



MORINGA

FOLLETO INFORMATIVO





Querido/s lector/es,

Cuando la documentalista austríaca y directora Renate Ingruber en primavera de 2013, se acercó a mí y me contó sus planes de hacer un documental sobre la Moringa, me emocioné.

Aunque la Moringa se ha utilizado durante miles de años, todavía se sabe muy poco sobre como se comporta en nuestras latitudes.

Recibo testimonios entusiastas casi diarios de gente de todas partes de Europa. Me gusta especialmente lo que un médico explica en este documental respecto al efecto tan beneficioso que tienen las sustancias de la Moringa en nuestra salud.

Veo la Moringa sobretodo como un alimento. Y la experiencia demuestra que comer sano no sólo evita enfermedades sino que puede influir positivamente en ellas.

El espectro de las sustancias que contiene la Moringa es tan ancho, que me gustaría que mas adelante se profundizara en algunos aspectos.

¡Moringa, un verdadero milagro de la naturaleza! Moringa oleifera, El „árbol milagroso“

La salud no lo es todo, pero sin salud todo es nada.

En todo el mundo ya hay cientos de estudios que descubren las cualidades sanitarias de esta planta ayurveda y cada vez asombran a más personas. Más de 300 patologías, pueden ser tratadas con Moringa, como por ejemplo estados de debilidad, hipertensión arterial, incluso osteoporosis y diabetes. En la medicina ayurvedica, su potencial curativo es famoso desde hace miles de años.

Así, p. ej., la Moringa contiene hasta:

- 17 veces más calcio que la leche.
- 15 veces más potasio que el plátano.
- 7 veces más vitamina C que las naranjas
- 7 veces más vitamina B1 y B2 que la levadura.
- 6 veces más polifenoles que el vino tinto.
- 6 veces más ácido fólico que el hígado de res.
- 4,5 veces más vitamina E que el germen de trigo.
- 4 veces más vitamina A que las zanahoria.
- 2 veces y media mas carotenoides que las zanahorias
- El doble de magnesio que el mijo integral.
- El doble de proteínas de alta calidad, que la soja.
- 2 veces más fibras que los productos de trigo integral.
- Una vez y media la cantidad de Zinc que una chuleta de cerdo
- Una vez y media más aminoácidos esenciales que el huevo
- Los 20 aminoácidos existentes, incluidos los 8 esenciales
- Un alto contenido de ácidos grasos omega-3, -6 y -9 de alta calidad.
- Un alto contenido en clorofila.

Sus hojas contienen prácticamente todas las sustancias nutritivas necesarias para el desarrollo, sus semillas pueden transformar el agua en potable y el aceite que se obtiene de sus semillas es el más estable y precioso de entre los conocidos en la naturaleza.

Los frutos se consumen como verdura o formando parte de mezclas de Curry. También se pueden aprovechar sus raíces como verdura. Debido a su gran versatilidad y eficacia, también se la conoce como „el árbol milagroso“ o „el árbol de la vida larga“. Todas las partes del árbol se utilizan en medicinas tradicionales y es un alimento de un valor extremadamente alto. En sus hojas se encuentran muchas sustancias y en una proporción bastante superior que todas las verduras famosas por determinados contenidos. Se puede consumir como ensalada o verdura o ser usada como condimento.

La Moringa oleifera contiene fibra, enzimas, ácidos grasos, minerales, proteínas y vitaminas, que están combinados de una forma ideal y completan de manera óptima nuestra ingesta cotidiana de alimentos.

La combinación y composición de las sustancias contenidas en sus hojas es muy concentrada, están equilibradas y son únicas. Contiene una cantidad extraordinariamente alta de muchos minerales como por ejemplo potasio, calcio, magnesio y fósforo, cantidades suficientes de cromo, hierro, cinc y cobre entre otros. Además posee todos los 20 aminoácidos, los ladrillos para la construcción de proteínas del cuerpo y tan importantes para nuestro sistema inmune. Contiene casi todas las vitaminas: A, B1, B2, B3, B6, B7, C, D, E, K, más de 46 antioxidantes y una sustancia descubierta hace poco: La Zeatina que se encuentra en la Moringa, en cantidad mas abundante que en ninguna otra planta del mundo.

ZEATINA: La Zeatina es la responsable del crecimiento extraordinariamente grande de la planta y de su prominente capacidad de regeneración– que puede ser transmitida al hombre. La Zeatina es conocida como la "la fitohormona fuente de la juventud en la naturaleza" (catedrático Thomas Roitsch, universidad de Würz). En otros estudios de la universidad Aarhus (Dinamarca) la zeatina se mostró como muy eficaz para el tratamiento de los daños de la piel. La zeatina se ocupa de mantener una piel joven, porque actúa contra el envejecimiento celular y activa la autoproducción de sustancias que mantienen la piel joven y elástica. Además esta fitohormona ayuda a las mujeres a compensar los desarreglos hormonales de la pubertad y de las la menopausia. La Zeatina funciona "abriendo" las puertas de la célula para las sustancias vitales que cada célula necesita a, acompañando dichas sustancias hasta el lugar preciso dónde las necesita la células. La zeatina se ocupa de optimizar la absorción de casi todas las vitaminas, minerales, oligoelementos y los aminoácidos. La zeatina es un importante factor de regulación de las células y un antioxidante, que al mismo tiempo protege y regenera la célula. Si bien, la zeatina se encuentra en muchas plantas, la mayoría de las veces sólo está en cantidades inferiores a un microgramo por gramo. En las hojas de Moringa se encuentra 100 veces mas cantidad por gramo, y por ello es la fuente de la juventud. ¡A causa de la disponibilidad y óptima absorción de las

sustancias nutritivas de la moringa a través de la zeatina se facilita la sensación de estar con mucha energía, vitalidad y fuerza mental! ¡Es una dosis de energía, juventud y equilibrio mental! Esto significa una ventaja de Moringa, a la que se debe otro de sus nombres „diamantes verdes“ porque su riqueza en sustancias nutritivas es fenomenal.

