

Listy z tohto stromu liečia rakovinu, cukrovku a ďalších 300 chorôb



Pochádza z oblasti pod Himalájami v Indii, Pakistane, Bangladéši a Afganistane, no v súčasnosti sa rozšírila už aj do trópoch v Ázii či Amerike.

Na medicínske účely sa už po celé stáročia využívajú všetky jej časti – kôra, kvety, listy, plody aj koreň. Ayurveda tvrdí, že táto rastlinka dokáže vyliečiť až 300 chorôb.

Zázračný strom moringa a jej zdravotné účinky

Moringe sa občas vracia aj zázračný strom.

Má malé okrúhle lístky, ktoré sú doslova preplnené živinami ako bielkoviny, vápnik, betakarotén, vitamín C, draslík a ďalšie. Povedzte nejaký vitamín alebo minerál a moringa ho v sebe má.

Nie je preto divu, že sa v ľudovej medicíne používa už minimálne 4000 rokov. Z jej liečivých účinkov spomeňme aspoň zopár najdôležitejších. Účinkuje na tieto zdravotné ťažkosti:

- anémia
- artritída a bolesti kĺbov
- astma
- rakovina
- zápcha aj hnačka
- cukrovka
- epilepsia
- bolesti žalúdka

- žalúdočne vredy
- bolesti hlavy
- problémy so srdcom a vysoký krvný tlak
- obličkové kamene
- ochorenia štítnej žľazy
- virálne, bakteriálne a hubovité infekcie

Moringa sa tiež využíva na znižovanie opuchov, zvyšovanie sexuálnej žiadostivosti (ako afrodisiakum), posilňovanie imunity a zvyšovanie produkcie mlieka u dojčiacich žien.

Je veľmi prospešná aj na tráviace, pretože obsahuje veľa vlákniny, ktorá prečisťuje črevá od nahromadených nánosov a nestrávených zvyškov stravy.

Obsahuje látky nazývané **isotiokyanáty**, ktoré majú antibakteriálne účinky. Dokonca zneškodňuje aj veľmi odolnú baktériu Helikobakter pylori, ktorá môže vyvolávať žalúdočné vredy či rakovinu žalúdka.

Moringa a kožné ochorenia

Moringa sa niekedy aplikuje aj priamo na pokožku, kde zabíja patogénne baktérie a niekedy sa využíva aj na sťahovanie ovisnutej pokožky.

Rozdrvené listy alebo odvary sa používajú na liečbu infekcií (abcesov), atletickej nohy, lupín, zápalov ďasien, uštipnutí hmyzom, bradavíc a rezných rán.

Olej zo semienok moringy sa pridáva do výroby potravín, parfemov a prostriedkov starostlivosti o vlasy.

V niektorých častiach sveta, ktoré sa vyznačujú chudobou a nedostatkom potravín ako sú Afrika či Ázia, ju používajú pri dopĺňaní nutričných látok ľuďom s podvýživou, keďže sa veľmi ľahko pestuje a je lacná.

Listy sa jednoducho uvaria a používajú ako u nás špenát. Prípadne sa vysušia a potom pridávajú do iných potravín na zvýšenie ich výživnej hodnoty.

Ako funguje moringa pri rakovine?

Moringa obsahuje množstvo bielkovín, vitamínov, minerálov a antioxidantov. Ukazuje sa, že dokáže chrániť bunky pred poškodeniami.

Pozrime sa, ako moringa obstojí v porovnaní s inými potravinami:

- 12 krát viac vitamínu C ako pomaranč
- 17 krát viac vápnika ako mlieko
- 10 krát viac vitamínu A ako mrkva
- 25 krát viac železa ako špenát
- 15 krát viac draslíka ako banány
- 9 krát viac bielkovín ako jogurt

Nedávna štúdia ukázala, že ak konzumujete 7 gramov prášku z moringových lístkov počas 3 mesiacov, znížite hladinu krvného cukru až o 13,5%.

Moringa však disponuje aj extrémne silnými protirakovinovými účinkami vďaka aktívnej látke **niaziminín**, ktorý sa nachádza práve v jej lístkoch.

Sľubné výsledky sa ukázali pri liečbe týchto druhov rakoviny:

- rakovina vaječníkov

- rakovina pľúc
- rakovina pankreasu
- rakovina pečene
- melanóm (nebezpečný typ rakoviny kože)

Konzumácia moringy v Indii je zrejme aj jedným z hlavných faktorov, prečo je tam až o 84% nižší výskyt rakoviny pankreasu v porovnaní so západnými krajinami v USA či Európe.

Kde zohnať listy moringy

Našťastie, už aj v našich končinách je možné zohnať sušené listy tohto stromu. Na Slovensku ich kúpите TU a v Česku TU.

Môžete si z nich napríklad pripraviť čaj. Použité listy však nevyhadzujte, bolo by ich škoda. Pridajte ich do šalátu alebo priamo skonzumujte.