

Wat doet Moringa voor U?

- Versterkt het immuunsysteem op alle fronten.
- Bevordert een goede doorbloeding.
- Helpt de bloedsuikerspiegel in balans te houden.
- Bevat natuurlijke stoffen die veroudering tegen gaan.
- Biedt ontstekingsremmende ondersteuning.
- Bevordert gezonde spijsvertering en werkt ontgiftend.
- Bevordert mentale helderheid.
- Verhoogt de melkproductie bij zogende moeders.
- Geeft energie zonder cafeïne.
- Bevordert een goede nachtrust.

Moringa olie:

- Verjongt de huid, rimpels vervagen.
- Werkt ontstekingsremmend.
- De huid wordt zachter, gladder en krijgt meer glans.
- Helpt tegen acne en andere huidproblemen.
- Houdt de huid soepel en elastisch.
- Balanceert droge en vette huid.
- Bevat hoge dosis antioxidanten.
- Bevat omega 3, 6 en 9 vetzuren.
- Bevat veel vitamine A & E.
- Het wordt beschouwd als de beste olie voor massages & aromatherapie.
- Uitstekend voor baby massage.

Moringa voor dieren:

Wij hebben veel ervaringen opgedaan met Moringa voor dieren. Vooral huisdieren en paarden. De resultaten op fysiek, mentaal en emotioneel niveau zijn uitstekend. Moringa werkt voor dieren, net als mensen, ook heel goed tegen stress verschijnselen. Wilt u meer informatie over Moringa voor Dieren? Kijk dan even op onze website: www.moringasfinest.nl



Moringa's
FINEST

Moringa Oleifera is werkelijk een wonderboom!

Moringa bladpoeder en verse Moringa bladeren bevatten:
- 92 voedingsstoffen - 46 antioxidanten - 6 ontstekingsremmers
- 18 aminozuren, waarvan 9 essentiële aminozuren.



7x
Vitamine C
als in sinaasappel



4x
Vitamine A
als in wortels



4x
Calcium
als in melk



3x
Kalium
als in bananen



2x
Eiwitten
als in yoghurt



25x
IJzer
als in spinazie



4x
Chlorophyl
als in tarwegras

Moringa's Finest biedt u de puurste biologische en zelfgekweekte Moringa producten.

UNIEK bij Moringa's Finest:
Verse Moringa bladeren en zelfgekweekte Moringa boompjes.
Eet de oogst van je eigen boom!

Moringa: de puur natuur multivitamine



De Moringaboom is over de gehele wereld al honderden jaren bekend om zijn genezende werking, en wel onder verschillende namen zoals: Kenor, Kalor, Peperwortelboom, Mierikswortelboom, Behenboom, Sigru, Malunggay. Hij komt voor in Afrika maar ook in Europa en Azië. De botanische naam is: 'Moringa Oleifera'. Alle delen van de boom kunnen worden gebruikt. Zoals: de bladeren, peulen, zaden en olie (uit de zaden), het hout en de schors.

Wat is Moringa?

Moringa capsules of poeder is het pulver van gedroogde bladeren van de Moringaboom en is te gebruiken als een natuurlijke multivitamine. Een multivitamine, maar dan op puur natuurlijke basis. Geen bewerkingen of toevoegingen van hulpstoffen maar enkel en alleen Moringa. De hulpstoffen zijn ook niet nodig omdat Moringa van zichzelf bomvol voedingsstoffen zit. Iets, dat al honderden jaren bekend is en inmiddels ook onderzocht en erkent.

Waarom een aanvulling zoals Moringa?

Niet iedereen is zich ervan bewust maar veel mensen hebben een chronisch tekort aan [essentiële vitamines en mineralen](#), met als gevolg een lagere weerstand tegen het ontstaan van allerlei ziektes en aandoeningen. Daar kunnen verschillende oorzaken voor zijn:

Ten eerste: Slechte voedingsgewoonten

Slechte voedingsgewoonten ontstaan vaak doordat mensen tegenwoordig zo druk zijn en weinig of geen tijd en/of zin hebben om zich bezig te houden met het bereiden van vers bereide maaltijden en zich dus beperken tot snelle kant-en-klaar producten.

