



**Mi Universidad**

SANCHEZ LOPEZ JESUS IVAN

PLANTAS MEDICINALES

(HERBOLARIA)

PARCIAL: 1

INTERCULTURALIDAD Y SALUD 2

DRA. KATIA PAOLA MARTINEZ LOPEZ

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

SEMESTRE: 2

11 de Marzo de 2023, San Cristobal de las Casas, Chiapas, Mexico



# MORINGA

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

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



## BENEFICIOS

### 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



### 2. Proteger el hígado

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

### 3. Prevenir y tratar el cáncer

Los extractos de la moringa contienen propiedades que podrían ayudar a prevenir el desarrollo del cáncer.

### 4. Hacer que los huesos sean más sanos

La moringa también contiene calcio y fósforo, que ayudan a mantener los huesos sanos y fuertes.

### 5. Tratar la diabetes

La moringa ayuda a reducir la cantidad de glucosa en sangre, así como el azúcar y las proteínas en la orina

### 6. 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.

### 7. Mejorar la salud de los ojos

La moringa contiene propiedades que mejoran la vista gracias a sus altos niveles de antioxidantes

Fuente de Información:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/moringa#cuales-son-sus-beneficios>