La Moringa no es sólo una bomba de 90 sustancias vitales diferentes y preciosas para el hombre, sino que está muy optimizada su biodisponibilidad gracias a la zeatina que la multiplica hasta 7 veces!

MANGANESO, CROMO, BORO: Tiene un alto contenido en manganeso, cromo y del extraordinariamente infrecuente Boro. El manganeso es importante para tener unas articulaciones y huesos sanos, el cromo desempeña un papel fundamental en el intercambio de sustancias y en la modulación del estrés. Hasta ahora el boro no figuraba entre el grupo de los oligoelementos esenciales, pero durante los últimos años su significado se ha hecho más claro: El Boro es fundamental para la construcción del aminoácido Serina que está en casi todas las proteínas del organismo humano. El Boro desempeña un papel junto con el calcio, el magnesio y el fósforo en la osteogénesis. Reduce el estrés oxidativo, detiene la división celular de células indiferenciadas (como células cancerígenas) y es un oligoelemento que el cerebro necesita a menudo. El Boro elemental es venenoso, por eso, sólo es útil el que está contenido en las hojas de la moringa por ejemplo, que poseen unos 31 mg /100 gramos con lo que se cubren las necesidades diarias. Grandes cantidades de boro orgánicas la poseen los membrillos (aprox. 10 mg por cada 100 g), almendras (3,4 mg) y bancales rojos (2,1 mg por 100 g).

SALVESTEROL: La Moringa oleífera contiene Salvestrol, que se trata de un grupo de sustancias activas que se están investigando y fueron descubiertas por científicos británicos. Los Salvestroles son unas sustancias protectoras que algunas plantas forman para defenderse de enfermedades. Los científicos nos explican que se ocupan de las células cancerígenas. Los salvestroles eran abundantes hace 100 años en distintos tipos de fruta y de verdura, pero en la fruta y verdura actual, cultivada en plantaciones estériles con abonos químicos, las plantas apenas contienen salvestroles. Las hojas de Moringa oleífera son ricas en salvestroles, sobretodo las de cultivo orgánico.

Los salvestroles son productos secundarios de plantas, son componentes del mecanismo de defensa natural de la planta. Ellos se forman cada vez que la planta es atacada por agentes patógenos. Si por ejemplo, un hongo invade un fruto, la planta en el lugar en el que es atacada, forma Salvestrol específico contra ese agente patógeno y se mantiene en la piel del fruto, particularmente en el lugar atacado.

Las personas podemos aprovechar estas sustancias protectoras de las plantas a través de nuestro alimento, para que también nuestro organismo pueda protegerse especialmente contra la amenaza del cáncer. Si se riegan las plantas con venenos contra los hongos, entonces la planta deja fabricar su sustancia para atacar los hongos. Esta es la razón por la cual actualmente apenas tienen salvestero las frutas o verduras. El aumento del cáncer es paralelo al desarrollo industrial agrícola con pesticidas.

CLOROFILA: Un kilo de hojas secas de moringa contienen cerca de siete gramos de clorofila pura (pigmento vegetal de color verde), éste es otro récord mundial dentro de las plantas útiles famosas de nuestra tierra. La clorofila es decisiva para la salud de nuestra sangre – y la salud de la sangre es decisiva para la salud del hombre. Ninguna otra planta del mundo contiene más clorofila que la Moringa. En investigaciones del Dr. Young se explica que los glóbulos rojos se forman menos en la médula espinal y más –en organismos sanos – en el intestino. La clorofila posee una composición química similar a la hemoglobina humana. Entonces para formar sangre es tan interesante como el oligoelemento hierro. La clorofila favorece la oxigenación de la sangre, y optimiza los procesos de intercambio de sustancias, fortalece nuestro sistema inmune, parece detener la inflamación, ayuda en las infecciones agudas y detiene el crecimiento de tumores. La clorofila es considerada como una „medicina verde“. Pero aquí no se acaba el espectro de utilidades de la moringa.

ANTIOXIDANTES: Los “radicales libres” son sustancias peligrosas para la salud corporal. Se trata de átomos de oxígeno inestables a los que les falta un electrón. Y para alcanzar estabilidad, se lo arrebatan a otras moléculas: a proteínas, hormonas, a material genético y otras sustancias importantes que nuestro cuerpo necesita. Entonces esas sustancias a las que se les ha robado un electrón, necesitan compensar su falta de electrón atacando a otras sustancias del cuerpo. Así se produce una reacción en cadena que es triplemente peligrosa: 1. porque pueden faltar sustancias necesarias para el normal desarrollo del cuerpo, 2. porque las sustancias están alteradas y 3. los restos químicos de estas reacciones son perjudiciales para el organismo. Si tales átomos de oxígeno inestables roban a otros átomos o moléculas sus electrones, se llama a este proceso „la oxidación“ aunque químicamente en realidad es incorrecto llamarlo así. En todo caso se sabe que es el desencadenante esencial del envejecimiento.

Por suerte hay sustancias en el organismo que ayudan a impedir „la oxidación“ y a combatirla, neutralizando los radicales libres. A estas sustancias, se las llama antioxidantes. Tales Antioxidantes son por ej. la vitamina C, la vitamina E, pero también la clorofila y otras muchas materias.

Para cuantificar este potencial, se mide el „ORAC“, que es un valor comparativo. ORAC es la abreviatura de “Oxygen Radical Absorbance Capacity” que es la capacidad de una sustancia para neutralizar los radicales libres.

