

Moringa Oleifera - hranjive vrijednosti i ljekovita svojstva



Jeste li nedavno čuli o mističnom stablu života? Zove se **Moringa oleifera**, a ima niz nevjerojatnih zdravstvenih prednosti. **Moringa** je stablo koje najbolje uspijeva u **suhim i pjeskovitim područjima**, međutim, kako se radi o stablu **visoke otpornosti** na vanjske uvjete, ovo stablo se danas može uzgajati gotovo bilo gdje.

Moringa može narasti od pet do deset metara. **Moringa** izvorno dolazi s **Himalajskih planina**, a također je pronađena i na Tajlandu, Filipinima, Africi i Tajvanu. Po izgledu sliči **hrenu**, a često se govori da mu nalikuje i po svom pikantnom okusu. Moringa je odlična za ljude koji žele uživati u zdravoj prehrani jer ima **četiri puta više kalcija** od mlijeka, te **tri puta veću količinu kalija** od banane.

Moringa se već neko vrijeme probija na **ekološku scenu** jer je između ostalog i odlično gnojivo za poboljšanje nekvalitetne zemlje. Također, bitno je napomenuti kako se radi o jednom od rijetkih drveća koja se javljaju čak i za vrijeme suše. Moringa je na glasu kao lijek za dvjestotinjak bolesti.



Moringa - nutritivno bogatstvo

Moringa oleifera je tvornica ljekovitih tvari, sadrži više od 90 nutrijenata. U **jednoj porciji** Moringa oleifera lišća, možete pronaći:

- **22%** dnevne vrijednosti [vitamina C](#)
- **41%** dnevne vrijednosti kalija
- **61%** dnevne vrijednosti magnezija
- **71%** dnevne vrijednosti željeza
- **125%** dnevne vrijednosti kalcija
- **272%** dnevne vrijednosti **vitamina A**

Moringa je vjerojatno **najhranjivija biljka** na svijetu. Također, u sebi sadrži i:

- **92** nutrijenata
- **46** antioksidansa

- **18** aminokiselina
- **9** esencijalnih aminokiselina

Moringa oleifera ne samo da će vam pružiti **vitamine** koji su vam potrebni, nego će vam i poboljšati zdravlje. Osim što štiti organizam, može se koristiti i u kozmetičkoj industriji za izradu parfema i aromaterapijskih ulja.



Moringa - ljekovitost

Moringa se upotrebljava kao **antibiotik** u tradicionalnoj medicini. **Znanstveni dokazi** za to postoje tek od kasnih 1940-ih. Istraživanja su uglavnom provedena na istoku, posljedično tome su zapadna medicina i farmaceutska industrija ostale zakinute za djelotvorna svojstva Moringe.

Moringa pomaže kod upala te tumora (karcinom jajnika), obnavlja stanice mozga, regulira tlak, rad metabolizma i štitnjače. Dobra je i kod liječenja **anemije**. Neke od prednosti Moringe su:

- Podiže razinu energije.
- Održava optimalnu razinu šećera u krvi te je samim time dobra u liječenju **dijabetesa**.
- Preporučljiva je kod **kožnih problema** te usporava proces starenja.
- Preventivno djeluje kod liječenja **osteoporoze**.
- Potiče apetit i bolje stanje organizma.
- Djeluje na oporavak mišića.
- Uklanja toksine iz organizma te djeluje antibakterijski.
- Jača psihofizičko i mentalno zdravlje.
- Promiče bolju probavu.
- Poboljšava imunološki sustav.
- Poboljšava raspoloženje.
- Snižava **visoki krvni tlak**.
- Tretira **čir želuca**.

Moringa oleifera je energizirajući proizvod koji pomaže kod **ozdravljenja** i **medicinske prevencije**. Koristi se kod mnogo oboljenja, a neka od njih su **dijabetes**, **nesanica** i **depresija**. Odličan je za sportaše jer pomaže u oporavku mišića nakon treninga i daje enormnu energiju.

Moringa - kako se koristi?

Razni dijelovi Moringe su **jestivi**, neki ljudi koriste **mahune** u kuhanju dok drugi jedu **lišće**, a možete dodatno i istisnuti **ulje iz sjemenki** ili jesti korijenje.

