

Naturaleza

## **Moringa: el árbol que brinda salud**

Biol. Fabiola Guadalupe Navares Moreno

La Moringa, también conocida como “el árbol de la vida”, de la cual pocos conocen, es originaria de la región de India, Filipinas, Sudán, Asia Tropical, América Latina, el Caribe y el norte de África. En la actualidad sólo se conocen 13 especies; la más popular es la Moringa oleífera que tiene muchas propiedades medicinales y curativas.

El árbol en su edad madura puede alcanzar una altura de hasta 10 metros. En cada una de sus ramas crecen muchas hojas de color verde pálido y pequeñas flores blancas, además, sus frutos tienen un exquisito aroma.

### **Utilidad de la Moringa**

Todas las partes del árbol de moringa son comestibles, desde las raíces hasta las semillas de las frutas y sus beneficios son variados, tanto para la agricultura como para 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.

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 ésta posee.
- Las raíces de la moringa tienen propiedades diuréticas, ayudan al sistema circulatorio y al 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.

### **Contenido de la Moringa**

- Antioxidantes
- Antiinflamatorios.
- 25 veces más de hierro que la espinaca
- 19 aminoácidos esenciales

### **NATURALEZA**

- 17 veces más calcio que la leche, calcio que ayuda a la construcción de huesos y dientes fuertes y a prevenir la osteoporosis.
- 15 veces más potasio que el plátano, por lo que debe evitarse en pacientes con problemas renales.

- 10 veces más de vitamina A que la zanahoria, que ayuda a prevenir enfermedades del ojo y la piel.
- 9 veces más proteínas que el yogurt, que ayudan a la construcción de las células de nuestro cuerpo.
- Y 18% más de vitamina C que la naranja.

Las hojas pueden ingerirse crudas, puesto que pueden ser tratadas como vegetales y gracias a ello, pueden convertirse en un ingrediente muy nutritivo en ensaladas y sopas. Esto representa un recurso muy valioso para prevenir desnutrición y enfermedades. Sería un gran apoyo en lugares en situación de pobreza.

### **Cómo utilizar esta planta**

La moringa tiene un gran potencial medicinal que durante mucho tiempo se ha estado utilizando. Todas las partes de esta planta, corteza, hojas, raíz, frutos (vainas), flores, semillas, o aceite de semillas, se han utilizado para curar o prevenir varias enfermedades.

Las vainas verdes de la Moringa, se consumen cocidas. Son muy parecidas a las judías verdes, y se pueden comer con ensaladas. Las semillas de la Moringa se tienen que poner en agua hirviendo con un poco de sal, y esperar a que se abran para que salga la semilla, y ya se pueden consumir. Las hojas de la Moringa se pueden consumir crudas en ensaladas, o hervidas en otra clase de platos. Las flores también son comestibles, y se pueden servir en ensaladas. En éstas encontramos gran cantidad de vitaminas, minerales, aminoácidos, y proteínas. Y, por último, las raíces de la Moringa, que son gruesas y muy parecidas a la zanahoria.

Podríamos decir que es el alimento con más aporte de vitaminas, potasio, y proteínas que tenemos.

### **Efectos Negativos de la Moringa:**

Como todo producto, puede tener sus efectos secundarios negativos. Estos son algunos de los que se han reportado:

- Daños en el corazón.
- Descenso brusco de los niveles de glicemia.
- Aumento de la cantidad de glóbulos rojos en sangre, trastorno que puede aumentar el riesgo de infarto agudo al miocardio, accidente cerebral vascular, mareos, dolor de cabeza y zumbidos en los oídos.
- Somnolencia, diarreas, dispepsias y urticaria.

<http://www.lamoringa7.com/> <http://propiedadesde.net/propiedades-de-la-moringa/>