

Uso Medicinal en Ayurveda del "Árbol de la vida": la Moringa.

Por sus propiedades antioxidantes, antibióticas y regenerativas, se llama a la moringa "el árbol de la vida", también se la conoce como "el árbol de la eterna juventud". Contiene cerca de cien nutrientes y casi unos 50 antioxidantes, no puede ser una planta más potente, ni completa, es excepcional. Con creces es un "superalimento" -así se la categoriza en la actualidad- que no debe faltar en nuestra dieta por tantísimos beneficios que nos aporta. Otro nombre que recibe frecuentemente es "árbol milagroso", esto evidencia que sus beneficios son innumerables para la salud. **La moringa contiene una combinación de vitaminas, minerales y aminoácidos que la hacen una de las plantas más nutritivas del mundo.**

La Medicina Ayurveda viene usando la moringa desde hace muchísimos años como ingrediente clave en muchas preparaciones ayurvédicas. Y no sólo en India, culturas de todo el mundo han usado la moringa en fórmulas medicinales, sobre todo, tradicionalmente, en remedios caseros. La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación), consideran que esta planta es uno de los grandes descubrimientos del siglo por su alto contenido en proteína, fibra, minerales, minerales, antioxidantes, antifúngicos. También la UNESCO afirma que es la planta con más nutrientes jamás antes vista, y asegura que es capaz de prevenir más de 300 enfermedades y que es la planta que puede evitar la desnutrición. Por ello la FAO recomienda su consumo en las zonas donde lamentablemente hay más desnutrición. Sin embargo, Ayurveda conoce y usa esta planta hace mucho más que un siglo, ya en los textos clásicos de Ayurveda se encuentran registros del uso de esta planta, algunos citan el libro más antiguo de Ayurveda en unos 500 años a. C. y otros en 100 años a. C. y 150 años d. C., el siguiente libro data de alrededor de 200 años d. C. y el tercero de 500 años d. C., es decir que **las grandes bondades de la moringa para Ayurveda, son milenarias.**

Ayurveda la nombra en Sánscrito como Sigru, Shobhanjan, Sahijan. Shigru significa que esta planta tiene cualidades fuertes/intensas o penetrantes. Shobhanjan, porque se cree que es un árbol auspicioso, hermoso y beneficioso. Otros sinónimos en Sánscrito con los que se la nombra es Aksheeva, que alivia la intoxicación, Mochaka, que ayuda a curar enfermedades. Desde un punto de vista ayurvédico se considera que su sabor, rasa, es picante y amargo, con cualidades: ligera, seca, penetrante..., de potencia caliente, de efecto post digestivo picante. Por ello, su consumo será muy indicado para personas con biotipo Kapha y Vata Dosha. Equilibra excesos de Kapha por su sabor amargo y sus cualidades ligeras, secas, agudas, penetrantes... Por su potencia caliente equilibra Vata Dosha y también Kapha. Aunque tiene un efecto Tridóshico, el uso de moringa es menos recomendable para personas con dominancia Pitta Dosha (deberían consumirla con moderación), para personas con trastornos hemorrágicos, su ingesta excesiva puede provocar una sensación de ardor en el cuerpo y otros síntomas propios de un Pitta en estado elevado, las personas con gastritis o estómago sensible tendrán que usar con cuidado esta planta. Durante el embarazo y la lactancia, la fruta de la moringa puede usarse en el embarazo porque es rica en proteínas, vitaminas, minerales y antioxidantes, pero las hojas, la raíz, corteza y las flores, no son indicadas, se desaconseja su uso en esa etapa de la vida.

Valor Nutricional:

El polvo de las hojas secas de Moringa contiene:

- ♥ El doble de proteína (de alta calidad) que la soja
- ♥ 7 veces más vitamina C que las naranjas
- ♥ 4 veces más vitamina A que las zanahorias
- ♥ 17 veces más calcio que la leche
- ♥ 25 veces más hierro que las espinacas
- ♥ 15 veces más potasio que el plátano

- ♥ **7 veces más** vitamina B1 y B2 que la levadura
- ♥ **6 veces más** polifenoles que el vino tinto
- ♥ **4 veces más** ácido fólico que el hígado de res
- ♥ **4 veces más** vitamina E que el germen de trigo
- ♥ **El doble** de magnesio que el mijo integral
- ♥ **2 veces más** fibras que los productos de trigo integral
- ♥ **1,5 veces más** aminoácidos esenciales que los huevos
- ♥ **26 sustancias antiinflamatorias**
- ♥ **46 antioxidantes**
- ♥ **Alto** contenido de ácidos grasos omega 3, 6 y 9 de alta calidad
- ♥ **Altísimo** contenido de clorofila

