

## MORINGA



### ¿Que es la Moringa?

Su nombre científico es *Moringa oleífera*. También se le conoce como el árbol de la vida, el árbol del aceite de ben o el árbol del rábano picante.

Es nativo de la India, pero también crece en Asia, África y América del Sur.

La moringa se ha utilizado durante siglos por sus propiedades medicinales y beneficios para la salud pues contiene una gran variedad de proteínas, vitaminas y minerales como hierro, carotenoides, quercetina, vitamina C, polifenoles, ácido clorogénico, entre otros, que le proporcionan un potente efecto antioxidante y antiinflamatorio. Es utilizada para tratar algunas enfermedades respiratorias, disminuir la ansiedad, en la pérdida de peso e inclusive controlar la glucosa sanguínea en diabéticos.

Su parte más utilizada es la hoja, que es donde se encuentra la mayor concentración de antioxidantes, que pueden ser consumidas ya sea en forma de té, cápsulas o polvo.

Recientes estudios clínicos destacan a la Moringa como un potente aporte nutricional y energético, con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antihistamínicas, antibacterianas, hipolipemiantes, hipoglucemiantes, eupépticas (favorece la digestión), emolientes, dermoprotectoras, y antifúngicas.

## Valor Nutricional de la Moringa:

La moringa contiene muchos compuestos saludables como:

- vitamina A
- vitamina B1 (tiamina)
- B2 (riboflavina)
- B3 (niacina), B-6
- folato y ácido ascórbico (vitamina C)
- calcio
- potasio
- hierro
- magnesio
- fósforo
- zinc

También es extremadamente baja en grasas y no contiene colesterol dañino.

## Beneficios de la Moringa

Se cree que la moringa tiene muchos beneficios y sus usos van desde la salud y la belleza hasta ayudar a prevenir y curar enfermedades. Los beneficios de la moringa incluyen:

### 1. Proteger y nutrir la piel y el cabello

El aceite de semilla de moringa es beneficioso para proteger el cabello contra los radicales libres y mantenerlo limpio y saludable. La moringa también contiene proteínas, lo que significa que es útil para proteger las células de la piel de daño. También contiene elementos hidratantes y desintoxicantes, que potencian la piel y el cabello.

Puede tener buenos resultados curando infecciones y llagas de la piel.

### 2. Tratar un edema

El edema es una afección dolorosa en la que se acumula líquido en tejidos específicos del cuerpo. Las propiedades antiinflamatorias de la moringa pueden ser efectivas para prevenir el desarrollo de edemas.

### 3. Proteger el hígado

La moringa parece proteger el hígado contra el daño causado por los fármacos antituberculosos y puede acelerar su proceso de reparación.

#### **4. Prevenir y tratar el cáncer**

Los extractos de la moringa contienen propiedades que podrían ayudar a prevenir el desarrollo del cáncer. También contiene niazimicina, que es un compuesto que suprime el desarrollo de células cancerosas.

#### **5. Tratar molestias estomacales**

Los extractos de moringa podrían ayudar a tratar algunos trastornos estomacales, como la constipación, la gastritis y la colitis ulcerosa. Las propiedades antibióticas y antibacterianas de la moringa pueden ayudar a inhibir el crecimiento de varios patógenos, y su alto contenido de vitamina B ayuda a la digestión.

#### **6. Luchar contra las enfermedades bacterianas**

Las propiedades antibacterianas, antimicóticas y antimicrobianas de los extractos de moringa pueden combatir las infecciones causadas por Salmonella, Rhizopus y E. coli.

#### **7. Hacer que los huesos sean más sanos**

La moringa también contiene calcio y fósforo, que ayudan a mantener los huesos sanos y fuertes. Junto con sus propiedades antiinflamatorias, el extracto de moringa podría ayudar a tratar afecciones como la artritis y también puede curar huesos dañados.

#### **8. Tratar los trastornos del estado de ánimo**

Se cree que la moringa es útil para tratar la depresión, la ansiedad y la fatiga.

### **9. Proteger el sistema cardiovascular**

Los antioxidantes poderosos que se encuentran en el extracto de moringa podrían ayudar a prevenir el daño cardíaco y también se ha demostrado que mantienen el corazón saludable. Ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL en sangre y a la larga previene los accidentes cardiovasculares.

### **10. Ayudar a cicatrizar las heridas**

Se ha demostrado que el extracto de moringa ayuda a cerrar las heridas y a reducir la aparición de cicatrices.

### **11. Tratar la diabetes**

La moringa ayuda a reducir la cantidad de glucosa en sangre, así como el azúcar y las proteínas en la orina. Esto mejoró los niveles de hemoglobina y el contenido total de proteínas en las personas analizadas.

### **12. Proteger contra los trastornos renales**

Las personas pueden ser menos propensas a desarrollar cálculos en los riñones, la vejiga o el útero al consumir extracto de moringa. La moringa contiene altos niveles de antioxidantes que pueden ayudar a los niveles de toxicidad en los riñones.

### **13. Ejercer un efecto reparador sobre las células hepáticas,**

incrementando el contenido en proteínas, restaurando los niveles de enzimas hepáticas, y reduciendo la inflamación. Un hígado tonificado garantiza el buen funcionamiento de la digestión y la metabolización de los nutrientes.

#### **14. Reducir la presión arterial alta**

La moringa contiene isotiocianato y niaziminina, compuestos que ayudan a detener el engrosamiento de las arterias, lo que puede hacer que la presión arterial aumente.

#### **15. Mejorar la salud de los ojos**

La moringa contiene propiedades que mejoran la vista gracias a sus altos niveles de antioxidantes. La moringa puede detener la dilatación de los vasos de la retina, prevenir el engrosamiento de las membranas capilares e inhibir la disfunción de la retina.

#### **16. Tratar la anemia y la enfermedad de células falciformes**

La moringa podría ayudar al cuerpo de una persona a absorber más hierro, aumentando así su conteo de glóbulos rojos. Se cree que el extracto de la planta es muy útil para tratar y prevenir la anemia y la enfermedad de células falciformes.

#### **17. Prevenir las infecciones**


Los extractos de sus hojas y semillas muestran una intensa capacidad antioxidante, muy útil para frenar la acción de los radicales libres y para evitar las infecciones. Se le atribuye, por tanto, un efecto preventivo. Puede detener o demorar el estrés oxidativo que afecta a las células de diferentes órganos del cuerpo.

#### **18. Combate los síntomas de los procesos alérgicos**

La Moringa está indicada en alergias respiratorias, alergias por contaminantes y por intolerancias alimentarias, procesos asmáticos, que cursan con rinitis, conjuntivitis, laringitis o bronquitis.

## MORINGA



 Moringa viene en presentación de frasco con 30 cápsulas. La dosis regular recomendada es de 1 cápsula al día.

### Efectos y contraindicaciones

- Al ser una planta energética y algo estimulante, no se recomienda tomarla cerca del momento de acostarnos, sobre todo si se es propenso al insomnio.
- Cuando se toma en ayunas, o durante periodos largos de tiempo puede generar en personas sensibles acidez gástrica, irritación, y alguna reacción alérgica.
- Una de sus propiedades destacadas es que es hipoglucemiante. Reduce los niveles de glucosa en sangre, siendo beneficiosa para las personas con diabetes. Sin embargo, no es del todo recomendada para aquellas personas con hipoglucemia habitual.