

# MORINGA OLEIFERA

## SUPERALIMENTO



### A PLANTA QUE É UM SUPERALIMENTO

As folhas da MORINGA OLEIFERA são consideradas um “superalimento”, pois contêm:

- O cálcio de quatro copos de leite;
- A vitamina C de sete laranjas;
- O potássio de três bananas;
- Três vezes mais ferro do que o espinafre;
- Quatro vezes mais vitamina A do que uma cenoura;
- O dobro da proteína do leite.
- As folhas contêm todos os aminoácidos essenciais que o corpo não produz.
- Junto com o potássio, o zinco também é encontrado em grandes quantidades na Moringa.

O pó de suas folhas: ajuda a cicatrizar úlceras na pele e previne doenças e infecções e estimula o desenvolvimento intelectual. Suas folhas também são indicadas para o tratamento de infecções cutâneas, pressão baixa, diabetes, reduzir o inchaço e coadjuvante nas úlceras gástricas.

Por serem ricas em vitamina A, ou betacaroteno, as folhas de Moringa são uma arma contra a cegueira. Se as folhas de Moringa fossem consumidas por toda humanidade, o mundo estaria livre de anemia, por sua concentração em ferro. A Moringa ajuda a equilibrar os níveis de colesterol no organismo e também é usada para equilibrar os níveis de açúcar, por isso é útil na luta contra o diabetes.

- Auxilia o sistema imunológico, ativando as defesas naturais do organismo contra doenças.

- Como é um estimulante da imunidade, a Moringa é recomendada para pacientes com AIDS. Bons resultados têm sido vistos em muitos países na África, especialmente as pessoas que não têm acesso a alimentos nutritivos e medicamentos.
- As folhas da Moringa estimulam o metabolismo, aumentando a queima de gordura.
- Possui poder digestivo.
- É um reforço nutricional e é conhecido por promover um sentimento de bem-estar nas pessoas.
- É especialmente útil para mães lactantes: o consumo de Moringa mostrou aumento na quantidade de leite materno produzido.
- Também é famosa por suas propriedades antibacterianas.
- A pasta das folhas de Moringa é útil para embelezar a pele e é, portanto, utilizada em cosméticos.
- Protege o fígado e os rins.

## **Sinonímia**

Vulgarmente conhecida como acácia-branca, árvore-rabanete-de-cavalo, cedro, moringueiro e quiabo-dequina. Como esses nomes são regionais é sempre importante seguir a nomenclatura oficial, ou seja, utilizar como referência o nome científico do vegetal.

## **Descrição**

As folhas desta planta servem para alimentação humana e animal, as sementes produzem óleo e moídas ou esmagadas servem para o tratamento de água. A madeira serve para a produção de papel e fios têxteis. A moringa (*Moringa oleifera* Lam.) é originária do Nordeste da Índia. É cultivada por vários povos do Oriente por seu alto valor alimentar, medicinal e industrial. Considerada uma das árvores cultivadas mais úteis para o ser humano, praticamente todas as suas partes podem ser utilizadas para diversos fins. Nos trópicos, as suas folhas são usadas como forragem para animais, chegando a ter 27% de proteína na matéria seca. A semente produz óleo de excelente qualidade para a indústria química.

O pó da semente pode ser utilizado para o tratamento de água. As vagens verdes podem ser cozidas e consumidas como alimento humano. As raízes, bem como outras partes, são medicinais e utilizadas no tratamento de muitas doenças.

Além de seu grande valor nutricional o vegetal que contém diversos minerais é ainda uma excelente fonte de proteínas, vitaminas, beta caroteno, aminoácidos e compostos fenólicos. Estão entre seus compostos a zeaxantina, quercetina, beta sitosterol e canferol.

## **Propriedades**

É uma excelente opção de baixo custo para auxiliar no combate à desnutrição em regiões de poucos recursos, útil para cicatrizar úlceras na pele e na prevenção de doenças e infecções, além de estimular o desenvolvimento intelectual.

Grande valor nutricional e medicinal já que várias partes da planta, como folhas, raízes, sementes, cascas, frutas, flores e vagens imaturas podem agir como estimulantes cardíacos e

circulatórios, e também possuir características antitumoral, antipirética, antiepiléptica, anti-inflamatória, anti-ulcerosa, antiespasmódica, antidiarreica, antiespasmódica, diurética, anti-hipertensiva, além de redução do colesterol, antioxidante, antidiabética, hepatoprotetora, antibacteriana e antifúngica. É um vegetal que há tempos é utilizado, principalmente por populações indígenas da Ásia.