Propiedades y Beneficios de la Moringa:

- Antioxidante, Antiinflamatorio, Analgésico, Antimicrobiano
- Antitóxico, tiene acción desintoxicante
- Alivia la presión arterial alta, protege de derrames cerebrales
- Buena para el corazón. Tónico cardíaco
- Tiene propiedades alcalinas
- Actúa como diurético
- Normaliza el azúcar en sangre
- Ayuda a controlar los niveles de colesterol
- Aumenta la energía y resistencia
- Refuerza el sistema inmune
- Antidepresivo
- Mejora la visión, es buena para los ojos
- Actúa como un tónico nervioso
- Fuente de hierro y magnesio...
- Beneficiosa para problemas Kapha y Vata Dosha
- Bueno para el dolor y la hinchazón abdominal
- Mejora la fuerza digestiva
- Ayuda a disminuir la grasa y la obesidad
- Alivia el dolor de cabeza
- Estimula el crecimiento del cabello
- Beneficiosa para diferentes problemas de la piel
- Regenera y embellece la piel. Disminuye arrugas
- Rejuvenecedora. Combate el envejecimiento
- Buena contra los parásitos
- Ayuda a combatir la artritis
- Beneficiosa en parálisis y parálisis facial
- Mejora enfermedades auto-inmunes
- Incrementa las defensas naturales del cuerpo
- Anticancerígena. Ayuda a combatir la formación de células cancerígenas
- Ayuda en la anemia
- Ayuda a combatir enfermedades del riñón y del hígado.
- Combate la hipertensión
- Útil para controlar la diarrea
- Buena para la tos y el resfriado
- Beneficiosa para problemas relacionados con la menstruación

Algunos Usos Ayurvédicos de los Beneficios de la Moringa:

- Aceite de semilla de moringa: es indicado para aliviar el dolor en general, la inflamación, dolor por artritis y osteoartritis.
- El extracto de jugo de las hojas y la corteza son muy útiles para aliviar el dolor, tanto para ingerirlo como para la aplicación externa.
- Pasta de hojas frescas de moringa: aplicación externa para aliviar dolor e inflamación.
- Dolor de cabeza: Pasta de hojas de moringa para aplicación externa. Aceite de moringa. Polvo de semillas en preparado para Tratamiento Nasyam.
- Hojas de moringa de uso interno para mejorar la vista y tratar la colitis ulcerosa.
- Colirio elaborado con semillas de moringa, útil para varios problemas oculares y mejorar la visión.
- Flores de moringa para tratar los parásitos/gusanos intestinales.
- Las semillas de moringa se usan para afecciones de la piel, reducir la fiebre, dolores osteo musculares, inflamación del hígado, tumores del sistema digestivo, combatir parásitos, reumatismo, cistitis, disfunción sexual masculina.
- Aceite de moringa para tratar enfermedades de la piel y diabetes.
- Pasta de la corteza y las hojas de moringa para aliviar la sensación de ardor, afecciones inflamatorias y abscesos, también para curar heridas.

Usos de la Moringa en la cocina:

Las hojas frescas se usan en la cocina del Sur de India, en Kerala se elabora un plato llamado Sambar, es como un guisado de verduras con una salsa picante por las especias calientes que lleva, moringa suele formar parte de este plato. En polvo, puede ser un ingrediente más del curry, otra masala - mezcla- de especias. En polvo o fresca, se la puede añadir a caldos, guisos, arroz, Chutneys, desayunos, zumos... Se la usa también para purificar el agua debido a sus potentes propiedades antimicrobianas y coagulantes.

Los Increíbles Beneficios del Medicinal Té de Moringa:

- ♥ Restablece y favorece el funcionamiento de los riñones y el hígado.
- ♥ Favorece la circulación.
- ♥ Ayuda a la formación del colágeno, manteniendo la piel joven y saludable.
- ♥ Favorece la curación de heridas y lesiones cutáneas por su alto contenido en vitamina C.
- ♥ Favorece un buen desarrollo de la digestión.
- ♥ Reduce los procesos inflamatorios como la artritis.
- ♥ Fortalece la visión.
- ♥ Regula los niveles de glucosa.
- ♥ Aporta mayor energía y vitalidad.

Lic. SUSANA FUMIS

Directora de SUKHA Centro AYURVEDA

www.sukhacentroayurveda.com

सुखायुर्वेद