Ten tweede: Bewerking en raffinage van producten

Al het geraffineerde voedsel zoals witte rijst, witte pasta, geraffineerde oliën, kant-en-klaar maaltijden, koek, snacks, witte suiker, wit brood etc. missen door de bewerking veel belangrijke voedingsstoffen zoals: vitamines en mineralen. Maar, deze voedingsstoffen zijn wel nodig om het voedsel in het lichaam te verwerken. De oplossing waar het lichaam dan voor kiest is om deze benodigde enzymen, mineralen, vitamines en eiwitten te onttrekken aan de voorraad die al in het lichaam aanwezig is waardoor dus tekorten ontstaan.

Ten derde: Groenten en fruit bevat tegenwoordig veel minder vitamines en voedingsstoffen

In vergelijking met bijvoorbeeld 30 jaar geleden zitten er tegenwoordig veel minder voedingsstoffen in verse groenten en fruit. Dit is het gevolg van een steeds slechter wordend milieu en verarming van de grond als gevolg van het gebruik van bestrijdingsmiddelen en kunstmest. Nog een oorzaak is het steeds groter wordend aantal bewerkte voedingsproducten in de supermarkten dat weliswaar gemakkelijk en snel is klaar te maken maar weinig gezonde voedingsstoffen bevatten. Echter bevatten deze producten wel toegevoegde E-nummers waarbij er een aantal zijn die de gezondheid juist ondermijnen.

Om een lang verhaal kort te maken. Extra aanvulling in de vorm van vitaminesupplementen krijgt steeds meer noodzaak en is zeker niet alleen nodig voor mensen die, door ziekte of gebrek aan gezonde voeding, te maken hebben met een vitaminegebrek.

Natuurlijke producten verdienen altijd de voorkeur

Een natuurlijk middel als Moringa heeft zeker de voorkeur boven de talloze gefabriceerde supplementen die in de winkel te koop zijn want het lichaam neemt een natuureigen stof veel gemakkelijker en sneller op dan een lichaamsvreemde stof. Het is zelfs zo dat, ondanks dat je netjes 1 of 2 capsules van een vitaminesoort of mineralensoort inneemt, het meeste daarvan weer gewoon in de toiletput terecht komt. Dit komt niet altijd alleen doordat de vitaminestof zelf niet zou deugen maar ook zeker doordat veel vitamines beter door het lichaam worden opgenomen in samenhang met andere enzymen, vitamines, mineralen en/of sporelementen. De stoffen die in Moringapoeder voor komen zijn een 'van nature' perfecte combinatie. Logisch natuurlijk want in de natuur is alles gewoon perfect zoals het moet zijn.

De gezonde voordelen van Moringa:

- Het is een 100% natuurlijk product
- Stimuleert de gezondheid en levert energie
- Vergroot het uithoudingsvermogen
- Verhoogt de [weerstand](#)
- Stimuleert de stofwisseling
- Vermindert vetopname maar stimuleert spieropbouw
- Helpt bij spierherstel na inspanning
- Bevordert de werking van lever en nieren
- Is goed voor huid, haar, botten, tanden en nagels

- Reguleert [de bloedsuikerspiegel](#)
- Reguleert de hormoonhuishouding
- Helpt het geheugen te vitaliseren en te behouden
- Is goed voor de melkwaliteit en productie van borstvoedende vrouwen
- Werkt ontspannend en helpt bij een goede nachtrust
- Draagt bij aan een goed gezichtsvermogen
- Vermindert reumatische pijnen en artritis
- Wordt ook gebruikt ter ondersteuning van lymfetherapie

Moringa bevat de volgende voedingsstoffen:

- [De vitamines](#) A, C, E en vitamine Complex
- Chlorofyl, aminozuren (90% van de 20 benodigde soorten), caroteen
- [Antioxidanten](#)
- [Omega 3,6 en 9](#)
- [Mineralen](#) als: zwavel, zink, koper, calcium, selenium, fosfor, mangaan, magnesium en kalium

Verse geplukte bladeren of gedroogd?

Er is een verschil in hoeveelheid van voedingsstoffen tussen vers geplukte en gedroogde bladeren van Moringa. Sowieso is de hoeveelheid van voedingsstoffen t.o.v andere groenten en/of fruit een stuk hoger. Zie het volgende overzichtje.

