

Moringa ist ein laubwerfender, strauchartiger Baum. Man nennt ihn in manchen Regionen dieser Erde auch Meerrettich-Baum, da seine Pflanzenteile nach Meerrettich riechen. Moringa wächst in den Tropen, wo die Einheimischen schon lange die gesundheitlichen Vorteile des Baums kennen und nutzen. So werden die Samen eingesetzt, um verunreinigtes Wasser zu säubern. Denn diese haben die Eigenschaft, Bakterien und Viren an sich zu binden. Doch dieses Superfood kann viel mehr. Und es kann uns auch dabei helfen, Hashimoto nachhaltig zu behandeln.

Moringa bietet uns eine ganze Bandbreite an gesundheitlichen Vorteilen. Dabei kann man nicht nur die Samen nutzen. Auch in den Blättern stecken jede Menge Vitalstoffe, die uns gesund halten und gesund machen können. So enthalten die Blätter des Moringa eine äußerst hohe Chlorophyll-Konzentration. Aber nicht nur das. Die Blätter sind tatsächlich eine Art Biovitalstoff-Bombe. In Grünen Smoothies können sie beispielsweise ihre volle Wirkung entfalten.

Entzündungshemmend

Über 20 entzündungshemmende Wirkstoffe und über 40 Antioxidantien sind in den Blättern von Moringa zu finden.

Hinzu kommen große Mengen an Vitamin C, das auch dafür bekannt ist, **lindernd auf Entzündungsprozesse** zu wirken. Zugleich stärkt es die Abwehrkräfte. Und dies ist, wie wir wissen, gerade für Menschen mit einer Immunerkrankung wichtig. Eine körpereigene Abwehr, die unter Dauerstress leidet, kann auf längere Sicht den Körper nicht mehr effizient gegen wirkliche Bedrohungen schützen. Sie braucht Unterstützung und da kommt eine Extra-Portion Vitamin C gerade recht.

Daneben enthält Moringa auch Vitamin B2 und Vitamin E. Diese beiden Vitamine wirken sich auch auf chronische Entzündungsprozesse im Körper heilsam aus. Zudem wirken sie antioxidativ, insbesondere letzteres.

Moringa ist gut für den Stoffwechsel

Moringa-Blätter enthalten außerdem das Spurenelement Chrom. Dieses benötigt der Körper dringend für verschiedene Stoffwechselfunktionen.

Unter anderem ist es wichtig für die ausreichende Freisetzung von Insulin ins Blut. Und wie wir wissen, haben der Blutzuckerspiegel und damit der Insulinspiegel

direkte Auswirkungen auf den Zustand und die Gesundheit der Schilddrüse. Zu hohe Insulinwerte sorgen schließlich für Stress in der Nebenniere, die dann schilddrüsenschädliches Cortisol ausschüttet. Zu niedrige Insulinwerte sorgen allerdings für einen zu hohen Blutzuckerspiegel, was ebenso zu Stress führt, der sich negativ auf die Schilddrüse auswirkt.

Aber auch direkt für die Funktion der Schilddrüse ist Chrom ein wichtiges Spurenelement.

Auch Bor ist in Moringa zu finden. Dieser Stoff steht mit der Funktion der Schilddrüse in enger Verbindung. Zudem wirkt er im Zusammenspiel mit Vitamin C und Bioflavonoiden (Sekundäre Pflanzenstoffe) entzündungshemmend.



Noch mehr zu dieser wunderbaren Pflanze, deren Anwendungsmöglichkeiten und ihren Bezug zu deiner ganz persönlichen Vitalität kannst du in meinem Coaching-Programm [Hashimoto.coach](https://www.hashimoto.coach) erfahren.

Artikelbild: Fotolia_63167040_S-1 Urheber: [Swapan](#)