Por ser rica em vitaminas, minerais, aminoácidos e proteínas é uma excelente suplementação nutricional, além de possuir abundância de antioxidantes beneficiando, além de outras pessoas, atletas profissionais ou simples praticantes de esportes.

Alguns dos compostos encontrados neste completo vegetal: ácido ascórbico, compostos fenólicos, flavonóides, carotenóides, substâncias estrogênicas, beta sitosterol, ferro, cálcio, fósforo, cobre, vitaminas, alfa tocoferol, riboflavina, nicotínico, ácido fólico, piridoxina, beta caroteno, proteínas, em destaque aminoácidos essenciais como a metionina, cistina, triptofano e lisina.

### **Indicações:**

- Anemia;
- Bronquite;
- Cicatrização de úlceras na pele;
- Hipertensão;
- Inflamações;
- Arteriosclerose;
- Controle glicêmico;
- Hipercolesterolemia;
- Envelhecimento precoce;
- Suplementação alimentar;
- Prevenção de tumores e infecções;
- Fortalecimento do sistema imunológico.

### **Mecanismos de Ação**

Seu mecanismo de ação não é completamente elucidado. Entre diversas substâncias importantes estão glicosídeos com grupos tiocarbamatos, carbamatos e nitrilas que são considerados os principais responsáveis pelo efeito estabilizador da pressão arterial, juntamente com a função diurética que a Moringa exerce.

O aumento na excreção fecal de colesterol está associado a um dos motivos pelo quais os níveis séricos de colesterol, LDL e VLDL são reduzidos protegendo o sistema vascular.

A ação antiespasmódica possivelmente se deve ao bloqueio de canais de cálcio realizado por alguns dos compostos presentes na Moringa.

Dentre alguns componentes como os grupos isocianato e tiocarbamatos, está presente a niazimicina, potente preventivo de carcinogênese, sendo responsáveis pela ação protetora contra tumores.



A capacidade de auxiliar na regulação do hormônio tireoidiano pode gerar uma ação positiva no combate ao hipertireoidismo.

A variedade e quantidade de proteínas são responsáveis por sua excelente função de suplementação se tornando muito útil principalmente para atletas ainda mais por sua grande concentração de antioxidantes que também ajudam a atenuar o desgaste do organismo após treinos.

### **Dosagem / Posologia**

Na prevenção de doenças 400mg duas vezes ao dia, manhã e noite, administrando aproximadamente 20 minutos antes das refeições.

No combate de doenças 800mg duas vezes ao dia, conforme anterior.

### **Superdosagem:**

Não há relatos de superdosagem até o momento.

### **Contra indicações**

Alérgicos a Moringa.

Reações adversas / efeitos colaterais:

Até o momento não há relatos de reações adversas e efeitos colaterais.

Interações medicamentosas:

Não há estudos neste sentido.

O médico deve ser informado sobre a utilização deste produto.

Não há indicação de excipientes específicos.

Para mais informações, fale conosco:

#### **Laisa Celso**

Proprietária e Farmacêutica Responsável  
Especialista em Manipulação Magistral Alopática e  
Manipulação Estética | CRF/SC - 3833  
[laisaariela@gmail.com](mailto:laisaariela@gmail.com)



(48) 98801-2749

#### **Idinei Soares**

Proprietário  
[idineisoares@gmail.com](mailto:idineisoares@gmail.com)



(48) 98801-1100

**Fonte: Gamma. Referências:** Fabricante / fornecedor; 2014. Farooq, A.; Sajid, L.; Muhammad, A.; Anwarul, H. G.; Moringa oleifera: A Food Plant with Multiple Medicinal Uses; Phytotherapy Research; 21; p17-25; 2007. Natureza Bela. Site: <http://belezadacaatinga.blogspot.com.br/2010/12/moringa.html>; 2014. Reis, M.; et. al.; Extratos de Moringa oleifera e Venonia sp. sobre Candida albicans e Microsporium canis isolados de cães e gatos e análise de toxicidade em Artemia sp.; Rev. Ciência Rural; v. 41; n.10; p.1807-1812; Santa Maria; 2011. Rocha, M. F. G; Aguiar, F. L. M.; Brilhante, R. A. N; Moringa oleifera: A Food Plant with Multiple Medicinal Uses; Phytotherapy Research; 21; p17-25; 2007.