VERS	GEDROOGD
3x meer ijzer dan in spinazie	25x meer ijzer dan in spinazie
7x meer vitamine C dan in sinaasappels	0.75 meer vitamine C dan in sinaasappels
3x meer kalium dan in bananen	15x meer kalium dan in bananen
Evenveel eiwitten als in eieren	4x meer eiwitten dan in eieren
4x meer vitamine A dan in wortels	10x meer vitamine A dan in wortels
4x meer calcium dan in melk	17x meer calcium dan in melk

Behalve als voedselbron kent de Moringaboom nog meer toepassingen:

- **Bladeren:** Bladeren kunnen zo gegeten worden. Het sap van moringabladeren kan worden gebruikt als bemesting voor vele gewassen. De oogst zal veel beter zijn. Er kan thee van getrokken worden. De bladeren worden gebruikt in de Indiase Ayurvedische geneeskunst als medicijn tegen o.a. oogziekten en ijzertekorten. Ook Westerse artsen die werkzaam zijn in ontwikkelingslanden passen dit toe.
- **Zaden:** De zaden kunnen worden gebruikt bij het zuiveren van water omdat het schadelijke bacteriën in water vermindert.
- **Olie:** Van de zaden kan olie worden gemaakt die goed is voor de huid (in cosmetische producten verwerkt), smeerolie, lampolie, maar ook als dressing in salade. Op het moment wordt er zelfs over nagedacht of de olie, afkomstig uit de zaden, gebruikt kan gaan worden als biodiesel.
- **Hout:** Van het hout van de Moringa kan papier worden gemaakt.
- **Schors:** Zelfs de schors is bruikbaar. Er wordt touw van gemaakt.

Moringa als oplossing voor ontwikkelingslanden?

Daar wordt op het moment serieus over nagedacht, en dat is ook niet zo vreemd, want wanneer je weet dat er d.m.v. het planten van zaden er binnen 1 jaar een boom kan groeien van 3 meter (in totaal kan hij 12 meter hoog worden) en dat de zaden water kunnen zuiveren van bacteriën, dan moet het toch niet al te moeilijk zijn er voor te zorgen dat er zoveel mogelijk zaad wordt geleverd aan ontwikkelingslanden.

Zelf een Moringaboom in de tuin?

Ook dat is mogelijk. Zoals gezegd kun je zaden of kleine plantjes bestellen. Even online zoeken is gemakkelijk. De boom heeft niet zoveel nodig, heeft een sterke groeikracht en gedijt zelfs op een arme en droge grond. Nou, als dat geen wonderboom is...

Bron: <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/95358-moringa-de-puur-natuur-multivitamine.html>

De voedingswaarde van Moringa de voor-en Nadelen

Moringa heeft zijn bijnaam van wonderboom absoluut niet gestolen. Dat wordt onmiddellijk duidelijk als we kijken naar het nutriëntenprofiel van de plant. Moringa bevat een schat aan voedingsstoffen, waaronder

vitamine A, C, D en K
vitamine B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine) en B6
aminozuren, waaronder de 9 essentiële aminozuren
antioxidanten
omega 3 en 6-vetzuren
ijzer
magnesium
calcium
kalium
fosfor
zink

De top 5 voordelen van het gebruik van Moringa

Als je op onderzoek uitgaat, vind je tientallen voordelen die samen zouden hangen met het gebruik van moringa. Sommige van deze voordelen zijn gebaseerd op anekdotisch bewijs en andere zijn gerapporteerd na studies met dierenproeven. In sommige gevallen is dus meer onderzoek nodig om sluitend bewijs te kunnen geven.

Er zijn echter een aantal voordelen die onweerlegbaar bewezen zijn, en we zetten de vijf belangrijkste voor jou graag in een handig overzichtje.

1. Moringa kan helpen bij preventie en behandeling van kanker

Een studie wees uit dat bepaalde kankers effectief behandeld kunnen worden met de bladeren en de schors van Moringa. Na behandeling was er sprake van een opvallende daling van het aantal kankercellen.

Moringa blijkt ook niacinamide te bevatten, een stof die de groei van kankercellen afremt, wat het ook nuttig maakt bij de preventie van kanker.