Récord mundial de valor ORAC

Un hombre con su alimento cotidiano debería tomar de 5.000 a 7.000 unidades ORAC diarias, para estar suficientemente protegido contra los radicales libres. Para ello sirve el valor ORAC, que viene indicado en unidades respecto a 100 gramos de la materia en cuestión. Por ejemplo las bayas de Goji tienen 25.000 unidades ORAC y con ese valor se encuentran a la cabeza mundial de los antioxidantes. Pero también aquí la Moringa pone más alto el listón y nos regala otro récord mundial con el mayor valor antioxidante medido en la Moringa: 100.900 ORAC unidades (que dependen de la región, el agua, la tierra... y las zonas de cultivo de Islas Canarias son totalmente punteras en estos valores)

Los vegetarianos y los crudívoros deberían saber que la hoja de Moringa es una fuente importante de proteínas. Casi la mitad de su hoja son proteínas vegetales de gran valor.

Por otro lado, estamos invadidos por los anuncios publicitarios con información técnica sobre “los mejores y más sanos superalimentos del mundo” y pese a que uno se imagina „Podría alimentarme todo el día con bayas de Goji, espirulina, Clorella o algas, bebidas sin trigo o zumo de cebada? y tragar además docenas de cápsulas con toda clase de nombres incomprensibles – OPC, Q10, NADH etc ?!

Y para personalizar mis necesidades, requeriré el asesoramiento de un terapeuta experto. Y sólo un buen terapeuta conoce como armonizar y hacer que todo funcione bien.

Quién toma siempre sólo un único tipo de alimentos o un único complemento alimenticio mucho tiempo, produce faltas de otras sustancias vitales para el organismo. La vitamina C necesita de la vitamina B1 y además de muchos minerales. La complementación de vitamina C sola, produce en el cuerpo un déficit de B1 con todas sus consecuencias (disminuye la capacidad de concentración, aumentan los problemas de memoria, aparecen hormigueos en piernas y manos, estreñimiento etc...). Por eso, no sólo existe la alternativa de complementos vitamínicos sintéticos, sino también de „los más nuevos productos alimenticios milagrosos” y naturales.

También en este punto se distingue Moringa, **en sus hojas se encuentran 90 sustancias vitales diferentes, vitaminas, antioxidantes, minerales, oligoelementos, todos los aminoácidos, proteínas vegetales, ácidos grasos sanos, clorofila y otras sustancias vegetales de un modo per-**

fectamente biodisponible, optimizado más aún por la actividad de la zeatina.

¡Moringa es por así decirlo „un superalimento concentrado de la naturaleza“ y por lo tanto un remedio para los distintos requerimientos nutricionales de toda la vida!

No sólo los deportistas que necesitan construir masa muscular aprovechan los minerales, las vitaminas y los oligoelementos contenidos en Moringa oleifera. También mujeres menopáusicas o embarazadas tienen quejas numerosas que pueden reducirse por el efecto de Moringa. Los niños pueden concentrarse mejor para estudiar, las personas mayores pueden sentirse rejuvenecidas, recuperando su actividad y atractivo. Todos consiguen aumentar su capacidad de concentración, su resistencia y su buen humor gracias al consumo de Moringa. Personas de todas las edades aprovechan los efectos de Moringa en la concentración, en la resistencia y sienten una felicidad mas plena. El efecto de la Moringa puede ser descrito como una fuente de juventud verdadera, con efectos perceptibles en el aspecto rejuvenecedor de la piel, en la lucidez mental y en la sensación de bienestar general. Muchas madres han descrito que aumentan su producción de leche, la enriquecen con muchas sustancias vitales y fortalecen las defensas de sus niños. No sin razón se llama a la Moringa oleifera la “mejora amiga de las madres” .

La Moringa, es un producto alimenticio perfecto que contiene todas las sustancias nutritivas que el hombre necesita desde el seno materno, como feto en crecimiento, hasta la vejez.

El consumo de hojas de moringa durante el embarazo favorece la futura producción de leche y mejora la calidad de la leche materna. Es un alimento ideal que puede ser empleado con versatilidad en la cocina: Como condimento para la sopa, en la ensalada y para la verdura. Este árbol tiene diversas posibilidades de uso.

Así se usa, por ej.:

- las hojas y los frutos como alimentos frescos o deshidratados
- las flores como condimento, para la apicultura y como medicina
- las semillas como productos alimenticios,
- el aceite de sus semillas, para la depuración de agua
- la corteza como medicina, para la fabricación de cuerdas y de papel
- las raíces como productos alimenticios y medicina
- toda ella como alimento para animales, biomasa para energía alternativa
- los „productos derivados“ para la mejora de tierra, biofertilizante y como alimento de animal.

En la medicina moderna los extractos de *Moringa oleifera* son empleados, sobre todo, debido a su efecto de vinculación entre sistema nervioso y sistema hormonal, y para el fortalecimiento de las defensas. Cada uno puede utilizar el poder asombroso del árbol de Moringa. Las hojas pueden esparcirse en sopas, platos y sobre muesli, pueden utilizarse para hacer infusiones. Como infusión, la Moringa tiene un gusto que recuerda a los aceites de mostaza. Como condimento picante le da un toque interesante a sus platos. Es completamente comestible, ostenta muchos récords mundiales. Por todos lados hace honor a su nombre de árbol milagroso. Es un árbol que posee el potencial. Podría colaborar a resolver el problema nutricional del tercer mundo, pero también el de los países industriales: Reforesta desiertos, alimenta personas desnutridas, cura enfermedades, potabiliza aguas y de ella se puede producir gas. La Moringa es un milagro real y un regalo a la humanidad. Es más que sólo una tendencia, es una de las plantas que más rápidamente crecen de la tierra. Las hormonas vegetales que permiten este crecimiento pueden ser utilizadas agrícolamente como fertilizante y consiguen que las plantas por ella fertilizadas, se hagan mayores, más sabrosas y más sanas.

