

# LES BIENFAITS DU MORINGA

Le Moringa est un arbre très grand à croissance rapide qui pousse dans des régions tropicales.

Les bienfaits du moringa sont nombreux, mais l'un des plus connus est la teneur et la qualité de ses protéines. Les protéines constituent **un quart** du poids du moringa pur poudre. De plus, fait rare chez les végétaux, ces protéines contiennent **tous les acides aminés essentiels**.

## BIENFAITS DU MORINGA SUR LE FOIE

Les feuilles de moringa contiennent presque autant d'acide caféoylquinique que l'extrait d'artichaut, soit de 0,5 à 1%. Cet antioxydant aide à la digestion en stimulant la **sécrétion de bile** et **l'élimination des toxines**. Le moringa aide à garder un organisme sain grâce à un foie plus efficace !

## RICHE EN CALCIUM

La poudre de feuilles de moringa a une **teneur exceptionnelle en calcium**. Elle en contient davantage que le yaourt, le lait ou le fromage. Ce calcium est **bien assimilé** car contrairement à beaucoup de légumes, par exemple l'épinard, le moringa est pauvre en oxalates (qui bloquent l'assimilation du calcium). Voilà un apport qui vous intéressera si vous souhaitez réduire ou stopper votre consommation de laitages.

## RICHE EN OMÉGA 3 ET 6

La feuille de moringa contient des acides gras essentiels, en particulier **beaucoup d'oméga 3 dont notre alimentation est carencée** (1000mg/100g), et peu d'oméga 6 dont nos apports sont trop élevés. L'équilibre entre ces acides gras polyinsaturés est crucial pour une foule de processus importants : le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, cérébral et hormonal, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires.

## **RICHE EN ANTIOXYDANTS**

Le moringa est particulièrement riche en antioxydants : **vitamines A, C, E, et de très nombreux polyphénols**. Ces composés protègent notre organisme contre le vieillissement cellulaire et les affections chroniques, du cancer à l'arthrite en passant par les maladies cardiaques. Ce cocktail de bienfaits est bien équilibré entre les antioxydants solubles dans l'eau (vitamine C et polyphénols) et dans l'huile (vitamine A et E) : exactement ce dont notre corps a besoin. L'exceptionnelle richesse du moringa en caroténoïdes et vitamine E en font un **allié de la peau et des yeux**, en particulier grâce à la lutéine qui prévient la macula et la cataracte.

le moringa est un complément santé à la fois polyvalent et efficace. Il favorise la perte de poids en accélérant le métabolisme et en stoppant les envies de grignotages. Les extraits de cette plantes miracle stimulent également le système immunitaire et booste l'organisme. Il réduit la production de mauvais cholestérol dans le sang. Le moringa possède aussi des vertus cheveux : il nourrit, hydrate et fortifie profondément la chevelure afin de lui rendre toute sa brillance, son éclat et sa douceur.

## **CONTRE LE DIABÈTE ET L'HYPERTENSION**

Le moringa est utilisé par des malades qui souffrent d'hypertension ou de diabète avec des résultats positifs. C'est un super-aliment qui contient beaucoup de nutriments pour réguler pression artérielle. Chez les diabétiques, le moringa aide avec sa valeur nutritive.

## **POUR LA PERTE DE POIDS**

Vous pouvez le consommer sous forme de gélule ou de poudre, mais aussi en faire du thé. Pour préparer du thé de moringa, laissez infuser des feuilles séchées dans de l'eau bouillante. Attendez 5mn.

## **POUR EMBELLIR LES CHEVEUX**

La poudre de moringa peut servir de masque capillaire. Pour profiter de ses vertus cheveux, il suffit de la mélanger avec de l'eau tiède. Appliquez la pâte obtenue sur votre chevelure. Laissez ensuite reposer une demi-heure avant de laver vos cheveux avec votre shampoing habituel. Sinon, vous pouvez aussi utiliser l'huile de moringa. Appliquez-la directement sur votre cuir chevelu humide. Massez légèrement pendant quelques minutes puis lavez vos cheveux à l'eau tiède.

## **POUR UNE CURE BIEN-ÊTRE**

Vous pouvez consommer quotidiennement 2 à 4 gélules de moringa, en fonction des recommandations de votre spécialiste en nutrition. Ou alors vous pouvez boire une ou deux tasses de thé de moringa par jour. La cure peut durer un, trois ou encore six mois.

## **DANS VOTRE ASSIETTE !**

Les graines de moringa peuvent être consommées comme des noix. Vous pouvez également les préparer comme n'importe quel condiment : bouillies, en sauce, cuites à la vapeur ou bien rôties. Sinon, vous pouvez aussi utiliser la poudre pour accompagner vos plats en les mélangeant dans vos soupes, vos jus de fruits... De même pour l'huile que vous pouvez utiliser pour frire ou assaisonner vos préparations culinaires.

## **QUELLE QUANTITÉ**

Concernant la quantité à prendre par jour, il ne faut pas dépasser 2,5 à 5 g, soit environ 2 à 4 cuillères à café. Si vous n'êtes pas sûr, mieux vaut consulter un nutritionniste qui saura vous guider.