

BENEFICIOS DE LA MORINGA

Incrementa las defensas naturales del cuerpo y fortalece el sistema inmunológico.

Controla de forma natural los niveles elevados de colesterol.

Promueve la estructura celular del cuerpo.

Reduce la aparición de arrugas y líneas finas.

Promueve el funcionamiento normal de hígado y riñón.

Embellece la piel.

Proporciona energía.

Promueve una correcta digestión.

Es un excelente antioxidante.

Proporciona un sistema circulatorio saludable.

Es un excelente anti-inflamatorio.

Produce una sensación de bienestar general.

Proporciona y apoya los niveles normales de azúcar en la sangre (diabetes)

Propiedades vitamínicas de la Moringa.

Las hojas de Moringa posee un porcentaje superior al 25% de proteínas, esto es tantas como el huevo, o el doble que la leche, cuatro veces la cantidad de vitamina A de las zanahorias, cuatro veces la cantidad de calcio de la leche, siete veces la cantidad de vitamina C de las naranjas, tres veces más potasio que los plátanos, cantidades significativas de hierro, fósforo y otros elementos. Difícilmente se puede encontrar un alimento más completo. Además el sabor es agradable y se pueden consumir frescas o preparadas de diferentes maneras. Los frutos verdes, las semillas y las raíces también son comestible.

Contiene una alta cantidad de Antioxidante como:

Vitamina A, Vitamina C, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina B (Colina), Vitamina B1 (Tiamina), Vitamina B2 (Riboflavina), vitamina B3 (niacina), vitamina B6, Alanina, Alfa-Caroteno, Arginina, Beta-Caroteno, beta-sitosterol, ácido Caffeoilquinic, Campesterol, Carotenoides, Clorofila, Cromo, delta-5-avenasterol, Delta-7-avenasterol, Glutation, Histidina, indol ácido acético, Indoleacetoneitrile, Kaempferal, Leucina, Luteína, Metionina, -ácido mirístico, -ácido palmítico, Prolamine, prolina, Quercetina, rutina, Selenio, Treonina, Triptófano, Xanthins, Xanthophyll, Zeatin, zeaxantina, Zinc.

Sabías que la moringa también tiene MINERALES como:

Calcio, cloruro, cromo, cobre, flúor, hierro, manganeso, magnesio, molibdeno, fósforo, potasio, sodio, selenio, azufre, y muchos más.

También contiene AMINOACIDOS ESENCIALES Y NO ESENCIALES

TRIPTOFANO

Es un aminoácido esencial en la nutrición humana. Se clasifica entre los aminoácidos apolares, también llamados hidrófobos. Es esencial para promover la liberación del neurotransmisor serotonina, involucrado en la regulación del sueño y el placer. La ansiedad, el insomnio y el estrés se benefician de un mejor equilibrio gracias al triptófano.

ARGININA

– Mejora la respuesta inmune a las bacterias, virus y células tumorales, favorece la cicatrización y la regeneración del hígado, produce la liberación de hormonas de crecimiento y se considera crucial para el crecimiento óptimo del músculo y la reparación de tejidos.

HISTIDINA

– Se usa en el tratamiento de la artritis reumatoide, enfermedades alérgicas, úlceras y anemia. Una deficiencia puede causar la mala audición.

Isoleucina / LEUCINA

– Proporciona los ingredientes para la fabricación de otros componentes bioquímicos esenciales en el cuerpo, algunas de las cuales se utilizan para la producción de energía, estimulantes para el cerebro superior y le ayuda a estar más alerta.

LISINA

– Participa en la absorción adecuada de calcio y ayuda a formar colágeno (lo que hace que el cartílago llegue hasta los huesos y tejidos conectivos). También ayuda en la producción de anticuerpos, hormonas y enzimas.

CISTINA

– Es una poderosa ayuda al organismo en la protección contra las radiaciones y la contaminación. Puede ayudar a ralentizar el proceso de envejecimiento, para desactivar los radicales libres y para neutralizar toxinas. Ayuda a la síntesis de proteínas y presenta el cambio celular. Es necesario para la formación de la piel, que ayuda en la recuperación de quemaduras y operaciones quirúrgicas.

METIONINA

– Entre los aminoácidos que este es el principal proveedor de azufre, que evita los trastornos del cabello (foliculos del pelo de influencias y promueve el crecimiento del cabello), la piel y las uñas. Ayuda a reducir los niveles de colesterol y reduce la grasa del hígado y protege los riñones.

