



Proreuse srls - Nutraceutica

Moringa





Moringa Oleifera

Nome comune: Moringa

Nome botanico: Moringa Oleifera

Famiglia: Moringaceae

La Moringa Oleifera è originaria dell'India orientale, si ritiene delle regioni pedemontane della catena himalayana. La specie è variamente diffusa e coltivata in tutta la fascia tropicale del pianeta.

Nella valle del Nilo la Moringa Oleifera è conosciuta come "Shagara al Rauwaq" che significa testualmente "albero che purifica" (von Maydell, 1986).

Valori per 100 gr

Calorie: 64

Grassi: 1.40gm

Proteine: 9.40gm

Carboidrati: 8.28gm

Fibre: 2.0gm

Vitamina C: 51.7mg

Calcio: 185mg

Ferro: 4.0mg

Magnesio: 147mg

Manganese: 0.36mg

Potassio: 337mg

Sodio: 9mg

Zinco: 0.06mg

Fosforo: 112mg

Acqua: 78.66mg

Rari elementi nutritivi

93 tipi di nutrienti

46 tipi di antiossidanti

18 tipi di amminoacidi e 9
amminoacidi essenziali

Proprietà della Moringa

4 volte la vitamina A presente nelle carote

7 volte la vitamina C presente nelle arance

2 volte le proteine dello yogurt

3 volte il ferro che si trova nelle mandorle

3 volte il potassio che si trova nelle banane

4 volte il calcio che si trova nel latte di mucca





A leaf from the Moringa Tree contains

7 times the
Vitamin C than
an



Orange

4 times the
Calcium than



Milk

4 times the
Vitamin A
of a



Carrot

2 times the
protein of



Yogurt

3 times the
potassium of



Bananas

DOSE GIORNALIERA: 3 gr al giorno

il 71% del fabbisogno giornaliero di ferro

il 125% del fabbisogno giornaliero di calcio

il 41% del fabbisogno giornaliero di potassio

il 61% del fabbisogno giornaliero di magnesio

il 272% del fabbisogno giornaliero di vitamina A

il 22% del fabbisogno giornaliero di vitamina C

QUALI BENEFICI HA DIMOSTRATO LA MORINGA, NEL **DIMAGRIMENTO**

L'assenza di trials clinici rende particolarmente complessa la caratterizzazione dell'attività dimagrante della Moringa oleifera.

Le supposte attività dimagranti della moringa dovrebbero evidentemente essere ricondotte alle potenzialità metaboliche di questa pianta. A tal proposito, soprattutto in modelli sperimentali, la Moringa risulterebbe in grado di:

1) Ridurre l'assorbimento intestinale dei carboidrati, inibendo l'attività delle amilasi pancreatiche, coinvolte nella gestione dei glucidi;

Adisakwattana S, Chanathong B Alpha-glucosidase inhibitory activity and lipid-lowering mechanisms of Moringa oleifera leaf extract . Eur Rev Med Pharmacol Sci. (2011)

2) Migliorare il metabolismo glucidico, esercitando un'azione

ipoglicemizzante sia a digiuno che post-prandiale;

Jaiswal D, et al Effect of Moringa oleifera Lam. Maggiori informazioni su www.prezzisalute.com. leaves aqueous extract therapy on hyperglycemic rats . J Ethnopharmacol. (2009)

3) Esercitare una marcata attività antidiabetica, attraverso meccanismi non ancora caratterizzati;

Effect of some Indian vegetables on the glucose and insulin response in diabetic subjects

4) Modulare gli eventi flogistici, riducendo il richiamo di cellule infiammatorie in sede.

Attività, questa, particolarmente utile in caso di infiammazione sistemica di basso grado, spesso associata a contesti obesigeni e sicuramente corresponsabile delle complicanze tipiche presenti in corso di sindrome metabolica.

Park EJ, et al Inhibition of lipopolysaccharide-induced cyclooxygenase-2 and inducible nitric oxide synthase expression by 4-((2'-O-acetyl- α -L-rhamnosyloxy)benzyl) isothiocyanate from Moringa oleifera . Nutr Cancer. (2011). Maggiori informazioni su https://www.prezzisalute.com/Dimagrire/Integratori_Dimagrire/moringa-oleifera.html#Indicazioni.

BENEFICI :

- combatte il colesterolo e abbassa la glicemia.
- prevenzione ai problemi dell'invecchiamento
- curativa per il diabete
- riduce l'ipertensione
- rimedio contro i disturbi intestinali
- combatte le infezioni
- contro l'anemia
- contro la stanchezza.
- migliora la circolazione sanguigna
- migliora la digestione
- la regolamentazione del metabolismo
- contro il raffreddore



Moringa in polvere

- migliora l'acne, nutrendo la nostra pelle e rendendola liscissima
- viene inoltre raccomandata alle donne incinte, soprattutto in fase di allattamento, proprio per la sua ricchezza di sostanze nutrienti



PROREUSE SRLS - Sezione Nutriceutica

VIA TORINO 30, 10070 VALLO TORINESE

TEL 011 9249436 EMAIL: proreuse1622@gmail.com

www.proreuse.it