



Trabajo

Materia

produccion sustentable

desarrollo

docente

Sergio Chong velazquez

MORINGA

Introducción

la moringa oleifera es una planta llamada a menudo el árbol milagroso, el árbol de la vida, el árbol del aceite de ben o el árbol del rábano picante. La moringa se ha utilizado durante siglos por sus propiedades medicinales y beneficios para la salud. También tiene propiedades antimicóticas, antivirales, antidepresivas y antiinflamatorias.

Desarrollo

El árbol es nativo de la India, pero también crece en Asia, África y América del Sur, contiene una gran variedad de proteínas, vitaminas y minerales, tiene pocos efectos secundarios conocidos, Las personas que toman medicamentos deben consultar a un médico antes de tomar un extracto de moringa. tiene propiedades medicinales y contiene muchos compuestos saludables. La moringa contiene muchos compuestos saludables como:

- vitamina A
- vitamina B1 (tiamina)
- B2 (riboflavina)
- B3 (niacina), B-6
- folato y ácido ascórbico (vitamina C)
- calcio
- potasio
- hierro
- magnesio
- fósforo
- zinc

También es extremadamente baja en grasas y no contiene colesterol dañino. Se cree que la moringa tiene muchos beneficios y sus usos van desde la salud y la belleza hasta ayudar a prevenir y curar enfermedades. Los beneficios de la moringa incluyen:

1. Proteger y nutrir la piel y el cabello: El aceite de semilla de moringa es beneficioso para proteger el cabello contra los radicales libres y mantenerlo limpio y saludable. La moringa también contiene proteínas, lo que significa que es útil para proteger las células de la piel de daño. También contiene elementos hidratantes y desintoxicantes, que potencian la piel y el cabello.

Puede tener buenos resultados curando infecciones y llagas de la piel.

2. Tratar un edema: El edema es una afección dolorosa en la que se acumula líquido en tejidos específicos del cuerpo. Las propiedades antiinflamatorias de la moringa pueden ser efectivas para prevenir el desarrollo de edemas.

3. Proteger el hígado: La moringa parece proteger el hígado contra el daño causado por los fármacos antituberculosos y puede acelerar su proceso de reparación.

4. Prevenir y tratar el cáncer: Los extractos de la moringa contienen propiedades que podrían ayudar a prevenir el desarrollo del cáncer. También contiene niazimicina, que es un compuesto que suprime el desarrollo de células cancerosas.
5. Tratar molestias estomacales: Los extractos de moringa podrían ayudar a tratar algunos trastornos estomacales, como la constipación, la gastritis y la colitis ulcerosa. Las propiedades antibióticas y antibacterianas de la moringa pueden ayudar a inhibir el crecimiento de varios patógenos, y su alto contenido de vitamina B ayuda a la digestión.
6. Luchar contra las enfermedades bacterianas: Las propiedades antibacterianas, antimicóticas y antimicrobianas de los extractos de moringa pueden combatir las infecciones causadas por *Salmonella*, *Rhizopus* y *E. coli*.
7. Hacer que los huesos sean más sanos: La moringa también contiene calcio y fósforo, que ayudan a mantener los huesos sanos y fuertes. Junto con sus propiedades antiinflamatorias, el extracto de moringa podría ayudar a tratar afecciones como la artritis y también puede curar huesos dañados.
8. Tratar los trastornos del estado de ánimo: Se cree que la moringa es útil para tratar la depresión, la ansiedad y la fatiga.
9. Proteger el sistema cardiovascular: Los antioxidantes poderosos que se encuentran en el extracto de moringa podrían ayudar a prevenir el daño cardíaco y también se ha demostrado que mantienen el corazón saludable.
10. Ayudar a cicatrizar las heridas: Se ha demostrado que el extracto de moringa ayuda a cerrar las heridas y a reducir la aparición de cicatrices.
11. Tratar la diabetes: La moringa ayuda a reducir la cantidad de glucosa en sangre, así como el azúcar y las proteínas en la orina. Esto mejoró los niveles de hemoglobina y el contenido total de proteínas en las personas analizadas.
12. Tratar el asma: La moringa puede ayudar a reducir la gravedad de algunos ataques de asma y proteger contra las constricciones bronquiales. También se ha demostrado que ayuda a mejorar la función pulmonar y la respiración en general.
13. Proteger contra los trastornos renales: Las personas pueden ser menos propensas a desarrollar cálculos en los riñones, la vejiga o el útero al consumir extracto de moringa. La moringa contiene altos niveles de antioxidantes que pueden ayudar a los niveles de toxicidad en los riñones.
14. Reducir la presión arterial alta: La moringa contiene isotiocianato y niaziminina, compuestos que ayudan a detener el engrosamiento de las arterias, lo que puede hacer que la presión arterial aumente.
15. Mejorar la salud de los ojos: La moringa contiene propiedades que mejoran la vista gracias a sus altos niveles de antioxidantes. La moringa puede detener la dilatación de los vasos de la retina, prevenir el engrosamiento de las membranas capilares e inhibir la disfunción de la retina.

16. Tratar la anemia y la enfermedad de células falciformes: La moringa podría ayudar al cuerpo de una persona a absorber más hierro, aumentando así su conteo de glóbulos rojos. Se cree que el extracto de la planta es muy útil para tratar y prevenir la anemia y la enfermedad de células falciformes.