listové (B6, B12), chlorofylu, aminokyselin (L-theanin) s obsahem velkého množství minerálů a vitamínů, včetně vitamínu C. Mimo jiné, tento čaj podporuje i zdravou funkci střev. Má též podobné ale jemnější vlastnosti, vzhledem k účinkům na náš organismus, než ájurvédský čaj haritaky.

Z výzkumů vyplývá, že matcha dosahuje nejvyšších ORAC hodnot mezi potravinami, tedy, že z potravin patří k nejsilnějším antioxidantům (katechin). V současné době se řadí mezi módní zelené potraviny a přimíchává se do ledasčeho.

Vždy samozřejmě záleží na kvalitě. Na základě letitých zkušeností již dokáží dnes poznat, kvalitní matchu, kvalitní prášek z kurkumy i kvalitní moringu. Musí na vás zapůsobit zářivost charakteristické barvy, přírodní vůně a struktury práškové formy. A pak teprve přijde na řadu charakteristická chuť a okamžité jemnomotné účinky.

Před několika lety mne jeden z mých indických ájurvédských učitelů, vyučujících jógu v Tel Avivu oslovil s tím, zda neznám strom moringa. Že listy z tohoto stromu, jsou nejkompletnějším výživovým doplňkem pro náš organismus, že kromě vitamínů, minerálů, kyseliny listové a dalších pro naše tělo dobře využitelných a potřebných látek, také obsahuje širokou škálu proteinů, což je pro rostlinu zcela výjimečné. Řízením osudu se mi prášek z listů tohoto stromu dostal brzy do rukou a měl jsem možnost se sám přesvědčit o jeho účincích při pravidelném užívání.

Moringa je původem z Indie, byla známa i v ájurvédské medicíně ale v tomto století se o ní v Evropě moc nevědělo. Odedávna se pěstovala v některých oblastech Afriky a dodnes se tam používá jako téměř všelék, podobně jako v severní Africe, zejména v Maroku olej z černuchy seté, známý jako Nigella. A moringa se z Afriky dostala cca před 20 lety do Evropy, a k nám až teprve před několika lety jako zelená potravina, marketingově nazvaná multivitamín 3. tisíciletí. V té době již začala být středem zájmu některých farmaceutických koncernů, které na některých afrických plantážích byli a jsou jediní výhradní odběratelé.

O morinze se uvádí, že regeneruje všechny buňky i ty mozkové a obsahuje růstový hormon, takže se doporučuje jako doplněk výživy též u dětí. U dospělých zpomaluje degenerativní proces stárnutí organismu. Již mnoho let osobně konzumuji moringu a mám pocit větší energie a větší schopnosti si vybavovat věci více než dřív.

O morinze toho v současnosti již bylo mnoho napsáno jak pro laiky, tak i v odborné literatuře. Zde uvádím velice stručný souhrn základních informací.

Moringa oleifera –mikrobuněčná výživa třetího tisíciletí, nový potravinový doplněk, objev toho, co znala již dávná ájurvéda.

Největší zdroj všech minerálů, vitamínů a bílkovin, denně potřebných pro náš organismus v jedné rostlině. Moringa nám může nahradit všechny multivitaminové a minerální doplňky a tím znormalizovat všechny funkce našeho organismu. Aktivuje neurotransmitory v našem mozku, což se projevuje mimo jiné dynamičtější pamětí a rychlejší schopností mentální regenerace po nadměrné

zátěži, dokáže též redukovat mnoho problémů souvisejících dle ájurvédy s bioenergetickým systémem váta. Pěstuje se v ekologicky nezatížené oblasti jižní Etiopie, na vlastních plantážích dovozců do ČR. Moringa olejodárná je 100 % přírodní produkt z listů tohoto stromu. Moringa je nejvýživnější rostlinou na světě, obsahující více než 90 zdravotně důležitých živin, představuje tedy „nálož plnou životně důležitých látek“. Profesor Dr. Klaus Becker z University v Hohenheimu nazývá moringu „stromem – Popelkou“, příběh, který čeká na své naplnění. Profesor Claus Barta pokládá moringu za „nejdůležitější rostlinu v historii lidstva, poněvadž její listy obsahují ve vysoké koncentraci veškeré živiny, které postrádají chybně vyživovaní a podvyživení lidé. Ti, kdo jedí moringu, se už nemusejí znepokojovat, zda mají optimální výživu. Tahle zdaleka nejvíce výživná rostlina na Zemi totiž obsahuje více než 90 živin důležitých pro lidské zdraví, a to v přirozeném kompozitu včetně synergických efektů, takže je optimálně biologicky využitelná.

