

La maravillosa moringa

Quando arrecian los problemas, aparecen las soluciones. Y siempre de la mano de la naturaleza. Los científicos que estudian a la moringa, hablan de "árbol milagroso" y la consideran, como la planta más rica en nutrientes y en propiedades medicinales, jamás estudiada.

La moringa (*Moringa oleifera*) es un árbol originario de la India, que pasó a África y ahora es cultivado ampliamente en todo el mundo. Alcanza hasta 6 metros de altura o más, y presenta un crecimiento arbóreo o arbustivo, según el tipo de manejo que se realice. Se trata de un árbol perenne con una longevidad que oscila en los 20 años.

Prácticamente todo el árbol tiene propiedades medicinales, pero las hojas, los frutos y las semillas merecen una atención especial, ya que se ha demostrado que sus componentes tienen una amplia aplicación para la nutrición humana y para la prevención y el control de diversas enfermedades.

Desde el polvo de la hoja hasta el aceite de su semilla, hay mucho aun que aprender acerca de los sorprendentes beneficios de la moringa, pese a que se la estudia desde hace 50 años y se la usa desde hace 4.000 años. Pero ya se puede afirmar con rigor científico, que se trata de un magnífico integrador y muchos lo consideran un **súper alimento**, como la espirulina, la maca, el jugo de clorofila o la masa de cacao.

Realmente cuesta creer que pueda concentrar **tantos nutrientes** y tenga **tantas propiedades**. Pero siempre hay que tener cuidado y no convertirla en panacea. Estas magníficas herramientas vegetales, son solo eso: herramientas útiles que hay que utilizar en un marco depurativo y un estilo de vida higiénico y saludable.

La lista de los **minerales** presentes en la moringa es larga y entre los más importantes están incluidos el calcio, hierro, potasio, magnesio, cobre y zinc. La moringa es la fuente más rica de calcio encontrado en material vegetal y posee **17 veces más calcio que la leche**, ayuda a prevenir la osteoporosis durante la vejez y refuerza los huesos de los jóvenes y los de mediana edad. La moringa, con **23 veces más hierro que las espinacas**, ayuda en la formación de hemoglobina y mioglobina, los cuales llevan el oxígeno a la sangre y los músculos. La moringa, contiene **15 veces más potasio que las bananas**, auxilia la regulación del balance de ácido-básico y la hidratación en la sangre y los tejidos del cuerpo. Como fuente más rica de calcio y de potasio, ayuda a reducir la presión arterial y el metabolismo de los carbohidratos.

A nivel de **proteínas**, la moringa favorece su adecuada síntesis, aportando gran cantidad de aminoácidos claves y fácilmente asimilables a nivel celular: metionina, triptófano, arginina, fenilalanina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, cisteína, treonina, prolina, valina y tirosina. A nivel de **vitaminas**, la moringa es rica en C (la hoja fresca tiene 7 veces más que la naranja), A (12 veces más que la zanahoria), complejo B, E, F y K.

La moringa aporta importantes **fito nutrientes** (46 antioxidantes, 36 anti inflamatorios) que limpian el cuerpo de toxinas, purifican los riñones, desinflan, ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, a reconstruir los glóbulos rojos en la sangre y, más importante aún, a rejuvenecer el cuerpo al nivel celular. Los fito nutrientes presentes en la moringa incluyen alfa y beta caroteno, luteína, zeaxanthin y clorofila.

La moringa aporta 46 **antioxidantes** y es una de las fuentes más poderosas de estos compuestos que reducen el efecto de los radicales libres y ayudan a la prevención de formaciones malignas. Las hojas de la moringa son ricas en flavonoides. Los mayores antioxidantes presentes son: beta carotenos, quercetina, kaemferol, ramnetina, ácido clorogénico, beta-sisterol, ácido cafeico, zeatina, vitaminas C y E. Los antioxidantes juegan un papel importante en controlar los síntomas del proceso de envejecimiento y mejoran la salud cardiovascular. Los isotiocianatos, flavonoides y ácidos fenólicos de las hojas de moringa, tienen propiedades antiinflamatorias y son útiles en úlceras estomacales y en inflamación de hígado.

