

# Noni Wildfruchtsaft

Pflanzenstoffe mit ernährungsphysiologischen und gesundheitsfördernden Eigenschaften



## Beschreibung

### Nonisaft

Nonisaft wird aus Noni-Früchten als natürlicher Direktsaft gewonnen. Die Noni-Frucht, auch indische Maulbeere genannt, ist altbekannt. Sie wird von den Ureinwohnern Polynesiens als „Götterfrucht“ verehrt sowie als Teil einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung geschätzt.

Noni (*Morinda citrifolia*) selbst ist ein baumartiger Busch mit einer Höhe von 3 bis zu 10 Metern und hellgrünen, charakteristischen eiförmigen Früchten, die essbar sind. Noni und seine Teile werden seit vielen Jahrhunderten zu volksmedizinischen Zwecken eingesetzt.

### Inhaltsstoffe

Nonisaft eignet sich auf Grund seiner bioaktiven Inhalts- bzw. Pflanzenstoffe mit ernährungsphysiologischen und gesundheitsfördernden Eigenschaften optimal als Nahrungsergänzung. Dabei spielt aber nicht die Menge der Inhaltsstoffe eine wichtige Rolle, sondern diese besondere Kombination der Inhaltsstoffe, die in dieser Konstellation einen synergetischen Verbund darstellt. Zu den Wirkstoffen zählen:

- **Vitamine:** Alle B-Vitamine und die Vitamine A, C, E und K
- **Mineralstoffe:** Kalium, Calcium, Magnesium, Kupfer, Selen, Eisen, Zink und Mangan

## Nährstoffempfehlung

Pflanzenstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Bio Noni	50 ml	**
Direktsaft aus Wildfrüchten		

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

- **Aminosäuren** wichtig für den Zellaufbau, das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Hormonbildung
- **Sekundäre Pflanzenstoffe** wie Flavonoide, Terpene, Carotinoide, Iridoide, Glycoside, Scopoletin, Polysaccharide, Beta-Sitosterol, Anthrachinone und Alkaloide weisen eine immunstimulierende Wirkung auf. Fremde Zellen werden besser erkannt und bekämpft und Infekte dadurch verhindert.
- **Antioxidantien und Enzyme** stärken das antioxidative Schutzsystem.
- **Fettsäuren:** Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Linolsäure die essentiell zum Schutz der Organe, zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Verwertung von fettlöslichen Vitaminen sind.

## Physiologische Wirkungen

Nonisaft hat sich insbesondere zur ernährungsphysiologischen Begleitung bewährt. Die Kombination bzw. die Mengenverhältnisse der Inhaltsstoffe sind ideal zur Förderung der Gesundheit geeignet. In diesem Zusammenhang zeigen Studien, dass der Nonisaft eine höhere antioxidative Aktivität aufweist als andere Fruchtsäfte und folgende gesundheitliche Vorteile umfassen könnte:

- Stärkung des Immunsystems und Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Normalisierung der Blutfette, hochempfindliches C-reaktives Protein (hs-CRP) und Homocysteinreduktion
- Kontrolle systemischer Entzündungen
- Verbesserung der Gelenkschmerzen und Mobilität

- Förderung der Zellregeneration und Unterstützung der körpereigenen Selbstheilungskräfte
- Steigerung des Wohlbefindens (Schlaf, Konzentration, körperliche Ausdauer und Vitalität)
- Gewichtsmanagement
- Aufrechterhaltung der Knochengesundheit bei Frauen
- Kontrolle des Blutdrucks
- Verbesserung der Zahnfleischgesundheit
- Stärkung der Darmfunktion und -flora
- Harmonisierung des Energiesystems
- Förderung der Homöostase (Gleichgewicht)

### Praxishinweis

- **Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen (Zucker, Farb- oder Konservierungsstoffen) geachtet werden.
- **Bioqualität:** Hochwertiger Direktsaft aus ausgesuchten Noni-Wildfrüchten (*Morinda citrifolia*) sollte aus kontrolliert biologischem Anbau stammen und durch traditionelle Abtropfensaftung schonend hergestellt sein. Nur so kann eine hohe biologische Wertigkeit des Saftes durch eine geringe Schadstoffbelastung sichergestellt werden. Denn ausschließlich mit dem Verzehr von Direktsaft können die positiven Einflüsse des Nonisafes erzielt werden.
- **Geschmack:** Nonisaft wird nicht aus Genussgründen, sondern zur Unterstützung der Gesundheit getrunken. Das liegt vor allem daran, dass der Geschmack allgemein als „sehr intensiv“ und gewöhnungsbedürftig empfunden wird. Daher empfiehlt sich eine Mischung mit Wasser oder eventuell mit frischem Fruchtsaft.