El contenido en sustancias vitales es tan alto que pequeñas cantidades de polvo de hoja seca cubren las necesidades diarias recomendadas de muchas sustancias nutritivas necesarias. Esto es fortalecido por la fitohormona zeatina, dado que la Zeatina hace que las sustancias se encuentren 100% biodisponible para nuestro cuerpo. Las sustancias vitales que contiene la Moringa son fortalecidas por la zeatina al mejorar masivamente su eficacia. La Moringa es un alimento ideal que puede ser empleado de forma polivalente en la cocina: Como condimento para la sopa, en la ensalada como espinaca, en la verdura, en bebidas y sobre la pizza. El árbol todo ofrece una gran diversidad de uso.

La Moringa es originaria de la base del Himalaya. De ahí se extendió a las zonas tropicales y subtropicales de la tierra –Asia del Sur, Sudoeste asiático, China, Indonesia, África, Madagascar, México, América Central y América del Sur. Hasta ahora en Europa sólo se ha conseguido un cultivo exitoso en la isla canaria de Tenerife. Quizá esto se debe a que hicieron falta varios miles de años, para que la existencia de este milagro avanzara en el conocimiento del mundo occidental. El árbol de Moringa aparece en los escritos más antiguos de la sabiduría de la humanidad. Hace más de 5000 años se conocía en medicina tradicional india, en la Ayurveda. Ya entonces se le adjudicaban curas innumerables de enfermedades y plagas. También hoy muchas personas lo confirman y asombran la ciencia. Con su oferta en sustancias nutritivas deja a todas las plantas famosas hasta ahora, en la sombra.

Moringa oleifera, descripción de la planta

Existen 13 tipos de Moringas. Sin embargo de éstos, sólo 2 tipos son interesantes: La Moringa oleifera y la Moringa stenopetala. Además se ha demostrado un subtipo con ramas y frutos son rojas, que se da en las Islas Canarias. La Moringa crece en tierras secas, arenosas y sus raíces verticales profundizan en la tierra almacenando agua que les permiten la supervivencia en regiones secas. Le gustan las temperaturas de 25 ° a 45 ° Celsius y florece en regiones con precipitaciones anuales desde 500 mm por metro cuadrado. El árbol de moringa , según en que región, se encuentra a gusto entre 0 y 1000 metros sobre el nivel del mar. A temperaturas inferiores a 18 ° C detiene su crecimiento. Si las condiciones favorables para su crecimiento se dan, el árbol consigue vivir 25 y más años. Estos años de vida también vienen con récord de crecimiento: Sólo en el primer año el niño prodigio puede alcanzar de cinco a ocho metros de alto, y más tarde, si no se poda, puede alcanzar una altura de más de 12 metros.

A los 3 meses de plantada puede florecer, y en el primer año de vida produce frutos y hasta 5.000 semillas similares a una avellana por año. La copa es despejada y permite el cultivo de otras plantas debajo de ella, dado que permite el paso de la luz solar. Todas las partes de árbol milagroso son utilizables, comestible o poseen características curativas: Sus raíces, flores, hojas, frutos (vainas), semillas, corteza, sus ramas y su resina, han aportado regionalmente los distintos nombres por los que se conoce el árbol.

El nombre alemán con el que se conoce la Moringa „el árbol de rábano picante“ tiene su origen en sus raíces, su olor penetrante y a su sabor, que recuerda al rábano picante. Las raíces del árbol fueron „descubiertas“ por los ingleses durante el tiempo colonial indio, y lo utilizaron para sustituir al rábano picante. También en Inglaterra se conoce como Horseradish-Tree, árbol del rábano picante.

Las raíces son tanto condimento como alimento (los tubérculos de plantas jóvenes se consumen como verdura). Las flores del árbol se ramifican y son de colores que van del crema al rosa y huelen dulce. Se usan para hacer infusiones, como remedio o para la fabricación de perfumada y cosmética. La Moringa florece hasta 8 meses al año. Sus flores dan una miel magnífica. Las hojas frescas son comidas crudas en ensalada o cocidas como la espinaca. Son las hojas quienes muestran la mayor densidad de sustancias nutritivas de entre todos los alimentos naturales conocidos, de aquí su nombre “Mejor amigo de las madres” , pues aportaba a las madres que se alimentaban con hojas de moringa, mas cantidad de leche y leche mas nutritiva. ¡ Si la hoja se seca con cuidado, el polvo obtenido se puede comercializar como un superalimento concentrado, dado que dispone de todas las vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos, proteína, clorofila así como otras sustancias vegetales en una combinación óptima para la absorción humana, teniendo una biodisponibilidad inmejorable.

Las hojas sirven no sólo como ensalada, sino como verdura y complemento alimenticio. Su zumo es empleado en Asia como bebida que se añade para complementar la alimentación deficitaria. El árbol da de 25 a 45 frutos, de forma excepcional puede tener vainas de hasta 90 centímetros de largo y de dos a tres centímetros de espesor según la edad. Estas vainas largas son las responsables de otro de los nombres por el que se la conoce: “palillos de tambor”. Las vainas no se quedan enganchadas mucho tiempo al árbol. Se secan, se abren y dejan caer sus semillas parecidas a avellanas. Sus frutos (vainas), cuando son jóvenes, se consumen como verdura en muchos países de Asia como judías verdes. Las vainas verdes se cocinan en sopas tradicionales. Los frutos se cosechan 40 días después de que aparece la flor. Los frutos más maduros tienen que ser pelados como los espárragos de su funda leñosa, y se utilizan preferentemente en mezclas de condimento, como por ejemplo en curry.

