

# Moringa Oleifera

## L'arbre de vie

**Les noms donnés au Moringa Oleifera :** Acacia blanc, Ben ailé, moringa ailé, Benzolive, pois quenique, neverdie, Mother's Best Friend. Il ne meurt jamais

Le moringa est un arbre originaire des Indes qui a bel et bien un potentiel nutritionnel impressionnant. De plus, cet arbre est résistant à la chaleur et à la sécheresse. Cet arbre facile à cultiver, dont la croissance est rapide et qui regorge de nutriments, a donc le potentiel de réduire la malnutrition endémique des régions arides en Afrique et en Asie.

La valeur nutritive des feuilles de Moringa est d'une richesse rarement observée. En effet, les feuilles contiennent une très grande concentration de vitamines A et C, un complexe de vitamines B (B1,B2,B3,B5,B6,B9...), E,D,K du fer, du calcium, Mg, Manganèse, Potassium, sélénium, sodium, ...des protéines, du zinc, du sélénium, du cuivre... des caroténoïdes, flavonoïdes, lutéine, polyphénols, stérols végétaux .... Et, phénomène assez rare pour une plante, elle possède les 10 acides aminés essentiels à l'être humain.

Acides aminés (mg)	Poudre de feuilles
Arginine	1325
Histidine	613
Isoleucine	825
Leucine	1950
Lysine	1325
Méthionine	350
Phénylalanine	1388
Thréonine	1188
Tryptophane	425
Valine	1063

Le moringa contient également de l'acide glutamique, de la cystéine, de la proline, des caroténoïdes, flavonoïdes, polyphénols de la chlorophylle, de l'acide folique,

## Une ressource naturelle aux multiples vertus

Le moringa contient plus de 90 nutriments et contribue dès lors à

- renforcer le système immunitaire
- réduire le cholestérol
- améliore l'état de santé de la peau
- améliorer l'état de santé des personnes anémiques,

- augmenter l'appétit
- augmenter le niveau d'énergie et réduire la fatigue
- améliorer la concentration
- améliorer la santé digestive : soulage les douleurs gastriques, l'ulcère à l'estomac,
- laxatif et purgatif, il sert donc à évacuer les selles.
- diurétique, il donc la sécrétion urinaire.
- antibactérien (les rhumes, bronchites),
- réduire la fièvre
- réduire les maux de tête
- anti-inflammation
- bouclier contre les maladies ophtalmologiques
- prévient l'ostéoporose
- en application locale : les infections cutanées, la gale, les mycoses, les piqûres d'insectes (antiseptique).
- antioxydant, anti-âge

Le Moringa peut être également utilisé

- dans certains cas de diabète pour stabiliser le taux de sucre dans le sang
- pour stabiliser la tension artérielle.

## INDICATIONS :

Le moringa est généralement recommandé pour toutes les personnes et groupes d'âges qui veulent prendre soin de leur corps et souhaitent un apport supplémentaire en minéraux, vitamines, nutriments, oligoéléments et antioxydants. Il est particulièrement recommandé pour :

- les femmes enceintes ou allaitantes
- les enfants
- les sportifs et ceux et celles qui souhaitent perdre du poids
- les personnes âgées
- les végétariens.

**CONSEIL D'UTILISATION :** 250 mg Moringa pur/ gélule

2 à 4 gélules par jour pour adulte  
1 à 2 gélules par jour pour les enfants

## EFFETS SECONDAIRES :

Aucun

## CONTRE-INDICATIONS :

Aucune