

# Sementes Caiçara



## MORINGA - BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Moringa é especialmente promissor como fonte de alimento nos trópicos, porque a árvore está na folha completa no final da estação seca, quando outros alimentos são geralmente escassos. "Folhas de Moringa contêm mais vitamina A do que cenouras, mais cálcio que o leite, mais ferro que o espinafre, mais vitamina C do que laranjas e mais potássio do que bananas", e que a qualidade da proteína de folhas de Moringa rivais do leite e ovos. As propriedades nutricionais da Moringa são agora tão bem conhecido que parece haver pouca dúvida dos benefícios substanciais para a saúde a ser realizada pelo consumo de pó de folha de Moringa em situações onde a fome é iminente. Moringa nos fornece Moringa folhas, frutos Moringa, flores de Moringa,

Sementes de Moringa, óleo de Moringa, que são beneficiários da saúde. Surpreendentemente, as folhas contêm.

Completa o que é raro para uma planta. As folhas são muito nutritivas, sendo uma importante fonte de betacaroteno, vitamina C, proteínas, ferro e potássio. As folhas são cozidas e utilizadas como espinafre. Além de serem usada fresca como um substituto para o espinafre, as folhas são geralmente secas e triturados em pó e utilizado em sopas e molhos. Moringa tem cerca de 46 antioxidantes e é uma das mais poderosas fontes de antioxidantes naturais que abastecem os átomos livres necessários ao corpo humano e atenuar o efeito dos radicais livres.

Moringa é a fonte mais rica em potássio, já que contém mais potássio que evita a absorção excessiva de sódio diminuindo a pressão arterial. Moringa também contém magnésio, juntamente com o zinco e vitamina E, que tem parte na diminuição da pressão arterial, juntamente com outros nutrientes. O desequilíbrio de nutrientes é acreditado para provocar desequilíbrios hormonais e que iria levar à depressão. Moringa, que é embalado com a vitamina A, B, C, E, cálcio, potássio, inúmeras identificações flavo no e nutrientes, quando tomado regularmente, não só ajuda as pessoas a superar a depressão, mas também para levar um estilo de vida saudável

O envelhecimento do corpo humano está sempre associado com o enfraquecimento do sistema imunológico e deixando o corpo suscetível a vários germes que foram bloqueados pelo sistema imunológico forte. Moringa, com maior teor de ferro, do que o espinafre combina com o seu teor de beta-caroteno, ajuda a melhorar os níveis de hemoglobina no sangue, que por sua vez, fortalece o sistema imunológico. A Moringa é acreditada para ser o melhor suplemento natural que irá fornecer os nutrientes necessários para nosso corpo. Para saber mais informações sobre a Moringa acesse [www.moringa.com](http://www.moringa.com)

## **1º TIPO DE CULTIVO:**

### **PARA TER ÁRVORE ALTA, SEGUINDO SUA TENDÊNCIA NATURAL, PARA CONTER EROSÃO E DEMARCAR ÁREA:**

**Plantar por semente** - desenvolve a raiz central pivotante, bem funda. (Árvore por estaca desenvolve só os dois outros tipos de raízes laterais, finas).

**Nunca podar**, deixando-a crescer alta e reta, com ramos laterais só no topo. Produzirá pouco, de qualidade inferior e inacessível à colheita.

**A) Demarcar área rural, praças e caminhos públicos.**



**Alameda com Moringas  
em Mali, África. Ela é  
Karen Ekern**



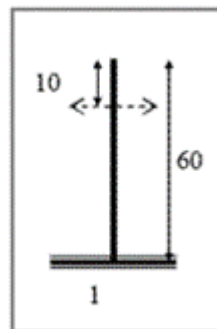




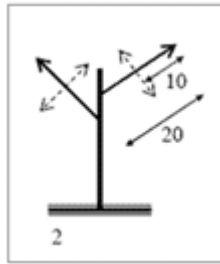
*Fig. 4. Wide rows are used for leaf, pod, and seed production*



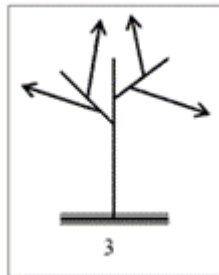
**Plantação de Moringa intercalada com outra hortaliça menor. No Togo.**



(1<sup>o</sup>.) Quando a árvore tem + - 3 meses de idade, o galho central atinge 60 cm de altura. Podar as pontas terminais a 10 cm do topo. Isso pode ser feito usando os dedos (ou faca ou tesourinha), já que o broto terminal é tenro, frágil, porque destituído de fibra e casca.