Las semillas de los árboles de Moringa parecen avellanas. Están contenidas en vainas de 3 aristas, y cada semilla posee algo similar a tres alas que parecen de papel. Cada vaina tiene en su blanco interior hasta 25 semillas colocados en una hilera. Las semillas se usaban tradicionalmente para el tratamiento de varias enfermedades e investigaciones en las últimas décadas han señalado, que las semillas también pueden ser usadas para potabilizar agua. A las semillas se le quitan las alas, se pelan de su cáscara, se secan y se pulverizan. Este polvo funciona como floculante natural, provocando que la suciedad del agua precipite. Los gérmenes también bajan al fondo y el agua superficial potable, se puede consumir. Con sólo 10 miligramos de polvo de semilla se puede purificar aprox. un litro de agua, con un gramo se limpia un barril de agua de río sucia y con las semillas de un árbol se podrían limpiar aprox. 30.000 litros de agua sucia. Esta cualidad espectacular aporta a la Moringa otro nombre: Árbol purificador.

De las semillas se obtiene un aceite vegetal muy bueno y estable, que resiste mucho tiempo sin hacerse rancio: el aceite behénico, que es famoso desde la Antigüedad como un aceite especiado de gran valor (su sabor puede ser insípido o dulzón). Con su punto de fusión a 220 °C sirve para freír y asar. También se usa para fabricar jabón, para untar y en cosmética. El aceite es rico en sustancias nutritivas, por lo que sirve también para el cuidado natural de cabellos y piel, para usar en niños y bebés, así como también para masajes corporales. Los usos del aceite son tan polivalentes como el árbol. Antiguamente los suizos también utilizaban el aceite de Behén como lubricante fino en la industria relojera. Aunque hoy están casi olvidados, todavía se utiliza en tareas industriales en Brennzwecken como biogasóleo de gran valor. La extracción del aceite de Behén le da al árbol de Moringa otro nombre: el árbol de Behén o de el árbol de las castañas de Behén. Comparando el aceite de Behén con otros aceites, vemos que se parece mucho al aceite de oliva.

La corteza del tronco y la corteza de las raíces son empleadas sobre todo con fines medicinales y sirven tanto como remedio para alteraciones del apetito, como para tratar enfermedades serias. Su resina hidrosoluble se usa como remedio para los dolores de muelas y en otros países también como Appretur* desinfectante. También la resina del árbol es utilizada para tratar dolores de cabeza, de oídos, caries y trastornos digestivos.

**Appretur: Medio para la elaboración del tejido, cuero, madera, papel etc. para mejorar el aspecto, y la obtención de alisado, brillo, solidez (del francés appretter: preparar).*

En países del Sudeste asiáticos, las jóvenes ramas verdes se utilizan crudas, como verdura en ensalada, o formando parte de una salsa sabrosa para dipear, o de sopas.

Agricultura

La moringa absorbe el nitrógeno del aire, proceso con el que mejora la tierra y sustituye el moderno (y caro) fertilizante nitrogenado. La mejora calidad de la Moringa se obtiene si a este árbol no se le aporta nada excepto agua, el sol y calor. Poner fertilizante disminuye el contenido de las sustancias vitales de las plantas, de modo que asombra a los científico. Al contrario que los abonos químicos modernos, el fertilizante de Moringa es natural y no tiene ninguna desventaja, al contrario, mejora durante mucho tiempo la tierra. La Moringa no es sólo un producto alimenticio precioso, sino que el árbol ayuda también a otras plantas. Las hormonas de crecimiento vegetales naturales que posee son las responsables de los varios metros anuales que crece la Moringa. Las citoquinas, pueden usarse como estimulador del crecimiento de otras plantas.

Para esto, se maceran hojas de de Moringa en agua y se fabrica un aerosol que se puede pulverizar sobre otras plantas de cultivo promoviendo su crecimiento. Un extracto de hojas de Moringa en 80% de Etanol (alcohol) también se puede usar como aerosol sobre las plantas. Las plantas regadas con este aerosol son más resistentes a infecciones de insectos y enfermedades (también válido para plantas de interior). El uso de sprays de Moringa no sólo protege y fortalece las plantas, sino que aumenta los rendimientos, fortalece las raíces, aumenta el tamaño y mejora el sabor de los frutos y aumenta el rendimiento de la cosecha de un 25 a un 35 por ciento.

Un estudio público en Internet, realizado por los investigadores Foidl, Makkar y Becker valora el aumento de las cosecha de distintas especies vegetales en Nicaragua (América Central) tras el uso de moringa como abono, que logra un aumento de la producción de cacahuets de 2.954 kg a 3.750 kg por 0,7 hectáreas (corresponde a la medida de superficie usual usada en la Nicaragua); las semillas de soja el de 1.591 a 2.182 kg; el maíz de 4.454 kg a 6.045 kg y los melones de 8.820 a 11.592 piezas. Un estudio de 2001 examinó la

optimización del rendimiento en otro gran número de plantas como la caña de azúcar, el café, las pimienta, las cebollas y muchas otras. También la Moringa aumentó la biomasa total producida. El resultado sorprendió tanto a los investigadores como a los especialistas: Todas las plantas tratadas con Moringa eran más sanas, crecían más rápido y mejor, aumentaban su productividad por hectárea, producían una biomasa superior (todas las partes de plantas crecieron más) y la calidad de plantas era superior en todos los sentidos –no sólo en el gusto, sino también en el valor nutritivo y en las cantidades de sustancias vitales contenidas.

