



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

MORINGA OLEIFERA



En este ebook sobre la **Moringa Oleifera** vamos a desglosar los siguientes conceptos:

¿Qué es la Moringa?

Beneficios de la Moringa

Otros beneficios de la Moringa

Dosis diaria recomendada de Moringa

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Moringa

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es la Moringa?

La Moringa es un árbol de la familia de las moringáceas, de crecimiento rápido, que se ha cultivado en todo el arco subtropical del mundo, desde el Asia sudoriental y Filipinas, hasta Centro y Sudamérica, pasando por África oriental y meridional.

La Moringa es una excelente fuente de proteínas, ácidos grasos, beta-caroteno, compuestos fenólicos, zeatina, quercetina, beta-sitosterol, kaempferol, flavonoides e isotiocianatos.

Las hojas, raíces, semillas, corteza, frutas y flores de Moringa tienen acción antitumoral, antiepiléptica, antiinflamatoria, antiulcérica, antiespasmódica, diurética, antihipertensiva, reductora del colesterol, antioxidante, antidiabética, hepatoprotectora, antibacteriana y antiviral.

Al igual que el brócoli, la Moringa tiene una potente actividad antibiótica contra una amplia variedad de patógenos, como la Escherichia Coli, Salmonella Typhimurium, Candida y Helicobacter Pylori.

De la Moringa se aprovechan los frutos, la corteza, las flores y la madera, pero con fines medicinales solo se utilizan los frutos y las hojas, y en algunos casos, las semillas.

Los principios activos de la Moringa que le dotan de sus propiedades medicinales y curativas son los siguientes:

- **Flavonoides:** como el kaempferol, la rutina y la quercetina, potentes antioxidantes celulares.
- **Ácido Clorogénico:** Sustancia que permite a la planta responder a las agresiones ambientales, y que actúa como antioxidante y antiinflamatorio.
- **Polifenoles, ácidos vainílico, ferúlico y melilótico:** Con actividad antioxidante, antiinflamatoria y antiséptica.
- **Ácido ascórbico (Vitamina C).**
- **Vitaminas A, E y Vitaminas del grupo B.**
- **Minerales como el Potasio, Calcio, Hierro, Magnesio y Zinc.**

- **Ácidos grasos insaturados en las semillas (ácido oleico).**
- **Proteínas** (en el fruto y en las semillas).
- **Aminoácidos:** Contiene 18 de los 20 aminoácidos esenciales para la salud.

Beneficios de la Moringa

La Moringa tiene multitud de acciones terapéuticas debido a la riqueza en flavonoides y sales minerales de sus frutos.

Potente antioxidante

La Moringa aporta una cantidad de antioxidantes muy elevada gracias al contenido en Quercetina y en Ácido Clorogénico.

Los antioxidantes ayudan a combatir la oxidación generada por los radicales libres que daña las células, asociada a los procesos de envejecimiento y enfermedades degenerativas.

Ayuda contra la diabetes

Los frutos de Moringa también tienen acción hipoglucemiante, es decir, reducen los niveles de glucosa en sangre.

Un estudio realizado con pacientes afectados de diabetes tipo II a los que se administró polvo de Moringa arrojó datos más que alentadores sobre el efecto de reducción de la glucemia.

Resulta eficaz porque la Moringa es rica en Terpenos que tienen la propiedad de estimular la fabricación de insulina en el páncreas por las células beta.

Mejora la salud cardiovascular

Los frutos y las hojas molidas tienen actividad conocida como antidislipidémica, es decir, reducen los niveles sanguíneos de lípidos, además de los de colesterol malo (LDL).

También disminuye los procesos inflamatorios de las arterias y aumenta el colesterol bueno (HDL). Ello se ve complementado con una reducción de los depósitos de triglicéridos y de bilirrubina en el hígado.

En un estudio se demostró que la Moringa es capaz de inhibir la formación de placas de ateroma en las arterias.

La Moringa también favorece que el corazón realice sus funciones de manera correcta, y lo hace estimulando la circulación de la sangre gracias al apreciable efecto anticoagulante mediante el cual puede ser interesante para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Con todo ello, podemos decir que la Moringa Oleifera es muy efectiva para prevenir las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, la arteriosclerosis, los ataques cardíacos, los ictus u otros problemas del sistema cardiovascular.