2. Moringa kan helpen bij astma

Moringa is erg nuttig bij astma-aanvallen, omdat het de symptomen aanzienlijk helpt verzachten. Daarnaast is het ook inzetbaar bij bronchiale verstoppingen. Meer algemeen stimuleert het ook een goede werking van de longen en een betere ademhaling.

Een studie toonde aan dat een dagelijkse inname van twee keer 3 gram moringa na drie weken al erg positieve resultaten liet zien. De ernst van de astma-aanvallen nam bij milde tot matige astma sterk af door deze behandeling.

3. Moringa kan helpen bij de behandeling van bloedarmoede

Moringa zit boordevol ijzer en is daarom erg geschikt bij bloedarmoede. Het onderscheidt zich van andere supplementen die men hierbij voorschrijft omdat het er ook nog eens voor zorgt dat het bloed het ijzer beter opneemt. Het aantal rode bloedcellen neemt als gevolg hiervan nog sterker toe. Bij klassieke ijzersupplementen komt het vaak voor dat de opname van ijzer onvoldoende is. Voor wie last heeft van ijzertekort is moringa met andere woorden een erg waardevol supplement.

4. Moringa verlaagt de bloedsuikerwaarde

Er vonden verschillende studies plaats waaruit bleek dat moringablaadjes aan de maaltijd toevoegen de bloedsuikerwaarde met 10 tot 30 procent doet dalen. Vooral voor type 2 diabetici vertoonde moringa behoorlijk spectaculaire resultaten op dit vlak.

5. Moringa verlaagt de cholesterol

Het is algemeen bekend dat hoge cholesterolwaarden kunnen leiden tot een verhoogd risico op het ontstaan van hartziekten. Voor optimale cholesterolwaarden in het bloed heb je een hogere HDL-waarde en een lagere LDL-waarde nodig.

Een studie wees uit dat moringa de LDL cholesterol deed afnemen in gevallen waar deze waarde te hoog lag. Maar niet alleen dat, het zorgde ook voor een verhoging van de HDL-waarde, de zogenaamde 'goede' cholesterol.

Mogelijke contra-indicaties voor Moringa

Er zijn tot op heden slechts weinig bijwerkingen bekend. Er zijn wel een aantal gevallen waarin het gebruik van moringa sterk af te raden is. In geval van twijfel is het altijd verstandig om met je dokter te overleggen voordat je besluit om het zelf te gaan gebruiken.

1. Bij gebruik van medicijnen voor de schildklier

Er zijn bepaalde stoffen aanwezig in de plant die de productie van het schildklierhormoon stimuleren. Bij een overactieve schildklier kan moringa dus voor schadelijke effecten verantwoordelijk zijn.

2. Bij diabetes

Iemand die al medicijnen neemt om zijn bloedsuikerspiegel te verlagen, kan het gebruik van moringa beter vermijden. Het risico dat de waarden hierdoor te ver zouden dalen is namelijk reëel.

3. Bij lage bloeddruk

Moringa werkt heel goed bij hoge bloeddruk. Daaruit volgt natuurlijk dat je geen moringa mag gebruiken op het moment dat je last hebt van een lage bloeddruk. Dit geldt ook als je medicijnen neemt om je bloeddruk te verlagen. Je loopt in dat geval het gevaar **dat je bloeddruk te laag wordt.**

Meer weten over hoe je de bloeddruk natuur kunt verlagen? Lees dan ook onze 10 tips voor het Verlagen van de Bloeddruk (zonder medicijnen!)

4. Bij zwangerschap

Moringa kan resulteren in samentrekkingen van de baarmoeder en is dus niet raadzaam voor zwangere vrouwen.

Heeft Moringa bijwerkingen?

Het is erg belangrijk om een onderscheid te maken tussen de schors en de wortel enerzijds en de bladeren en de zaden van de plant anderzijds.

Zo is het gebruik van de bladeren volstrekt veilig, wat bleek uit onderzoeken waarin de bladeren 6 maanden lang werden toegevoegd aan het dieet van de deelnemers. De zaden zijn ook veilig in gebruik, maar men raadt wel af om de zaden te roosteren. Dit zou namelijk een chemische reactie kunnen veroorzaken die tot schadelijke celmutaties kan leiden.