Utilidad del consumo de Moringa en animales

La Moringa no sólo es una bendición de efectos positivos en plantas y personas, sino que también ayuda a los animales. Por ejemplo las hojas de moringa mezcladas con el alimento de las vacas, aumentaban el rendimiento de leche de 7 a 12 litro por día (de ahí el nombre de “mejor amiga de las madres”). Y las vacas aumentaban de peso 1200 gramos por día en vez de los 900 gramos habituales. Este dato apoya la consideración de la Moringa como una opción interesante de nutrición en los países considerados del tercer mundo.

Biocarburente

La Moringa también puede utilizarse como un biocombustibles. Esta alternativa tiene una tradición más larga, por ejemplo en Brasil. Allí se puede echar en las estaciones de servicio no sólo carburante „E10“, sino Etanol puro („gasolina“ que es alcohol puro). El etanol obtenido de la Moringa, frente al de maíz, trigo o el de remolacha azucarera presenta ventajas decisivas: (1) ninguna otra planta tiene mayor biomasa (produce 100 - 130 toneladas por ha). Por hectárea de cultivo se pueden generar hasta 20.000 litros de Ethanol, (2) para la extracción del Etanol se utilizan partes de la planta que sólo sirven como fertilizante para otras plantas o como alimento para animales. (3) en su combustión no se produce ni hollín ni polvo fino. También el biogásóleo obtenido tiene un punto de fusión alto, comparable al de la gasolina normal. Como ven, la Moringa oleífera es muy polivalente, aunque hasta aquí llegamos con este tema.

Moringa, un producto alimenticio precioso, “la mejor amiga de las madres”

Las matronas de África fabrican té de hojas de Moringa para aumentar la producción de leche de madres lactantes. Las infusiones que estimulan la producción de leche y venden en farmacias, suelen saber horriblemente. Como alternativa se puede hacer una infusión de hojas de Moringa.

Un estudio doble ciego, randomizado entre mujeres embarazadas en el hospital „Makati“ de Filipinas, indica que las madres que tomaban este té, duplicaban la producción de leche frente al grupo control.

La Moringa ha salvado la vida a muchos bebés y niños en países en vías de desarrollo.

El Dr. Lowell Fuglie documentaba el Proyecto “Moringa-Madres-Niños”. Una madre, Maissata, informó: “Mis náuseas desaparecieron, y me ayudaba a producir bastante leche para mi bebé. Me sentía mucho más saludable, y no sólo mi bebé sino también yo aumentaba de peso.” Mi bebé pesaba al nacer sólo 3,2 libras, y nadie esperaba que él sobreviviera”. Otras organizaciones, promueven la supervivencia de la madre y los niños en países en vías de desarrollo con Moringa, como “Trees for Life”, ECHO (Educational Concerns for hambre el Organization) y NCC (A nivel nacional Council of Churches). Se han plantado árboles de Moringa alrededor de muchos hospitales en África y en América del Sur Moringa.

Muchos Médicos y matronas recomiendan dar el pecho al menos durante los primeros seis meses de vida, y mejor si se prolonga hasta los nueve meses. Los niños amamantados son más inteligentes a causa de los ácidos grasos en la leche materna, su sistema inmune es más fuerte, son menos propensos a alergias y asma y su digestión funciona mejor porque su intestino está poblado con las bacterias adecuadas como Acidophilus y Bifidus. Aproximadamente el 80 por ciento del sistema inmune está asentado en el intestino. El ácido graso DHA es el responsable del desarrollo de cerebro y se relaciona con la inteligencia de los niños. También la colina en la leche de madre es importante para optimizar los tiempos de reacción óptimos, el funcionamiento rápido de las células del cerebro y para el desarrollo de la memoria a largo plazo. Complementando con Moringa, se aumenta la cantidad de leche materna, particularmente útil en embarazos de madres arias, o que han dado a luz gemelos. Como comentamos, en vacas, se constató que la producción de leche aumentaba de siete a diez litros diarios.

La Moringa mejora la calidad de la leche materna

La Moringa no sólo aumenta la cantidad de leche materna, sino que aumenta la densidad de sustancias nutritivas mejorando también su calidad. Las necesidades de sustancias nutritivas en una mujer lactante son superiores a las existentes en otros periodos de la vida de la mujer. Un niño amamantado sano duplica su peso durante sus primeros cuatro a seis meses de vida. Las necesidades de vitaminas y minerales aumentan de un 50 a un 100% tras el embarazo. De modo que una madre que amamanta entrega 10 gramos de su calcio al mes en su leche materna. La coloración amarillenta de la primera

leche “el calostro”, se debe a su contenido en beta caroteno. Esta vitamina protege de la oxidación al recién nacido durante sus primeros días de vida. La Moringa y especialmente la Moringa roja de Tenerife es una de las fuentes mas elevadas de Betacaroteno. Las inmunoglobulinas que se encuentran en el Calostro se echan como una manta sobre el intestino del bebé y lo protegen de infecciones. La Moringa es, como hemos descrito, una fuente de proteínas de primera categoría. Aproximadamente un tercio de las grasas de la leche materna proceden directamente de la alimentación de la madre. La Moringa es una buena fuente de ácidos grasos, particularmente el aceite behénico, pues contiene importantes ácidos grasos como el linoleico y el ácido graso omega 3, imprescindible para un óptimo desarrollo cerebral.

Durante el tiempo de lactancia, la madre necesita garantizar su provisión de sustancias nutritivas. Déficits nutricionales durante el embarazo y la lactancia pueden llevar a la depresión postparto, sobretodo por insuficiente aporte de vitaminas del grupo B, calcio, Magnesio, cinc o hierro. Todas estas sustancias vitales se encuentran en altas concentraciones en la Moringa.

