

As incríveis Folhas da Moringa (drumstick folhas)

www.treesforlife.org/moringa

Há um velho ditado:

**“Moringa pode prevenir
300 doenças.”**

Agora, a ciência
moderna está

provando que estas folhas
minúsculas possuem uma
nutrição incrível que pode
fortalecer os nossos corpos
e prevenir muitas doenças.



2 vezes a Proteína do Iogurte 

7 vezes a Vitamina C de Laranjas 

3 vezes o Potássio de Bananas 

4 vezes a Vitamina A de Cenouras 

4 vezes o Cálcio do Leite 

Com base em dados de: Valor Nutritivo dos Alimentos indianos, por C. Gopalan, et al., e A Árvore dos Milagres - Moringa oleifera: Nutrição Natural para os Trópicos, por Lowell Fuglie, ed. Mais informações: www.treesforlife.org/moringa

Incrível em qualquer idioma. . .

Nome botânico: Moringa oleifera
Popularmente conhecido como "árvore
drumstick" em Inglês.

Bengali: Sajna
Birmânia: Dandalonbin
Francês: Ben aile, Benzolive
Guzerate: Suragavo
Hindi e urdu: Munaga, Sahijna, Segra
Khmer: Daem mrum
Malaio: Kalor
Malayalam: Sigru, Muringa
Marathi: Sujna, Shevga
Oriya: Munigha, Sajina
Punjabi: Soanjana
Sinhalese: Murunga
Espanhol: Ben, Morango, Moringa
Tagalog: Mulangai
Tamil: Murungai
Telegu: Munaga, Mulaga
Tailandia: Marum
Vietnã: Chum Ngây

Mais nomes: [www.treesforlife.org/
moringa/names](http://www.treesforlife.org/moringa/names)

Fácil de crescer:

- A partir de sementes ou mudas
- Mesmo em solos marginais
- Muito pouco cuidado necessário
- pouca água necessária
- Produzir frutas e folhas dentro de 8 meses
(Plantar longe de casas, pois tendem a atrair
lagartas indesejáveis.)

Fácil de usar:

- Acrescente as folhas frescas ou secas
para qualquer prato
- folhas secas (na sombra) e loja
- 8 a 24 gramas de pó de folhas
diariamente melhora a saúde

www.cidadaosolidario.org.br/moringa.aspx

www.treesforlife.org
Trees for Life, 3006 W. St. Louis,
Wichita, KS 67203-5129 USA
Phone: (316) 945-6929
moringa@treesforlife.org

Trees for Life (Árvores para a Vida) capacita as pessoas,
demonstrando que em ajudar uns aos outros, pode-se
desencadear um poder extraordinário que afeta nossas vidas.