De wortel en de schors daarentegen bevatten naast de vele waardevolle nutriënten ook een aantal toxische substanties dus de aanbeveling luidt veiligheidshalve om met het gebruik ervan zeker niet te overdrijven.

Bij het gebruik van kleine hoeveelheden is er hoegenaamd geen probleem, maar bij grote dosissen kan moringa wel tot een aantal klachten en ongemakken leiden. Deze vinden hun oorsprong in de laxerende eigenschappen van moringa. We hebben het dan vooral over spijsverteringsklachten, zoals een opgeblazen gevoel, diarree en winderigheid.

Samengevat, hoewel er enkele uitzonderingen zijn, is moringa over het algemeen veilig voor gebruik. Zolang we de belangrijke vuistregel respecteren om altijd de instructies op de verpakking te lezen, kan er weinig fout gaan. Zo kan je op je twee oren slapen en weet je zeker dat je niet onbedoeld over de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid gaat

Conclusie

Er zijn zoals bij elk supplement of geneesmiddel bepaalde contra-indicaties en mogelijke bijwerkingen. Maar als je de voor- en nadelen van moringa tegen elkaar afweegt, is er maar één conclusie mogelijk. Zolang die contra-indicaties niet op jouw betrekking hebben is er geen enkele reden om de magie van moringa niet voor jou te laten werken!

Ga naar de Moringa 's Finest webshop.

De moringa suppletie is te verkrijgen in capsules-tablet of in poedervorm.

Moringa Capsules BIO 600mg of tabletvorm 650 mg.

De Moringa oleifera boom is de meest heilzame boom op aarde. Van nature is het blad van de boom rijk aan essentiële vitamines, mineralen, eiwitten, aminozuren, anti-oxidanten en voedingsvezels. Al deze natuurlijke voedingsstoffen maken Moringa capsules van [Moringa Blad poeder](#) tot het beste natuurlijke voedingssupplement.

Moringa-Amla Tabletten 650mg.

De Moringa oleifera boom is de meest heilzame boom op aarde. Van nature is het blad van de boom rijk aan essentiële vitamines, mineralen, eiwitten, aminozuren, anti-oxidanten en voedingsvezels. Al deze natuurlijke voedingsstoffen maken Moringa-Amla Tabletten gemaakt van [Moringa bladpoeder](#) en Amla bes poeder tot het beste natuurlijke voedingssupplement. Amla bessen staan bekend om hun enorm hoge dosis vitamine C die ook na het drogen aanwezig blijft.

Gebruik

Moringa capsules zijn voedingssupplementen. Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een evenwichtige gevarieerde voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt. Bij doktersbehandeling, zwangerschap of het geven van borstvoeding dient u altijd eerst uw arts of apotheker te raadplegen voordat u voedingssupplementen gebruikt. Stop het gebruik onmiddellijk en raadpleeg een arts als er overgevoeligheidsreacties optreden. **Niet geschikt voor personen onder de 18 jaar, volgens de wetgeving. Donker, afgesloten en bij kamertemperatuur bewaren. Niet gebruiken als de sealing ontbreekt of is verbroken.**

Ingrediënten Moringa Capsules of tablet BIO:

Moringa bladpoeder van biologische teelt in capsule van plantaardige cellulose. Dit product bevat geen kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen of zoetstoffen, conserveringsmiddelen, toegevoegde suikers, zout, mais, melk, lactose, soja, gluten, tarwe, gist, noten of dierlijke producten.

Ingrediënten Moringa-Amla Tabletten

Moringa bladpoeder, amla bes poeder, arabische gom, dextrine, vloeibare glucose en zetmeel (plantaardig). Dit product bevat geen kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen of zoetstoffen, conserveringsmiddelen, toegevoegde suikers, zout, mais, melk, lactose, soja, gluten, tarwe, gist, noten of dierlijke producten.

Aanbevolen gebruik: 1-4 per dag voor, tijdens on na de maaltijd innemen.

Geproduceerd in India voor Moringa's Finest onder GMP keurmerk.

<https://www.moringasfinest.nl/product/moringa-amlatabletten-650mg-100stk/>

Samengesteld door

Jolanda Klaver Olsman

Orthomoleculaire natuurvoedingsadviseur.

www.praktijknatuurlijknormaal.nl