Durante el embarazo y la lactancia todas las sustancias nutritivas se aportan en la leche al niño, primero a través del cordón umbilical y luego a través de la leche materna.

En las mujeres embarazadas las necesidades de calcio y hierro se duplican. La Moringa contiene cantidades de récord de calcio y hierro.

Es muy importante que la madre se alimente de forma óptima durante el embarazo y la lactancia, incluso también desde antes del embarazo, para que ellas y su bebé no padezcan problemas derivados de déficits nutricionales. Es frecuente que la embarazada tenga náuseas y se sienta agotada. A menudo la lactancia se interrumpe a causa del agotamiento que genera por la falta de sustancias nutritivas. Dado que la calidad del semen y la fertilidad de hombres europeos ha disminuido continuamente en las últimas décadas, los padres deberían comer Moringa también como muy tarde a principios de la planificación familiar.

¿Por qué la Moringa es una bendición precisamente en la vejez?

Los ancianos sufren a menudo de falta de vitamina B. Particularmente tienen disminuidos los niveles de B12, pero también la vitamina B6 y el ácido fólico están disminuidos. Los niveles de la vitamina B12 son preocupantes, pues aproximadamente el 50% de personas de 65 años tienen alguna debilidad celular en la mucosa de su estómago. Esto provoca que se reduce la secreción ácida del estómago, con lo que la biodisponibilidad de esta vitamina se reduce dramáticamente. Un déficit de vitamina B12 o cobalamina produce disminución de agudeza visual, deficiencia de ácido fólico porque se acumula menos glutatión, anemia y con ella cansancio, debilidad y disnea, dificultad para la concentración, agresividad, irritación, alteraciones de la memoria, confusión, agitación, psicosis y depresiones. Si usted tiene uno varios de estos síntomas, debería comprobar a toda costa sus niveles de Vitamina B12.

Las personas mayores absorben peor la vitamina B. Un cuarto de las personas mayores presenta carencias de vitamina C. La falta de las vitaminas C y B6 debilita el sistema inmune. Estas vitaminas son muy abundantes en la Moringa. Muchos ancianos también tienen déficits en la ingesta de vitamina A, que se acompaña de problemas de la vista. Los suplementos de vitamina A son peligrosos porque la metabolización hepática de la vitamina A no funciona de forma óptima y puede suceder que existan sobredosis de la fracción liposoluble de la vitamina A. La Moringa contiene sólo un precursor de la vitamina A, la Betacarotina, de la cual el cuerpo fabrica según sus necesidades, vitamina A. Tanto hombres como mujeres deberían tomar todos los días 1.200 miligramos de calcio, sin embargo mujeres de más de 65 años sólo toman 550 miligramos, y los hombres más de 65 años no consumen más de 700 miligramos. Además en estas edades la capacidad de absorción de calcio en el intestino disminuye.

La osteoporosis y con ella las fracturas de cuello de fémur, son una enfermedad frecuente en edades avanzadas. La Moringa es una de las mejores fuentes de calcio en general porque posee un calcio con una muy alta biodisponibilidad.

Los ancianos necesitan más sustancias vitales

Un ajuste saludable en la dieta, llevada con humor y optimismo es necesario para hacerse mayor con calidad de vida y sin enfermedades, de modo que al final de la vida, uno pueda dormirse pacíficamente después de una vida realizada.

Las personas de edad media y los ancianos necesitan más materias vitales que las personas jóvenes porque la actividad de sus enzimas y la formación de enzimas disminuye con la edad. El sistema inmune necesita muchas sustancias nutritivas para poder ocuparse de las enfermedades, molestias

y procesos del envejecimiento. Es importante ocuparse de conseguir una formación celular sana. Sólo una célula de madre vital puede reproducirse formando células hijas sanas. Las células enfermas no pueden reproducirse, son eliminadas de la circulación sanguínea. Para ello nuestro cuerpo dispone de un mecanismo específico llamado apoptosis. Cada segundo tienen lugar en una única célula de cuerpo hasta 50.000 reacciones. Igualmente por cada segundo suceden 20.000 nuevas reacciones químicas. Todos los días se renuevan aproximadamente 600 millones de células. Las decisiones que tomamos sobre nuestra alimentación de hoy, actúan directamente sobre la calidad de nuestras células del cuerpo de mañana, de la que se derivan nuestra salud, calidad y duración de vida.

Científicos como profesor Dr. Heinz Liesen, médico preventivo y médico del deporte, llaman la atención: “Tenemos que salir de lo que más de dos tercios de todos los alemanes sufren a partir de 50- 55 años: déficits carenciales subclínicos. Las personas aún no manifiestan la enfermedad, pero su sistema inmune está debilitado. Ellos sufren de cansancio continuo, dificultades para concentrarse, alteraciones del sueño, faltas de regeneración. Se adjudica en gran parte a la falta de aporte de vitaminas, oligoelementos minerales como el magnesio, cinc, selenio, o la vitamina E. La lista es infinitamente larga. “Nuestra alimentación no cubre las necesidades diarias de vitaminas”, (periódico Welt del domingo del 24.8.1997, número 34, S. 26). En la universidad de Heidelberg, se publicó un artículo que llegaba aún más lejos. En éste se analizaba la nutrición de 300 octogenarios. Los resultados fueron aplastantes: Dos tercios de ellos sufrían de carencias de vitaminas – sobretodo de vitamina A y C. Muchos murieron durante tres años siguientes al estudio, en una proporción del doble respecto a los normonutridos, pues estaban peor proveídos de vitaminas. La Moringa es un cuerno de la abundancia en vitaminas y destaca particularmente su alto contenido en vitamina A alta y alta concentración de vitamina C.

