

# OBSAH

<b>Prolog</b> .....	9
Moringa, rostlina superlativů s neuvěřitelným obsahem výživných látek	
Moringa, strom budoucnosti	
Moringa, pohádka se stává realitou	
Brukvovité rostliny jsou mimořádně zdraví prospěšné	
Rostlina mnoha superlativů	
<b>Úvod</b> .....	13
Fascinace moringou	
Stromy - zážrak života	
Odkud se bere tolik mého nadšení pro moringou?	
Moringa zachraňuje lidské životy	
Moringa je pro nás darem nebes	
<b>Kapitola 1</b> .....	17
<b>Moje zkušenosti s moringou</b>	
Moringa, symbol lásky, otevírá naše srdce	
Lyžování s moringou	
Vlasy a opalování	
Meditace na plantáži moringy	
<b>Kapitola 2</b> .....	21
<b>Podrobněji k obsahu účinných látek</b>	
Analýza obsažených látek	
Analýza obsahu vitamínů rozpustných v tucích a ve vodě	
Chemická analýza	
Chemická analýza: polyfenoly	
Polyfenoly podrobně	
Chemická analýza (metoda ORAC – FL)	
<b>Kapitola 3</b> .....	23
<b>Botanický popis, rozmnožování a využití moringy</b>	
Jak se tato rostlina šířila do světa	
Strom na první pohled spíše nenápadný, který si však ihned zamilujete	
Jedlý strom s mimořádným obsahem životu prospěšných prvků	
Moringa, rostlina mnoha tváří a tisícíroho využití	
Moringa - řešení potravinového problému našeho světa?	
Jedinečný strom, který sám mnoho nepotřebuje, zato mnohé poskytuje	
<b>Kapitola 4</b> .....	27
<b>Moringa prospívá růstu rostlin</b>	
Moringa obsahuje růstové hormony prospěšné lidem, zvířatům i rostlinám	
Pozitivní zkušenosti s postřikem připraveným z listů moringy: zdravé rostliny, bohatá úroda	
<b>Kapitola 5</b> .....	29
<b>Pěstování moringy v domácnosti</b>	
Co všechno moringa zvládne?	
Moje vlastní zkušenosti	
Co je potřeba uvážit	

## **Kapitola 6** ..... 33

### **Moringa v lidovém léčitelství**

Všechny části rostliny slouží už po tisíce let jako léčivý prostředek i potrava

Léčivá síla listů

Léčivá síla květů

Léčivá síla kořenů

Léčivá síla kůry a pryskyřice

Léčivá síla semen

## **Kapitola 7** ..... 37

### **Moringa v Ājurvedě, starověkém indickém učení moudrosti**

Ājurveda, věda o poznání života

Holistická profylaxe

Moringa je indikována při více než 300 nemocech

## **Kapitola 8** ..... 41

### **Látky, jež moringa obsahuje a jejich význam pro naše zdraví**

#### **Antioxidanty: Dosáhli jste dnes už své mezní kapacity odbourávání volných radikálů (ORAC)?**

Volné radikály - největší nepřítel našeho zdraví

Antioxidanty, náš silný spojenc

Volné radikály ohrožují mozek

ORAC - test: Kolik antioxidantů obsahuje potravina?

Moringa, hvězda mezi antioxidanty

#### **Moringa, to je množství minerálních látek**

Výrazné deficity minerálů ohrožují naše zdraví

Minerály jsou důležité pro acidobazickou rovnováhu

Vápník, prvek důležitý pro stavbu kostí

Minerální látky obsažené v morinze jsou důležité pro naše zdraví a imunitní systém

#### **Moringa, to je i množství důležitých vitamínů**

Úloha vitamínů

Hladovíme nad plnými hrnci

Tělo přijímá pouze přírodní vitamíny

Příroda se nedá osádit

vitamín C

vitamíny B

vitamín A

vitamín E

#### **Veškeré esenciální aminokyseliny jsou v morinze přítomny v optimální formě**

Rostlinné bílkoviny jsou vhodnější než živočišné bílkoviny

Úloha bílkovin

Tělo musí mít dostatek všech osm esenciálních aminokyselin

#### **Behenový olej stromu Moringa jako zdroj cenných mastných kyselin**

Olej z moringa oblíbený již v antice

Moringa obsahuje cenné mastné kyseliny

Děkují, tuky ne...? Takový postoj je zásadní chybou

Nasyčené a nenasycené mastné kyseliny: dva zcela rozdílné světy

Nenasycené mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem v behenovém oleji: podstatný přínos pro naše zdraví

#### **Trans-mastné kyseliny, velké riziko z nezdravých potravin**

Ke smažení a k pečení je vhodný pouze kokosový a palmový olej

Kyselina olejová: čistě zdraví

Behenový olej proti stárnutí pleti

#### **Chlorofyl, krev rostlin a zázrak fotosyntézy**

Nobelova cena za objev fotosyntézy

Chlorofyl všemě

Chlorofyl tlumí nádorové bujení

#### **Všestranně užitečné polyfenoly**

Čokoláda a čaj jako zdroje polyfenolů

Moringa obsahuje pětkrát více polyfenolů než sója

Katechiny proti rakovině

Polyfenoly posilují srdce

### **Hormon zeatin, pramen mládí**

Moringa jako zázrak vitality

Moringa, nejlepší zdroj zeatinu

Zastavit stárnutí pleti zeatinem

Zeatin vhodný k prevenci a k léčení Alzheimerovy choroby?

