

## Moringa - El árbol de la eterna juventud



La moringa es un árbol con propiedades inigualables en sus hojas, flores y raíces. No por nada lo llaman el árbol de la eterna juventud. Descubre para qué sirve la moringa, sus propiedades y beneficios, además de los usos comunes de esta increíble planta medicinal que además es un excelente alimento.

### **La moringa es un árbol que provee vida y salud**

La planta moringa, de la cual probablemente pocos han escuchado, es originaria de la región norte de África e India. Actualmente existen solamente 13 especies dentro del género *Moringa*, la más popular de éstas es la **Moringa oleífera** debido a sus grandes propiedades medicinales y altamente nutritivas.

El árbol en su edad madura puede alcanzar una altura de hasta 9.5 m. Cada una de sus ramas hace crecer muchas hojas de color verde pálido y pequeñas flores blancas, además, sus frutos tienen un exquisito aroma.

### **¿Para qué sirve la moringa?**

Todas las partes del árbol de moringa son comestibles, desde las raíces hasta las semillas de las frutas y sus beneficios son muy diversos, tanto para la agricultura, la alimentación y la medicina. Se han realizado varios estudios para conocer a fondo las propiedades de la moringa, pero lo que se conoce hasta el momento es suficiente para alentar investigaciones exhaustivas, ya que es un árbol dotado de maravillosas propiedades y beneficios para los humanos.

La pregunta del millón es ¿para qué sirve la moringa? Entre las principales propiedades de la moringa podemos mencionar:

- ✓ Las hojas de moringa tienen propiedades benéficas para el cuerpo humano debido a la cantidad de vitaminas, minerales, ácidos grasos y proteínas que esta posee,
- ✓ Las raíces de la moringa tienen propiedades diuréticas,
- ✓ Las raíces de moringa también ayudan con problemas del sistema circulatorio,
- ✓ La raíz tiene compuestos cuyas propiedades ayudan a regular el aparato digestivo, previniendo la diarrea o el estreñimiento,
- ✓ Las semillas de moringa tienen propiedades antibacteriales,
- ✓ Las flores de moringa son ricas en antioxidantes y aminoácidos,
- ✓ Las hojas de moringa también posee propiedades antibacteriales y antivirales,
- ✓ La moringa posee cualidades antiinflamatorias en sus hojas.

### **Un universo de salud en tan sólo una hoja**

Las hojas del árbol de moringa poseen una gran cantidad de propiedades debido a sus proteínas; minerales como hierro, fósforo, potasio, calcio y ácidos grasos esenciales; vitaminas A, C y parte del complejo B. De hecho, las hojas contienen una mayor proporción de vitamina C que una de las frutas con mayor aporte de dicha vitamina: la naranja.

Las hojas también poseen más vitamina A que las zanahorias, más calcio que la leche de vaca y tanto potasio como los plátanos. El título del árbol de la eterna juventud no es exagerado a que la moringa tiene muchísimas propiedades benéficas para el organismo.

Con base en estudios realizados, una pequeña cantidad de las hojas del árbol de moringa, específicamente tan sólo las puntas de éstas, aportan el 23 por ciento del valor diario recomendado de ingesta de vitamina A y hasta el 18 por ciento de vitamina C.

### **Elimina enfermedades aún antes de que entren al cuerpo**

Las semillas de los frutos eliminan las bacterias presentes en el agua y pueden ayudar a purificarla para hacerla útil para el consumo humano mediante un proceso de filtrado. Y las flores están cargadas de antioxidantes y aminoácidos. La moringa ofrece una combinación de tantas propiedades que prácticamente pueden hacer frente a cualquier mal padecimiento de salud.

Cualquier parte de la planta, pero principalmente las hojas, tienen propiedades antibacteriales, antivirales y antiinflamatorias, éstas últimas lo suficientemente poderosas para evitar la formación de tumores y pueden aportar gran ayuda en el tratamiento de ulceraciones, bronquitis, dolores musculares, fiebre, entre muchos otros padecimientos.

### **Usos de la moringa**

Es muy sencillo obtener los enormes beneficios de la moringa, y especialmente de sus hojas, que es una de las partes del árbol con mayores cualidades y la parte más fácil de comer. Las hojas tienen tantos compuestos saludables que sólo algunas cuantas de éstas proporcionarían el valor nutritivo necesario para salvar una vida en caso de desnutrición.

En realidad, los árboles son utilizados para alimentar regiones con desnutrición en países subdesarrollados.

### **La moringa para adelgazar**

Además de todos los beneficios nutricionales que la moringa posee, también sirve para adelgazar debido a sus propiedades depuradoras debido los siguientes efectos:

- ✓ **La moringa como depurador el organismo:** Esta planta tiene efectos laxantes y diuréticos que ayudaran a depurar de toxinas tu organismo y de esta forma facilitaran la reducción de grasa
- ✓ **La moringa y el apetito:** Su consumo frecuente hará que tu apetito se reduzca considerablemente, lo que ayudara a que comas menos y pierdas peso de una forma natural
- ✓ **Alto contenido de Vitamina B:** La vitamina B en la moringa ayuda a transformar los alimentos en energía, en vez de almacenarlos como grasa. Esto definitivamente ayudara en tus propósitos para bajar de peso.

### **Como debes de consumir la moringa**

La forma más práctica de consumir la moringa es a través de capsulas que ya vienen preparadas con la dosis diaria indicada, pero debes de estar segura(o) que compras una marca que garantice su pureza y los más finos métodos de secado para conservar todas sus vitaminas, minerales y propiedades.