PROPIEDADES

La moringa baja rápidamente los niveles de glucosa en sangre (por efecto del ácido clorogénico), pero aporta energía. Este efecto es obviamente útil en diabéticos, pero deben tener cuidado las personas con tendencia a la hipoglucemia. La moringa alivia el estrés y mejora el estado de ánimo, ya que aporta triptófano. La moringa mejora la claridad mental, gracias al fuerte aporte de hierro (oxígeno al cerebro) y zinc (coordinación hemisferios cerebrales). La moringa también disminuye el colesterol; un estudio con animales encontró efectos similares a las estatinas en la reducción del colesterol. Otro efecto significativo de la moringa es su capacidad desparasitante, siendo efectiva contra

Otros efectos estudiados en la moringa son: la protección contra la contaminación de arsénico, la reducción del hipertiroidismo, la estimulación de la producción de leche materna, la mejora de la piel y las articulaciones (la vitamina A y los aminoácidos activan la producción de colágeno y elastina), el efecto antitumoral (provocado por la niaziminina y la abundancia de antioxidantes), el adelgazamiento de la sangre (estimula la producción de óxido nítrico), la pérdida de peso (aporta saciedad y al mejorar el estado de ánimo, reduce las ingestas compulsivas) y la actividad antiviral (estudiado su efecto contra la *Helicobacter pylori*) y desparasitante.

UTILIZACION

Lo más práctico es consumir las hojas de moringa deshidratadas y molidas, que dan como resultado un **polvo** fino, como si fuese espirulina. Se la utiliza del mismo modo, agregando una cucharadita a licuados, jugos, sopas o espolvoreada sobre ensaladas. Esto evita destruir nutrientes a causa de la cocción. Comenzar con una cucharadita diaria al comienzo y no pasar de tres al día.

Como todo alimento nuevo, se sugiere comenzar con precaución, dado sus significativos efectos y las reacciones que provoca en el sistema celular. Dado que la moringa energiza, es mejor consumirla por la mañana o al medio día. Evitar su consumo de noche, pues podría provocar insomnio. Mantenerla siempre a reparo de luz y humedad.

Con las **hojas secas** se pueden hacer infusiones. Calentar el agua, apagar antes de hervir, echar las hojas, revolver y dejar 10/15 minutos en infusión.

También se puede utilizar con mayor practicidad y eficiencia, la **tintura** hecha con sus hojas en solución hidro alcohólica. Se recomienda comenzar utilizando diariamente 20 gotas en un poco de agua, incrementando gradualmente la cantidad hasta llegar a gota por kg de peso. Esta forma de utilización aporta un gran efecto desparasitante y por ello la recomendación de comenzar gradualmente con su ingesta, evitando fuertes crisis depurativas con altas dosis iniciales.

CONTRAINDICACIONES

Precaución en **embarazadas** por su aporte de vitamina A, saludable en su justa medida, pero no en exceso. Como incrementa los glóbulos rojos (bueno en anémicos), atención a los que sufren lo opuesto (**policitemia**). Dado que baja el azúcar en sangre, cuidado en **hipoglucémicos**. Como es estimulante, puede provocar **insomnio**. En razón de activa el drenaje de toxinas, puede generar **diarreas** (siempre saludables mientras que se consuma jugos y licuados) o **urticarias**. Dado que es **anticoagulante**, las personas que toman fármacos para tal fin deberían abstenerse de jugar a dos puntas. Puede generar **acidez** si se consume en grandes dosis (por liberación de toxemia y efecto desparasitante) y/o a estomago vacío.



Productos PRAMA
(03544) 494.054
Envíos a todo el país
ventas@prama.com.ar
www.prama.com.ar