

Chás Naturais



Moringa



A Moringa Oleifera, uma planta muito cultivada, é usada na alimentação e promove muitos benefícios quando ingerida. De origem tropical, a planta pode ser usada como suplemento dietético e vem sendo alvo de muitos estudos científicos, devido aos seus enormes benefícios para a saúde.

A árvore de Moringa vem sendo usada ao longo dos tempos como uma planta medicinal. Sendo por isso conhecida como *árvore milagrosa*. Todas as partes da planta são aproveitadas: folhas, raízes, sementes, cascas, frutas, flores e vagens.

Rica em vitamina A, B e C, além de minerais como o ferro, o cálcio, o sódio, o fósforo, o magnésio e o potássio, a planta fornece quatro vezes mais cálcio que o leite, sete vezes mais vitamina C do que a laranja, três vezes mais potássio que a banana e quatro vezes mais vitamina A do que as cenouras.

Ela é comum de regiões como Índia, Paquistão, África, Ásia, América do Sul e Central, além do Haváí, e sua altura fica entre 7 e 12 metros e tem uma função muito interessante na natureza: ela é capaz de purificar a água.

Em Moçambique a árvore da Moringa é comum e cada vez mais se enaltecem os benefícios desta planta.

Benefícios:

Promove a melhoria da pressão arterial e da glicose; reduz o colesterol mau; suaviza dores nas articulações; combate a asma e a anemia; fortalece o sistema imunológico; estimula o crescimento do cabelo; proporciona energia; melhora a memória e a capacidade de aprendizagem; embeleza e regenera a pele; combate tumores e é usada no tratamento de úlceras; promove melhores noites de sono; age como desintoxicante do organismo e combate o envelhecimento.

Modo de preparo:

O pó é usado como tempero em saladas, caris, arroz, guisados. Pode também ser usado em batidos de fruta, sumos e água.

As folhas podem ser usadas em saladas, refogadas, ou como complemento em pratos quentes. As vagens, saborosas, devem ser cozidas antes de consumidas: cozinha-se e em seguida deve-se abrir a vagem e retirar as sementes que podem, inclusive, ser consumidas torradas.

As flores, assim como as folhas, podem ser usadas em saladas, mas a parte mais nutritiva da planta é a raiz e a casca, que podem ser usados de diversas formas.

Advertências

Gestantes e crianças com menos de 12 anos devem usar a Moringa com moderação.

Loja INDIKA
Equilíbrio é o teu estado natural
Retorna à tua Essência!