Tradicionalna medicina koristi **korijenje**, lišće i sjeme u svojim **ljekovitim receptima**, a nema toga što ova biljka ne može izliječiti. Ipak, najbolji dio biljke su listovi iz kojih možete dobiti razne vitamine, a oni mogu biti kuhani kao špinat, ili se mogu sušiti i koristiti u juhama i drugim jelima.

Mahune se mogu jesti kao **orasi**, a korijen se može rezati na kockice te koristiti kao **umak** sličan hrenu. Mnoge nerazvijene zemlje se oslanjaju na Moringu kada je riječ o pothranjenosti, a veći dio humanitarnih akcija se bazira baš na Moringi.

Iako je izuzetno dobra za zdravlje, Moringa ni danas nije jako popularna. Na sreću, sve više distributera koristi **dodatke Moringe** u **kapsulama** ili u obliku **praha** tako da je danas dostupna svima.

Ako koristite Moringu primijetit ćete da se vaša **razina energije** podiže, i da se osjećate puno bolje, baš kako je preporučio dr. Oz u jednoj od svojih emisija.



Moringa kapsule

Kapsule Moringe su danas dostupne svima, a mogu zamijeniti tradicionalne **vitamine** koji su vam potrebni. Također, Moringu možete uzeti i u obliku **čaja**. Ako ste u potrazi za **vitaminima** i mineralima koji su vam potrebni ili jednostavno želite podići razinu energije, Moringa je najbolje rješenje za vas.

Prilikom kupovanja kapsula obratite pozornost na certifikate, oznake sigurnosti, čistoće i najviših svjetskih standarda uzgoja. Prije uzimanja kapsula se uvijek posavjetujte s liječnikom. Neke kapsule Moringe se ne preporučuju trudnicama i dojiljama.

Moringa kapsule možete nabaviti po raznim cijenama, nama su se posebno svidjele ove: [Moringa 500 mg, 240 kapsula - 150 kuna](#).

Moringa prah

Moringa prah se priprema tako što se lišće suši na **niskim temperaturama** kako bi

se tkivo biljke moglo što lakše **samljeti**. Prah Moringe se zatim pročišćava kako bi se otklonile nečistoće. Jednom kada se prah Moringe zapakira, ostaje svjež nekoliko mjeseci, te ne gubi hranjive vrijednosti, minerale, antioksidanse, klorofil te sve ostale **aminokiseline** koje sadrži.

Prah Moringe odličan je izbor ako želite podići svoje granice izdržljivosti ali i poboljšati koncentraciju. Siguran je za upotrebu kod djece i adolescenata.

Moringa prah pomoći će vam kod **gubljenja kilograma**. Moringa prah je potpuno siguran te ga koristiti mogu i **dijabetičari** jer će pomoći pri regulaciji razine šećera u krvi. Efikasan je i u smanjivanju lošeg kolesterola te sprječava začeppljivanje krvnih žila.

Moringa prah je posebno dobar tijekom zimskim mjeseci kada smo podložni **depresivnijem raspoloženju**. U Africi se Moringa prah često daje bebama kako bi se spriječila pothranjenost.

Za razliku od nekih Moringa kapsula, Moringa prah se preporučuje **trudnicama** i **dojiljama** jer u količini od **6 žlica** može potpuno zadovoljiti dnevne potrebe za kalcijem i željezom. Moringa prah:

- Može poslužiti i kao maska za nježniju, sjajniju i čišću kožu.
- Usporava proces starenja i stvaranja bora.
- Pomaže u zacjeljivanju rana.
- Potiče proizvodnju keratina koji je neophodan za zdravlje kose.
- Ubrzava rast kose te hrani korijen dlake.
- Pomaže u liječenju blažih infekcija.

Moringa prah možete nabaviti po raznim cijenama - [Moringa u prahu - organska 200 g Nutrigold - 79 kuna](#). Međutim, vodite računa o tome gdje je Moringa prah proizveden te se svakako posavjetujte sa stručnjacima, koji će vas najbolje uputiti kada je u pitanju proizvod koji trebate koristiti. Imajte na umu da vas djelotvorniji proizvodi mogu koštati više, a ponekad cijena nažalost ne opravdava ljekovito djelovanje.

Moringu u prahu možete koristiti kao dodatak smoothijima ili čak juhama. Kada je u pitanju upotreba i količina Moringa proizvoda, uvijek se pridržavajte savjeta za pravilno konzumiranje koji su istaknuti na pakiranju.