(2º.) Quase uma semana depois, ramos secundários começarão a aparecer no talo principal debaixo do corte. Quando esses ramos secundários alcançarem comprimento de 20 cm, cortar 10 cm de cada um. Usar lâmina afiada e fazer corte inclinado. Usar imediatamente os brotos cortados em alimentação.



(3º.) Ramos terciários aparecerão e, ao alcançarem 20 cm, podar 10 cm da mesma maneira.



Exemplos:





Após cada colheita, podar galhos e aproveitá-los para extrair goma, tinta, lascas para mastigar como remédio ou fazer cinza terapêutica. A árvore rebrotará com vigor.



Se quiser, deixar alguns poucos ramos engrossarem para fazer mudas por estaca.

Ou podar a árvore inteira, cortando o tronco principal a 1,5 m ou 2m do chão.

Podando após cada colheita, aumenta-se o número de brotos e ramos, a quantidade de folhas, flores, vagens e sementes e consegue-se aumentar para três as colheitas anuais.



Para tipos perenes de Moringa:  
remover só os galhos mortos e estragados todos os anos e usá-los em adubo iram ou fazer cinza terapêutico-Uma

Uma vez em quatro ou cinco anos, cortar a árvore a + - 1 metro do nível do chão e permitir recrescimento. Usar os galhos cortados para mudas por estaca ou para extrair goma

medicinal e tinta, ou lascas para mascar; ou fazer cinza terapêutica.

(Cultivo mais raro, para firmas que comercializam também as raízes)

Para tipos anuais de Moringa:

logo após o fim da colheita, cortar o tronco principal da árvore a aproximadamente 90 cm do nível do chão.

Perto de duas semanas depois, 15 a 20 brotos aparecerão abaixo do corte.

Deixar crescer só quatro ou cinco ramos robustos e cortar inclinadamente os brotos restantes enquanto eles são jovens, antes de ficarem compridos e endurecerem.

Continuar o mesmo processo de poda (como feita com as mudas novas) para fazer o arbusto encorpado.

Depois da segunda colheita, as árvores podem ser removidas (inclusive para colher raízes – para farmácias fazerem remédios).



*Fig. 5. Narrow rows are used for leaf production only*

#### **TIPO DE CULTIVO:**

Plantação densa para PRODUÇÃO INTENSIVA SÓ DE FOLHAS

Plantar muitas árvores próximas para agilizar a colheita e aproveitar o terreno.

Quando cada árvore atingir 60 cm, começar a podá-la 10 cm. Ir podando os brotos conforme forem surgindo e usando imediatamente a parte cortada como alimento ou remédio.

Novos brotos se multiplicam a cada corte e a árvore formará um arbusto baixo e encorpado,

Exemplos abaixo.

(Na parte externa da plantação densa, algumas árvores devem ser plantadas espaçadas e



cultivadas para produção de tudo (folhas, flores, favas, sementes), como explicado no 2º tipo de cultivo, o mais comum.).

Fileiras estreitas são usadas para produção intensiva só de folhas



**Cultivo intensivo na Guiné pela ONG Moringa oleifera Diffusion, apoio da Helen Keller International. 2005**

Campo de cultivo intensivo de Moringa. Árvores cortadas a 20 cm do chão.



Plantação Experimental Super-intensiva na Nicarágua



*Fig 12b Manual Harvesting with a sickle*

## **Colheita no Senegal**





Praça em Fortaleza, Ceará, com moringas.



Moringa em Unidade Hospitalar - África







Sites

[sementescaicara.com.br](http://sementescaicara.com.br)  
[sementescaicara.com](http://sementescaicara.com)  
[brindescaicara.com.br](http://brindescaicara.com.br)  
[mudasmognoafricano.com.br](http://mudasmognoafricano.com.br)

E mail

[vendas@sementescaicara.com.br](mailto:vendas@sementescaicara.com.br)

Facebook

<http://www.facebook.com/sementescaicara>

**CONTATO:**

FONE /FAX (18) 3646-1337  
Celular TIM (18) 8162-4717  
Celular TIM (18) 8162-4718  
Celular vivo (18) 9729-9265  
Celular vivo (18) 9763-0304  
Celular vivo (18) 9742-1339