

Moringa Oleifera – Anwendungen und Wirkungen des Wunderbaums



Die gesunde Power steckt in den Blättern

Die Pflanze gilt bisher als das mit Abstand nährstoffreichste Gewächs überhaupt. Zahlreiche wertvolle Nähr- und Vitalstoffe sind besonders in den Blättern oder im Blattpulver in optimal abgestimmter Form zu finden. Hervorzuheben ist hierbei die hohe Anzahl an Aminosäuren, denn 18 von 20 bekannten essentiellen Aminosäuren konnten in den Blättern nachgewiesen werden. Diese können vom menschlichen Organismus nicht selbstständig hergestellt werden, sind jedoch wichtiger Bestandteil für den Sauerstofftransport im Körper, die Konzentrationsfähigkeit und viele wichtige Gehirnfunktionen.

Die bedeutendsten Inhaltsstoffe und deren Funktion auf einen Blick:

Essentielle Aminosäuren: schützen vor freien Radikalen

Vitamin A: wichtig für ein gesundes Sehvermögen

Vitamin C: zur Stärkung des Immunsystems

Kalzium: unentbehrlich für gesunde Zähne und Knochen

Magnesium: Durchblutungsfördernd

Kalium: sorgt für einen reibungslosen Stoffwechsel

Eisen: wichtig für die Sauerstoffversorgung der Zellen

Zink: wirkt im Körper entzündungshemmend

Omega-3-Fettsäuren: essentiell für die Funktionen des Gehirns

Zeatin: wichtiger Botenstoff, der all diese Stoffe dorthin bringt, wo sie wirken sollen

Für wen ist Moringa Oleifera besonders geeignet?

Zunächst einmal ist der vielseitige Alleskönner Moringa Oleifera für jeden zu empfehlen, der seinen täglichen Extra-Bedarf an vielen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen decken möchte, ohne jedoch auf synthetisch hergestellte Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen zu müssen. In der ayurvedischen Heilkunst ist Moringa Oleifera zudem schon seit Jahrhunderten als wunderbarer Alleskönner bei Alltagsbeschwerden sehr hoch geschätzt. So kann der Verzehr der Blätter oder die Einnahme des Blattpulvers Mangel- oder Unterernährung, Anämie, Kopfschmerzen, einem unregelmäßigen Blutdruck, einer Neigung zu Entzündungen und Hautinfektionen, Durchfall und Fieber entgegen wirken. Nichtsdestotrotz gibt es einige Gruppen von Personen, denen der Verzehr der Pflanze besonders zu empfehlen ist, selbst wenn sie unter keinen der genannten Beschwerden leiden.

Schwangere und stillende Mütter

Moringa-Blattpulver oder Blätter zusätzlich während der Schwangerschaft eingenommen, kann das gesunde Wachstum des Säuglings unterstützen und die Milchbildung bei der Mutter verstärken. Über den Organismus der Mutter und später die Muttermilch kann das Kind schon viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe zusätzlich aufnehmen. Besonders zu erwähnen sind hier die in der Pflanze enthaltenen Aminosäuren Arginin und Histidin, die in der Wachstumsphase nicht in genügender Menge vom Körper des Baby selbst hergestellt werden können, aber die dennoch essentiell sind für dessen gesunde Entwicklung.

Gesund für jeden Menschen