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.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

**Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto**

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Entzündungshemmend
- Moringa ist gut für den Stoffwechsel
- Häufig gestellte Fragen zu Moringa bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren




Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

## Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.


### Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen


↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

# 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 erfahren.**

Artikelbild: Fotolia_63167040_S-1 Urheber: Swapan

# Häufig gestellte Fragen zu Moringa bei Hashimoto

Was macht Moringa bei Hashimoto interessant?

Moringa wird eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben und kann sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken – beides Themen, die bei Hashimoto häufig im Fokus stehen.

Welche entzündungshemmende Wirkung hat Moringa?

Mehr dazu findest du im Abschnitt „Entzündungshemmend“ oben im Artikel.

Wie wirkt sich Moringa auf den Stoffwechsel aus?

Im Abschnitt „Moringa ist gut für den Stoffwechsel“ wird beschrieben, wie Moringa den Stoffwechsel unterstützen kann.

In welcher Form bekommt man Moringa meist?

Moringa ist hierzulande meist als Pulver aus den getrockneten Blättern erhältlich, seltener auch als Kapseln.

Wie kann ich Moringa in meinen Alltag einbauen?

Moringa-Pulver lässt sich zum Beispiel in Smoothies, Joghurt oder Wasser einrühren.

## Das könnte dich auch interessieren

Maca bei Hashimoto →
Löwenzahn bei Hashimoto →
Superfoods – Marketingtrick oder was? →