

# O QUE AS PLANTAS PODEM FAZER POR VOCÊ ?

Algumas razões para você compreender o poder de cura das plantas

CURA  
DOENÇAS

AUMENTA  
O FOCO

REDUZ O  
STRESS

LIMPA  
O AR



1



MORINGA  
*Oleifera*



# Moringa Oleifera: a Planta que tem 92 Nutrientes!

## Qual a “ORIGEM” da planta MORINGA OLEÍFERA?

É uma planta originária da Índia e é considerada por Botânicos, Pesquisadores, Médicos e Biólogos um milagre da vida e uma.

A Moringa chegou no Brasil há 50 anos. Hoje a Moringa é consumida no mundo inteiro. Plante na sua Casa um Pé da Moringa.

A planta moringa é fonte de proteínas, aminoácidos, vitamina C, carotenóides e minerais, como cálcio e ferro. Diversos estudos mostram que a moringa tem alto valor nutricional no que diz respeito às vitaminas e minerais, oferecendo mais vitamina A do que a cenoura, maior quantidade de vitamina C comparada a laranja, mais ferro do que o espinafre e mais potássio do que a banana. Também é um dos vegetais mais ricos em proteínas.

Por apresentar crescimento rápido e ser resistente à seca, a moringa planta é apontada como um importante alimento para combater a fome e desnutrição, especialmente em regiões do deserto africano. A moringa planta medicinal tem propriedade bactericida, expectorante, diurética, estimulante, vermífuga e tônica. Pode ser indicada para ser coadjuvante no tratamento de diversos males, como: Dor de cabeça, Hemorróida, Dor de garganta, Febre, Irritação gastrintestinal, Fadiga crônica e Inflamações.

Outros benefícios da moringa podem ser observados, pois ela possui compostos antioxidantes, que ajudam a renovar e proteger células epiteliais dos órgãos sexuais e do cérebro. Além disso, ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

Moringa no tratamento de água. O óleo da semente de moringa é utilizado para diminuir a turbidez da água. Sua propriedade coagulante faz com que sedimentos e bactérias presentes na água se depositem no fundo, tornando a água limpida e potável. Estudos apontam que o óleo de moringa é capaz de eliminar até 99% das bactérias da água.



# Moringa Oleifera



Chá de moringa. Umas das formas mais comuns de consumir a moringa é o chá. Para preparar o chá de moringa, coloque uma colher de sopa da erva em uma xícara e acrescente 200ml de água quente. Deixe em infusão por 3 minutos e consuma a seguir, de preferência sem adoçar.



## Como sua Família pode usar a MORINGA NAS REFEIÇÕES?

Pode fazer Moringa com ARROZ; com MACARRÃO; COM CARNE, LEGUMES; BOLO DE MORINGA; Omelete com Moringa; PATE DE BERINJELAS; Chá da MORINGA; no Feijão e de muitas outras maneiras. Você pode CONSUMIR A MORINGA usando:

**As Folhas:** coma as folhas cruas ou levemente a ferventadas em saladas, etc...

**Flores:** coma em saladas ou pratos quentes.

**Vagens verdes:** ela podem ser utilizadas em saladas temperadas...

**Moringa em pó:** você pode comer meia colher (chá) de água ou suco pela manhã, ou à noite para a insônia. Ou colocar o Pó da moringa no suco, etc...

\*\*\* **Moringa cápsulas:** Recomendamos tomar uma cápsula por dia com as refeições.

\*\*\* Pesquise na Internet que tem dezenas e dezenas de Vídeos falando como usar a MORINGA nas refeições, café da manhã, etc...

Pesquise os 2 Vídeos de Daniel Forjaz. Na internet tem dezenas de Vídeos sobre a MORINGA OLEÍFERA. Pesquise e passe para sua Família, Amigos e Vizinhos. Veja o Vídeo do Dr.Ivandélio Sanctus falando da Moringa e seus benefícios. \*\*\* Tem uma passagem na Bíblia em que o Povo de Deus está caminhando para a terra prometida. E no caminho encontram uma Água Amarga. E Deus mostrou um tipo de planta para Moisés. Então Moisés atirou-a na água, e a água se tornou doce. (Livro do Êxodo 15,25).



# Por que a Moringa Oleifera é a planta da vida?

A Moringa vem sendo chamada de árvore da vida pelos seus estudiosos. Entre eles está o Dr. Howard Fisher – autor de 17 livros sobre saúde, praticante da Medicina Natural e especialista em antienvelhecimento.

Em seu livro “Moringa Oleifera: Magic, Myth or Miracle” (“Moringa Oleifera: mágica, mito ou milagre?”), o Médico Dr. Howard Fisher detalhou alguns estudos científicos e descobertas sobre os benefícios da planta Moringa.

## A Moringa ajuda diante de quais Doenças?

Os estudos científicos mostram que cerca de 100 gramas das folhas frescas podem suprir as necessidades diárias de cálcio, cerca de 80% das necessidades do ferro e metade das proteínas necessárias. Alguns especialistas dizem que ela tem capacidade alcalinizante e pode ser base para tratamentos diversos: câncer, depressão, mal de Alzheimer, epilepsia, diabetes, inflamações, obesidade, reumatismo, dengue e AIDS.





\*\*\*\*\* Participe das Reuniões de SAÚDE PREVENTIVA todas  
às Sextas Feiras com Dr. Paulo Sato: às 8,30 horas e às 19,30 horas,  
no Salão da Comunidade São Francisco, Rua Miguel Rachid, 997,  
Ermelino Matarazzo. Inf: (011) 0.9943-2646.