

Vivero Tiquicia



Contraindicaciones

Aunque la moringa es una planta muy saludable que ayuda a combatir muchas dolencias y enfermedades, todo en exceso es malo. Eso quiere decir que no debes consumir la moringa en cantidades excesivas, ya que podría generar diferentes efectos secundarios indeseados.

La moringa ofrece mucha energía al organismo, por eso no es recomendable tomarla durante las noches, ya que podría hacerte perder el sueño. Algunas personas han asegurado sufrir de insomnio por causa de la moringa.

La ingesta excesiva de moringa puede causar policitemia, exceso de glóbulos rojos en la sangre.

Peró esto ocurrirá solamente si consumes demasiadas cantidades durante el día.

Debido a que la moringa logra bajar los niveles de azúcar, su consumo en demasía puede generar hipoglucemia.

Por otro lado, debido a que se trata de una planta con mucha fibra, es posible que la moringa genere diarrea.

Mientras que si ingieres moringa en ayunas, podrías sentir un poco de acidez en el estómago.

****Mujeres embarazadas deberían a consultar su medico.***