



Bild: Boonchuay1970/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Moringa Oleifera

Meerrettichbaum

Familie

Gehört zur Familie der Bennussgewächse (*Moringaceae*).

Beheimatet

Ursprünglich aus der Himalaya-Region Nordwestindiens stammend, hat sich der Moringa Oleifera-Baum in den Tropen und Subtropen weltweit verbreitet, v.a. in einigen Ländern Afrikas, Arabiens, Südostasiens und der Karibischen Inseln.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter des Baums finden Verwendung.

Inhaltsstoffe

Zahlreiche Vitamine (*A, B1, B2, C, E*), Proteine (einige Quellen behaupten 18 der 20 essentiellen), Mineralstoffe wie *Magnesium, Eisen, Kalzium* und *Zink* sowie *Senfölglykoside, Antioxidantien* und viele sekundäre Pflanzenstoffe wie *Flavonoide*.

Anwendung

Aufgrund seiner **hohen Nährstoffbandbreite** gilt der Moringabaum in den traditionellen Heilsystemen Südasiens als Heilpflanze gegen **Unterernährung** und soll für 300 verschiedene Leiden brauchbar sein: u.a. mit *Stoffwechselerkrankungen, oxidativem Stress, Entzündungen, Wunden, Infektionen* und *Schmerz* verbundenen. Dies brachte dem Moringa Oleifera den Namen „Wunderbaum“ ein. Übrigens: die im Baum enthaltene *Senfölglykoside* veranlassen, dass seine Wurzeln dem Geruch von Meerrettich ähneln und seine Blätter einen scharfwürzigen Geschmack haben – deshalb sein Name. Bei uns hat sich die Pflanze, u.a. wegen ihrer besonders hohen **antioxidativen Wirkung, zur Entgiftung** und als **Anti-Aging-Mittel** etabliert, das u.a. wegen ihres hohen Anteils an *Vitamin E* in Kombination mit *Flavonoiden* gegeben ist. *In-vitro*-Studien und Versuche an Tieren enthüllen das wahre Potenzial der Pflanze: So soll sie zudem **immunsystemstimulierende, blutzucker- und blutdrucksenkende, antientzündliche, schmerzhemmende, gehirnschützende** und **wundheilungsfördernde** Eigenschaften aufweisen. Detailliertere Informationen zu den Studien können zusammengefasst unter <https://vitalinstitut.net/moringa/> eingesehen werden.