PENILALANINA

– Es usado por el cerebro para producir norepinefrina, una sustancia química que transmite señales entre las células nerviosas y el cerebro que le mantiene despierto y alerta, reduce los dolores del hambre, funciona como un antidepresivo y ayuda a mejorar la memoria.

TREONINA

– Es un componente importante del colágeno, elastina y proteínas del esmalte. Ayuda a prevenir la acumulación de grasa en el hígado y ayuda a que el tracto digestivo e intestinal pueda funcionar sin problemas. Asiste el metabolismo y la asimilación.

PROLINA

– Prolina es extremadamente importante para el buen funcionamiento de las articulaciones y los tendones y también ayuda a mantener y fortalecer los músculos del corazón.

TRYROSINA

– Se sabe que transmiten los impulsos nerviosos al cerebro, para ayudar a superar la depresión, para mejorar la memoria, para aumentar la agudeza mental y promover el funcionamiento saludable de la tiroides, suprarrenales y las glándulas pituitaria.

TAMBIEN TIENE OTRAS PROPIEDADES DE LA MORINGA OLEIFERA

-Antimicrobiana: Se ha demostrado que las hojas, semillas, y flores de la Moringa contienen grandes cantidades de Pterygospermin, que inhiben varias bacterias patógenas tales como el Escherichiacoli, Staphylococcusaureus, E. coli, etc. La flor de la Moringa tiene propiedades para controlar ciertos parásitos de nuestro organismo.

-Elimina los hongos: El extracto de hoja de Moringa es eficaz para controlar el crecimiento de los hongos en el organismo. Al contener gran cantidad de Pterygospermin, tiene una gran acción antifúngica.

-Tiene propiedades anti-inflamatorias: El extracto de raíz de la Moringa, contiene gran cantidad de sustancias anti-inflamatorias. Las semillas de Moringa pueden ayudar en enfermedades inflamatorias crónicas.

-Se utiliza para reducir el asma: Los granos de semilla de Moringa tienen muchas propiedades que se asemejan mucho a la efedrina, sustancia que se utiliza para el tratamiento del asma. La Moringa relaja los bronquiolos, y disminuye la gravedad de los síntomas del asma mejorando las funciones respiratorias.

-Tiene propiedades analgésicas: El extracto de las hojas y las semillas de la Moringa, tiene propiedades analgésicas en nuestro organismo.

-Ayuda a reducir la hipertensión: Las hojas de la Moringa contienen unos activos biológicos, que ayudan a estabilizar la presión arterial del organismo, por lo tanto actúa como hipotensor.

-Es diurético: La Moringa tiene grandes propiedades diuréticas en las raíces, hojas, flores, y semillas, que ayudan a eliminar toxinas en el organismo.

-Reduce el colesterol: Las hojas de la Moringa, ayudan a reducir el colesterol en sangre.

-Actividad antidiabética: La Moringa es efectiva para bajar los niveles de azúcar en sangre, en un periodo de 3 horas después de su ingesta.

-Tiene propiedades antioxidantes: Las semillas de Moringa contienen bioactivos de compuestos fenólicos, como la quercetina y el kaempferol, que son los responsables de la actividad antioxidante de la Moringa. También contiene gran cantidad de Vitamina A, C, E, K, B, B1, B2, B3, B6, Alanina, Arginina, y Beta-caroteno.

-Mejora enfermedades del hígado: Las flores de la Moringa contienen un flavonoide llamado quercetina, que protege al organismo de contraer enfermedades hepáticas

-Actividad anti-fertilidad: Las raíces de la Moringa contienen propiedades estrogénicas, anti-estrogénicas, progestacional y antiprogestacional, que afectan a la fertilidad. Si se consumen grandes cantidades puede llegar a ser abortiva.

-Estimulante cardiaco y circulatorio: Las hojas de la Moringa estimulan el sistema cardíaco y circulatorio del organismo. La raíz de la Moringa contiene alcaloides que actúan como estimulante cardíaco a través del sistema nervioso.

-Previenen las enfermedades oculares: La falta de Vitamina A en el organismo es una de las mayores causas de ceguera. Las hojas y vainas de la Moringa contienen gran cantidad de vitamina A, que puede ayudar a prevenir la ceguera nocturna, cataratas, y problemas de los ojos en los niños.