Zeatin jako silný antioxidant

Zeatin pomáhá dopravit do buňky více živin

Zeatin a menopauza

## **Kapitola 9**

.73

### **Moringa, domácí lékárníčka pro tělo, duši i ducha**

#### **Moringa chrání proti kardiovaskulárním onemocněním**

Srdeční infarkt a mozková mrtvice: jako příčina smrti číslo 1

Příčiny začínají u nás doma

Beta-sitosterol, účinná zbraň k ochraně srdce

Další životně důležité složky k ochraně proti kardiovaskulárním onemocněním

#### **Jak moringa pomáhá při cukrovce**

Diabetes, onemocnění č. 1

Cukrovka poškozuje všechny orgány

Diabetici: pozor na příliš mnoho sacharidů a fruktózy

Jak moringa chrání proti cukrovce a pomáhá diabetikům

#### **Salvestroly, přirodní odpověď na rakovinu**

Salvestroly jako "zachránce"

Harakiri nádorové buňky

Lék na rakovinu díky salvestrolům

Moringa: trojí ochrana pro naše choulostivé oči

Zkušenosti těch, kteří jedí moringu

Citlivé oči, zázrak přírody

Oči: Jaké živiny potřebují

Degeneraci sítnice lze zabránit

Moringa je dostupná i pro rozvojové země

Vliv na psychiku: více kreativity, energie, jasnosti a dobré nálady

#### **Psychické problémy - hlavní problém**

Jaké jsou příčiny?

Podpůrné látky pro naši psychiku a nervy

#### **Jak nás moringa chrání před „syndromem vyhoření“**

Jaké jsou skutečné příčiny syndromu vyhoření?

Stopové prvky - účinná odpověď na stres

Oxidativní stres jako hlavní příčina syndromu vyhoření

Deficit stopových prvků je naprogramován

Prevence „syndromu vyhoření“ díky stopovým prvkům přítomným v morinze

#### **Moringa je požehnáním pro matku a dítě**

Více mléka s bohatším obsahem díky morinze

Epigenetika: jak výživa ovlivňuje vývoj dítěte

V rozvojových zemích je moringa "nejlepším přítelem" matek

Proč je dlouhé kojení pro dítě nejlepší

Moringa zlepšuje kvalitu mléka

Moringa během těhotenství

#### **Moringa je vhodná pro detoxikaci organismu, pro zhubnutí a zdravé trávení**

Střevo představuje „kořený člověka“

Moringa přispívá ke zdravé střevní flóře

Moringa přispívá k acidobazické rovnováze

S pomocí moringy lze detoxikovat játra

Pro játra je moringa darem matky přírody

S moringou lze dosáhnout a udržet ideální váhu

#### **Moringa je požehnáním i pro seniory**

Senioři potřebují více podpůrných látek

Opatrně u přípravků vyrobených v laboratořích!

Proč je moringa požehnáním právě ve stáří

### **Moringa: dobrá i pro sport a vytrvalost**

Při sportu se v organismu objevují volné radikály

Které jiné podpůrné látky mají sportovně aktivní lidé zapotřebí

### **Moringa v péči o pleť a v kosmetice**

Dokonce i Kleopatra již znala behenový olej

Olej z moringy – stabilní a ochranný

Ochrana před volnými radikály

Lycopen chrání před poškozením UV zářením

Oligomerní proanthocyanidiny /OPC/ v morinze jako neúčinnější protioxidační ochrana

Moringa pročištíuje

### **Moringa - zvířata regenerují**

Ani domácí zvířata nejsou imunní vůči nemocí a obezitě

Moringa prospívá i srnkám

<b>Kapitola 10</b> .....	107
Rozhovor s Andreasem Krausem z MoringaGarden®	

<b>Kapitola 11</b> .....	109
Recepty	

<b>Kapitola 12</b> .....	113
Domácí recepty pro pleť a vlasy	

<b>Kapitola 13</b> .....	117
Produkty s moringou: Buď si jistý jejich mimofádnou kvalitou!	

Potraviny s moringou: hygienická biokvalita jen za syrova

Prášek z moringy je jako živá voda

Salvestroly lze nalézt pouze ve volně rostoucí morinze

Kosmetické přípravky z moringy

<b>Kapitola 14</b> .....	121
Zkušenosti od těch, kteří moringu jedí a užívají	

Životní síla se mi navrací

Konečně mám svoji ideální váhu! Hodnoty mého cholesterolu klesají

Mám mnohem více energie

Jsem vděčný za tuto zázračnou rostlinu

Buďte sbohem alergie!

Můj imunitní systém je opět fit, i psychicky jsem teď zase ve formě

Moje vlasy získávají opět svoji přirozenou barvu, mizí i bradavice

Fádnost je pryč

Barva: bez chyby!

Moringa pomáhá ke zlepšení vnímání sebe sama, na problémy s jídlem lze zapomenout

S moringou jsme fit i při extrémním zatížení

Problémy se zažíváním – jsou úplně pryč

Pomáhá při migréně a problémech s usínáním

Moringa prostě funguje!

<b>Výhled</b> .....	127
Znamená snad zdraví skutečně jen nepřítomnost nemocí?	

<b>Příloha</b> .....	131
O autorce	

Použitá literatura

Studie a internetové odkazy řazené tematicky