Rovněž obsah vitamínů v našich potravinách v posledních padesáti letech dramaticky poklesl. Tak například jablka mají pouze 20 % původního obsahu vitamínu C, obsah vitamínu C u jahod klesl v letech 1985-2002 o plných 87 %, a obsah beta-karotenu ve fenyklu klesl o 80 %. Časopis „Bio“ k tomu poznamenává: „A u jiných druhů ovoce a zeleniny to vůbec nevypadá lépe.“ Kompletní tabulku naleznete v knize Moringa od Barbary Simonsohn.

Řešením není polykání vitamínových pilulek, protože jsou špatně vstřebatelné, dokonce v případě vitamínů A, D, E a K rozpustných v tucích mohou působit i toxicky. Dr. Hans – Joachim Paulski říká: „Naše těla nedokážou dekódovat synteticky vyráběné vitamíny, asi právě tak, jako když bychom se pokusili v Pekingu v čínských znacích dešifrovat, kde jsou nejbližší veřejné záchodky“. Současný moderní životní styl naši potřebu vitamínů nejen nesnížil, nýbrž ještě zvýšil. Kdo bere léky, kdo kouří nebo trpí stálým stresem a znečištěným životním prostředím, ten má i zvýšenou potřebu vitamínů. Moringa obsahuje mimořádně vysoké množství vitamínu C, což je antioxidant, který zvyšuje vstřebávání železa a vápníku a posiluje imunitní systém. 100 g listů obsahuje 200 mg vitamínu C. Moringa obsahuje veškeré vitaminy B, „vitamíny na nervy“, které nervy posilují a chrání nás vůči stresu. Moringa je rovněž bohatá na vitamin A, který je důležitý pro oči, pro krvetvorbu a imunitní systém. A kromě toho moringa obsahuje i vitamin E, vitamin plodnosti, který je také důležitý pro imunitní systém a játra. 15 g prášku ze sušených listů postačuje k pokrytí denní potřeby! V morinze se nachází dokonce i vitamin B12 jako kobalamin tedy ve formě pro tělo přijatelné, a to v množství 1,4 mikrogramů na 100 gramů prášku. Pouze vitamin B12 v podobě kobalaminu nikoliv tedy v analogické formě, může tělo skutečně využít. Vegetariáni a obzvláště vegani jsou mimořádně ohroženi nedostatkem vitamínu B12, a proto mohou trpět anémií nebo chudokrevností, ale i nervovou slabostí a neschopností koncentrace. Měli by tedy doplnit svoji stravu o moringu. Moringa obsahuje též velké množství vápníku, výživy nejen pro kosti ale mimo jiné i pro správnou funkci našeho mozku. Díky svým výživovým vlastnostem, přispívá též k správnému vytváření koenzymu Q10 v našem organismu. Moringa, to je „symfonie živin“, ve které si organismus může vybrat právě to, co potřebuje. Moringa ale působí rovněž na psychologické úrovni. Strom moringa nám poskytuje lásku, klid, radost a vděčnost. Moringa, to je strom, který osminásobně zvyšuje biologickou využitelnost živin díky růstovému hormonu zeatinu Moringa obsahuje rekordních 75 000 jednotek ORAC, což je měřítko antioxidačního potenciálu. Antioxidanty „vychytávají“ volné radikály, agresivní sloučeniny kyslíku, které mohou vést až k chronickým onemocněním, jako je diabetes, revmatoidní artritida a rakovina, včetně rakoviny prostaty.

Moringa je také známa jako rostlina superlativů, v indické moudrosti výuky Ájurvédy, „učení o dlouhém a zdravém životě“, je uváděna pro široké spektrum působení, více než 300 zdravotních problémů. Tudíž lze strom moringa doporučit jak profylakticky, tak i terapeuticky. Adaptogeny optimalizují veškeré tělesné i duševní procesy.

Není to všelék ale je vhodný pro každého, ke každodenní konzumaci, podobně jako kurkuma nebo

popíjení čaje matcha.