



## CONNAISSEZ-VOUS LE MORINGA ?

### Moringa Oleifera - l'arbre de la vie !

Le Moringa (*moringa oleifera*) est un arbre tropical et une des plantes les plus utiles et polyvalentes qui existent sur terre.

Moringa oleifera est un arbre à croissance rapide, résistant à la sécheresse, qui se développe dans des conditions arides. Il peut atteindre une hauteur de jusqu'à 3 mètres dès la première année. Ses feuilles et ses gousses peuvent être utilisées tout de suite.

Le Moringa produit des feuilles pendant la saison sèche et même durant les périodes de sécheresse. Le Moringa est donc une véritable source de vie, une source de verdure lorsque peu d'autres aliments sont disponibles.

Le Moringa est une plante d'une richesse nutritive rarement observée, d'après la concordance de toutes les études scientifiques connues à ce jour.

Chaque partie de l'arbre de Moringa a des propriétés bénéfiques qui sont au service de l'humanité. Les feuilles, les gousses, les fleurs, les racines ont des propriétés thérapeutiques indispensables à la santé. En tant que complément alimentaire, les feuilles de Moringa contiennent une très grande concentration de vitamine A et C, un complexe de vitamines B, du fer, du calcium, des protéines, du zinc, du sélénium et, phénomène assez rare pour une plante, elle possède les 10 acides aminés essentiels à l'être humain.



#### 1g DE POUDRE DE FEUILLE DE MORINGA =

25 fois, plus de Vitamine A que dans les carottes,  
7 fois, plus de Vitamine C que dans les oranges,  
17 fois, plus de Calcium que dans le lait,  
15 fois plus de Potassium que dans les bananes,  
25 fois, plus de Fer que dans les épinards.

Ex : une cuillerée à soupe de la poudre de Moringa consommée 3 fois par jour couvre 42% de besoin de l'enfant en protéines, 310% en vitamine A, 125% en

Le Moringa oleifera, arbre tropical à usages multiples, est passé en une décennie du statut de plante marginale, voire inconnue, à celui de nouvelle ressource alimentaire et économique pour les pays du Sud. Les feuilles, faciles à produire et très riches en protéines, vitamines et minéraux, sont de plus en plus utilisées dans des projets luttant contre la malnutrition. La production de feuilles de Moringa est aussi un moyen de générer des revenus agricoles, de développer des activités de transformation agro-alimentaire et des nouveaux marchés.

## **En tant que plante aux vertus thérapeutiques, le Moringa est considéré comme un traitement contre :**

l'anémie,

la perte d'appétit, et il augmente la lactation des femmes,

les douleurs gastriques, l'ulcère à l'estomac, la diarrhée, la dysenterie, la colite et il peut être utilisé comme laxatif, purgatif et diurétique,

les rhumes, bronchites, fièvre et maux de tête,

les rhumatismes, les crampes musculaires, les bleus et ecchymoses,

les infections cutanées, la gale, les mycoses, les piqûres d'insectes.

Le Moringa peut être également utilisé dans certains cas de diabète pour stabiliser le taux de sucre et peut stabiliser la tension artérielle. Aussi, pour l'élimination du surplus de graisse.

Ses propriétés antioxydants ralentissent le vieillissement des cellules.

Il aide à la santé des personnes vivant avec le VIH/Sida.

## **VOICI 12 AVANTAGES A CONSOMMER LA MORINGA OLEIFERA**

**Alimente le système immunitaire.** La Moringa oleifera fournit plusieurs dizaines d'éléments nutritifs qui renforcent votre système immunitaire.

**Favorise une bonne circulation sanguine.** Des recherches sur la Moringa oleifera indiquent que celle-ci aiderait au bon fonctionnement des systèmes circulatoire, sanguin et cardio-vasculaire.

**Supporte une glycémie normale.** La Moringa oleifera fournit un large éventail d'éléments nutritifs qui aident à stabiliser le taux glycémique.

**A une activité enzymatique active.** Des recherches scientifiques démontrent que la Moringa oleifera est très riche en enzymes.

**Est endossé par des découvertes scientifiques modernes.** Les recherches en cours, composées d'institutions médicales et scientifiques hautement réputées ainsi que d'associations de la santé reconnues mondialement, indiquent que la Moringa oleifera

comptent une multitude d'éléments thérapeutiques.

**A des bienfaits anti-vieillesse naturels.** Une panoplie de nutriments antioxydants dans la Moringa protège les cellules du corps et empêche ainsi bon nombre des conditions communes associées au vieillissement.

**Apporte un support anti-inflammatoire.** Plusieurs composés retrouvés dans la Moringa agissent comme un anti-inflammatoire.

**Stimule l'énergie kinésiologique en toute sécurité.** La mémoire et la concentration peuvent s'améliorer dû aux vitamines B et acides aminés retrouvés dans la Moringa.

**Améliore votre métabolisme.** Les nutriments bénéfiques retrouvés dans la Moringa améliorent, au fil du temps, les processus métaboliques du corps en raison d'éléments nutritifs essentiels.

**A un long passé ayurvédique.** Nombreux livres médicaux et historiques démontrent que les guérisseurs ayurvédiques orientaux utilisent la Moringa depuis des milliers d'années.

**Fournit les nutriments manquants dans les diètes modernes.** La plante Moringa offre les avantages nutritifs absents dans un très grand nombre de diètes.

**La plante la plus riche en nutriments jamais découverte.** De nombreux experts estiment que la Moringa Oleifera contient le plus grand éventail de nutriments essentiels de toute botanique connue sur la planète.

Sources documentaires :  
<http://miracletrees.org/>

<http://www.agrobenin.com/mille-et-une-raisons-dutiliser-le-moringa-oleifera-ou-larbre-de-vie-arzantiga/>

[http://www.civox.net/Sante-Moringa-Oleifera-l-arbre-de-la-vie\\_a2628.html](http://www.civox.net/Sante-Moringa-Oleifera-l-arbre-de-la-vie_a2628.html)