Potente analgésico y antiinflamatorio

La Moringa tiene una acción analgésica y antiinflamatoria que combinada es ideal en casos de artritis.

Se han publicado diversos estudios en los que se demuestra que la Moringa despliega potentes efectos antiinflamatorios debido a su contenido en Flavonoides y Ácidos Fenólicos.

Estos componentes son capaces de disminuir los efectos negativos de la artritis reumatoide, como los daños en el cartílago de las articulaciones, y la deformidad articular y la inflamación.

Mejora los procesos digestivos

La Moringa es capaz de disminuir el exceso de ácido del estómago al aumentar los niveles de serotonina e incentivar la producción de bicarbonato y mucus.

Es un excelente remedio natural para prevenir las úlceras de estómago.

Protege el sistema nervioso central

La acción protectora de la Moringa sobre las neuronas se sigue investigando, pero se ha constatado que estimula la función cognitiva, es decir, ayuda a mejorar el aprendizaje y la memoria.

Además previene los trastornos degenerativos como la demencia.

Ayuda a combatir el cáncer

La Moringa es útil como apoyo en la quimioterapia para disminuir o evitar la aparición de los sus efectos secundarios.

Además inhibe el crecimiento de células cancerosas, gracias a una serie de componentes antioxidantes e inmuno-estimulantes como los flavonoides y los ácidos fenólicos que aumentan las defensas haciendo que el organismo sea más resistente.

Otros beneficios de la Moringa

Además, la Moringa tiene otros beneficios secundarios:

- Protege el hígado manteniendo los niveles de glutatión.
- Mejora el asma y disminuye las secreciones de los pulmones y de la tráquea.
- Previene la formación de cálculos renales gracias a sus propiedades diuréticas y depurativas.
- Es antimicrobiana y antifúngica.
- Ayuda a adelgazar.

Dosis diaria recomendada de Moringa

En el mercado se comercializan diferentes presentaciones de Moringa.

Las dos más extendidas son:

- **Polvo de hojas o frutos:** Obtenido de las hojas o de los frutos de la Moringa desecada. La dosis diaria recomendada es, aproximadamente, una cucharadita al día (2 ó 3 gramos), que puede mezclarse con zumos, caldos, cafés, yogures o smoothies.

En algunos casos puede ser polvo ecológico.

- **En cápsulas vegetales:** Obtenido de extracto concentrado del fruto de la Moringa. Este tipo de presentación es mucho más efectiva que el polvo puesto que es un concentrado de los frutos de la Moringa, normalmente a ratio 10:1, con lo cual, cada mg de extracto de Moringa equivale a 10 mg de polvo.

La dosis diaria recomendada es de unos 500-600 mg de extracto, que equivale a 6000 mg de polvo. En el caso de nuestro producto, la dosis recomendada es de 1 cápsula al día.

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Moringa

Algunos de los posibles efectos secundarios de la Moringa, en casos de ingesta de dosis elevadas, son: náuseas, vómitos y diarrea.

La diarrea generalmente es debida al exceso de fibra que contiene (sobre todo si se ingiere en ayunas) y todos ellos desaparecen al suprimir el consumo.

También hay personas que han descrito padecer insomnio, hipoglucemia, flatulencias y urticaria.

Lo que sí es importante es evitar la ingesta de la raíz y sus extractos al ser portadores de sustancias tóxicas de peligrosas consecuencias.

En algunos casos puntuales, se ha descrito que puede provocar policitemia (aumento de glóbulos rojos) y de la proliferación microbiana en el tubo digestivo.

La Moringa tiene ciertas contraindicaciones que debemos tener en cuenta antes de tomarlo como suplemento.

No es recomendable tomar Moringa en:

- Personas que toman antihipertensivos o personas con hipotensión, debido a sus propiedades diuréticas.
- Personas con diabetes o insulino-dependientes.
- Personas que sufren de insomnio porque la Moringa Oleifera posee propiedades excitantes.
- Personas con diarrea ya que por su alto contenido en fibra, la moringa puede ser laxante.

En embarazo y lactancia no existen suficientes estudios que avalen su seguridad. Por lo tanto, no se recomienda tomar Moringa en caso de embarazo o lactancia, o consultar previamente con el médico.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com