### Anwendungsempfehlung

- Täglich 50 ml Noni-Wildfruchtsaft ca. 30 Minuten vor dem Essen entweder pur oder mit Wasser verdünnt trinken.
- Idealerweise sollte man am Anfang täglich nur kleinere Mengen (1-2 Esslöffel) zu sich nehmen, um den Körper an den Saft zu gewöhnen. Erst dann sollte die Menge langsam auf 50 ml gesteigert werden.
- Vor jeder Einnahme gut schütteln.

- Nach dem Öffnen muss der Nonisaft lichtgeschützt im Kühlschrank aufbewahrt werden. So bleiben die Inhaltsstoffe und die Qualität erhalten. Der Direktsaft sollte binnen 3 – 4 Wochen aufgebraucht werden.
- Eine Daueranwendung kann je nach Befund therapeutisch sinnvoll sein.
- Kann auch bei Kindern angewendet werden. Kinder sollten nur die halbe Dosis einnehmen, also täglich 20-25 ml.

### Anwendungsbereich

1. Begleitend zur Förderung der allgemeinen Gesundheit
2. Förderung des allgemeinen Wohlbefindens
3. Stärkung des Immunsystems
4. Begleitend zur Kontrolle von Entzündungen
5. Darmgesundheit
6. Positive energetische und homöostatische Wirkung

### Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Grapefruitkernextrakt kann zusätzlich zur Stärkung der Abwehrkräfte verabreicht werden. Auch hier werden Extrakte aus kontrolliert biologischem Anbau empfohlen, siehe Nährstofftipps 10020072 und 10020202.
- Schwarzkümmelöl ist neben OPC und Aloe vera ein ausgezeichnetes Stimulanz des Immunsystems, siehe Nährstofftipp 10020562.
- Säure-Basen-Haushalt: Die Einnahme von Basenpulver als 12-Wochen-Kur unterstützt die Ausleitung von Giftstoffen und die Herstellung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes, siehe Nährstofftipp 10020659.

### Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## Literatur

- 1) West BJ, et al (2018). *The Potential Health Benefits of Noni Juice: A Review of Human Intervention Studies*. *Foods*, 7(4).
- 2) Torres MAO, et al (2017). *One Plant, Many Uses: A Review of the Pharmacological Applications of Morinda citrifolia*. *Phytotherapy Research*. 31(7):971-979.
- 3) Yoshitomi H, et al (2020). *Morinda citrifolia (Noni) fruit juice promotes vascular endothelium function in hypertension via glucagon-like peptide-1 receptor-CaMKK $\beta$ -AMPK-eNOS pathway*. *Phytother Res*. 34(9):2341-2350.
- 4) Huang HL, et al (2015). *Noni (Morinda citrifolia L.) Fruit Extracts Improve Colon Microflora and Exert Anti-Inflammatory Activities in Caco-2 Cells*. *Journal of Medicinal Food*, 18(6):663-76
- 5) Youn, UJ, et al (2016). *Anti-inflammatory and Quinone Reductase Inducing Compounds from Fermented Noni (Morinda citrifolia) Juice Exudates*. *Journal of Natural Products*, 79(6):1508-13
- 6) Gupta RK, et al (2015). *Influence of Morinda citrifolia (Noni) on Expression of DNA Repair Genes in Cervical Cancer Cells*. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 16(8):3457-61
- 7) Brown, A. C. (2012, October). *Anticancer activity of Morinda citrifolia (Noni) fruit: a review*. *Phytotherapy Research*, 26(10):1427-40,
- 8) Claus-Peter Leonhardt: *Noni. Die Frucht des indischen Maulbeerbaumes*. 8. Auflage. Goldmann Verlag, München 2000, ISBN 3-442-16301-3
- 9) Matthias M. Werner: *Noni. Das Handbuch für Anwender, Ärzte und Heilpraktiker*. Books On Demand, Hamburg 2000, ISBN 3-89811-601-8
- 10) H. Khurana et al (2003). *Analgesic activity and genotoxicity of Morinda citrifolia*. In: *Thai J Pharmacol*. 25(1),86
- 11) Hirazumi, Anne Y.: *Antitumor studies of a traditional Hawaiian medicinal plant, Morinda citrifolia (noni) in vitro and in vivo*. *Dissertation in Biomedical Science (University of Hawaii, Honolulu)* 1997
- 12) Faltynek CR, et al. (1995). „*Damnacanthal is a highly potent, selective inhibitor of p56lck tyrosine kinase activity*“. *Biochemistry*. 34(38): 12404–10.