„Los súper alimentos” como la Moringa son ideales particularmente para los ancianos porque representan un concentrado de materia vital natural de la madre a la naturaleza que se utilizado de manera óptima por el cuerpo. La Moringa ayuda en una multitud de enfermedades. Por su extraordinariamente alta concentración en sustancias vitales, debíamos tomar polvo de Moringa también de manera profiláctica para prevenir la aparición de déficits y con el las quejas ligadas con la edad.

Quién toma Moringa, no necesita ningún otro complemento alimenticio artificial. La Moringa no sólo impide los déficits nutricionales, sino que optimiza la salud hasta unos niveles antes no conocidos. ¡Finalmente, el cuerpo recibe lo que realmente necesita!

La Moringa le regala al organismo las sustancias vitales que necesita para la auto-curación y el óptimo funcionamiento de cuerpo, alma y espíritu. La

Moringa es como una cantina de brunch rica, a partir de la cual las células pueden servirse.

¡La Moringa acelera a los deportistas!

El stress oxidativo es el enemigo número 1 de los resultado. (según publicación de los Dres. Med. Ivkovic y Med. Müller Schubert en “El estrés oxidativo es el factor de riesgo número 1 para su salud”

“La Moringa es uno de los productos secretos que aumentan el rendimiento de los deportistas.” (El profesor Lou M. De Bruin de la organización de utilidad pública “Moringa Tree of Life” indica que somos naturalmente corredores, así lo expresaba Thilo Spahl en su libro “La Edad de Piedra nos mete en el hueso”, y era proclamado en 2010 como el libro científico del año.

Antes del invento del trabajo de oficina todas las personas y nuestros antepasados animales durante cientos de millones de años eran físicamente activos prácticamente todos los días. Hoy la mayoría somos sedentarios. Estudios recientes descubren que el deporte de resistencia aumenta el cerebro. La merma de hipocampo se detiene durante la demencia. ¡Un cuarto de hora de movimiento moderado al día, cada día, aumenta la esperanza de vida en tres años!

“El deporte es un asesinato”, decía Winston Churchill. Pero él se mantenía fuera de este dicho, y se movía regularmente. Dr. Strunz, padre del fitness, descubrió que quien entrena ejercicios de resistencia 3 días a la semana durante 40 minutos, sextuplica el número de mitocondrias, las centrales eléctricas de nuestras células. Los hombres que se mueven regularmente, pueden evitar el estrés y las cargas emocionales mucho mejor que sus compañeros no deportistas. El deporte parece fomentar el buen humor y fortalecer la autoestima. La desmineralización del hueso, conocida mas por su nombre de osteoporosis, se retarda mediante el entrenamiento. Dado que el músculo cardíaco está fortalecido, el deporte reduce el peligro de enfermedades cardíacas.

El deporte promueve la formación de radicales libres

Lo que muchos deportistas no saben, es que ellos necesitan más sustancias nutritivas que quienes no practican deporte. La producción de radicales libres aumenta con el deporte, y con ello aumentan los requerimientos de antioxidantes.

Se estima que el 90 por ciento de todas las enfermedades se derivan del estrés oxidativo, de las influencias perjudiciales de los radicales de oxígeno reactivo en las células. Los grupos de riesgo para el estrés oxidativo son distintos para el deportista amateur y el de élite profesional. El estrés oxidativo es el enemigo sanitario número 1 para los deportistas. Muchos deportistas entrenan bajo el lema “no pain, no gain”, de modo que si no sufren consideran

que no avanzan, si no sienten dolor, creen que no obtienen ninguna ganancia del deporte. Esto no es cierto. Muchos sobrevaloran su potencia y descansan o se recuperan insuficientemente

Regeneración

Estudios científicos señalan que el entrenamiento corporal aumenta la producción de radicales libres en el cuerpo. Por eso, es sido aconsejable tomar algún complementario nutricional antioxidativo.

Dado que la Moringa es un cuerno de la abundancia en antioxidantes, con valores incomparables, se recomienda el consumo cotidiano, sobretodo a quienes practican actividad deportiva.

“La salud no es todo. Pero sin salud todo no es nada“ es así como el célebre filósofo alemán Arthur Schopenhauer decía una vez: “¡La salud radiante es un estado de ganas de vivir que se desborda y una alegría cotidiana que celebra el derecho ha haber nacido!

Puede visitar personalmente nuestra Moringa en Tenerife. Le guiaré a través de nuestras plantaciones.

Espero que disfruten de la película y, por supuesto, quedo atento a recibir sus comentarios.

*El mas cordial saludo.
Andreas Kraus*

*MoringaGarden Tenerife
www.MoringaGarden.eu*



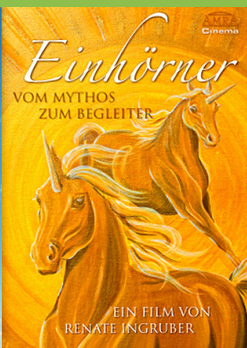
Sobre la productora: Diplomados en periodismo Renate Ingruber

Ganadora del premio internacional de cine Cosmic. La periodista de televisión austríaca y directora de documentales, diplomada en periodismo, Renate Ingruber es considerada una pionera en los temas de sus películas.

En 2011 debutó con su película „Los ángeles“ siendo su DVD el primer documental sobre el tema de los ángeles.

En 2013 siguió con „Unicornios - del mito al compañero“ también primer documental sobre el tema.

En 2014 produjo „Moringa un ángel en forma de planta“, el primer documental completo sobre la moringa oleifera en (DVD).



Editor de este folleto:
Andreas Kraus





Andreas Kraus

