



# Moringa Moringa Oleifera

Introducción a las  
Medicinas  
Ancestrales



## **LA MORINGA Y SUS PROPIEDADES MEDICINALES**

La moringa (*Moringa oleifera*) es un árbol generoso. Todas sus partes – corteza, hojas, raíz, frutos (vainas), flores, semillas...– se utilizan en la India y los trópicos para curar o prevenir varias enfermedades, como el asma o los dolores en las articulaciones, o para favorecer la producción de leche materna.

En Perú lo más fácil de conseguir son las hojas deshidratadas y harina, que se pueden añadir a ensaladas, sopas, infusiones y batidos.

### **GRAN FUENTE DE HIERRO**

Destaca por la alta proporción de hierro: en solo 5 g de hojas (una cucharada sopera) se encuentran entre 1,6 y 2,5 mg de hierro, lo que significa entre un 10 y un 15% de las necesidades diarias.

Para favorecer su absorción conviene combinarla con frutas ricas en vitamina C. Por su riqueza en este mineral está indicada en caso de anemia.

### **CALCIO Y MAGNESIO PARA FORTALECER LOS HUESOS, EL SISTEMA NERVIOSO Y EL TONO MUSCULAR**

En la alimentación vegana, la obtención del calcio se distribuye entre muchos alimentos. Una cucharada de moringa aporta en torno al 10% de las necesidades diarias.

La riqueza de magnesio (24 mg) también contribuye a la fortaleza de los huesos.

Además ambos minerales son necesarios para el equilibrio del sistema nervioso y el tono muscular.

### **MORINGA, SUPLEMENTO NATURAL DE VITAMINA E**

No es un nutriente fácil de obtener (se encuentra principalmente en las semillas y los aceites vegetales crudos), por lo que la moringa puede funcionar como un suplemento natural: 5 g aportan el 23% de la cantidad que se necesita al día.

Esta vitamina antioxidante es importante para proteger las membranas celulares. Además beneficia al sistema cardiovascular y estimula el inmunitario.

## MORINGA Moringa Oleifera



Moringa ,planta bendita proveniente de la India , fuente de vitaminas



Las flores, ramas, corteza, hojas . Se utilizan ya que todo tienen sus propiedades y bondades para la salud



## **MÁS ENERGÍA CON VITAMINA B1**

Su aporte es fundamental para extraer energía de los alimentos (especialmente de los hidratos de carbono) y en una cucharada se encuentra el 12% de la dosis diaria recomendada.

## **RICA EN ANTIOXIDANTES**

La moringa posee más de 40 antioxidantes. Entre los que destacan la vitamina A y la quercitina.

La vitamina A se halla en forma de betacaroteno, un potente antioxidante que protege especialmente la piel, las mucosas y órganos como la vejiga. 5 g de moringa aportan nada menos que del 14 al 20% de las necesidades diarias de esta vitamina.

La quercitina refuerza el poder anticancerígeno y antidegenerativo de la moringa.

## **PROPIEDADES NUTRICIONALES**

A continuación mostramos la cantidad de minerales y vitaminas que aporta una cucharada de harina de moringa (5 g). Además indicamos el porcentaje de CDR o cantidad diaria recomendada.



Moringa( Moringa Oleifera ) . Kayara Store .

Calcio: 95 mg; 12% CDR  
Magnesio: 24 mg; 7% CDR  
Hierro: 2 mg; 10% CDR  
Vitamina A: 3,6 mg; 20% CDR  
Vitamina B1: 0,13 mg; 12% CDR  
Vitamina B2: 0,06 mg; 4% CDR

Vitamina B6: 1,6 mg; 7% CDR  
Ácido fólico: 27 mg; 14% CDR  
Vitamina C: 8,6 mg; 14% CDR  
Vitamina E: 3 mg; 23% CDR