

MORINGA

EL ARBOL DE LA VIDA Y SUS VIRTUDES



¿Qué es la moringa? Fuente de alimentación y salud natural, este árbol crece día a día en adeptos. Descubierta en los setenta, fue a principios de los noventa cuando médicos de Malawi comenzaron a utilizarlo para enfrentar la desnutrición que afectaba a los habitantes de su país. Los resultados fueron sorprendentes y por su capacidad sanadora y alimenticia, la moringa comenzó a ser llamada como el árbol de la vida. En Cuba y República Dominicana, la moringa tiene enorme popularidad en la población. Es habitual verla en las mesas en forma de deliciosas ensaladas. También, la vaina de sus semillas, extraída antes de que madure, se convierte en un polvo que se adiciona a distintas preparaciones. En Argentina y Paraguay también se han plantado varias hectáreas de la planta. Además de ser medicina natural con cuantiosas bondades terapéuticas, se ha descubierto que este árbol milagroso es un excelente biocombustible. La moringa crece hasta cuatro metros por lo que una gran fuente de medicina y alimento gratis, también ayuda a los suelos áridos y con poca agua. Además de ser un alimento humano, también lo es para el ganado. Un forraje ideal ya que los animales suben de peso rápidamente y las hembras producen más leche. Quercetina, kemferol y tocoferol, son sólo sustancias que ayudan a prevenir el cáncer y que se encuentran en abundancia en la moringa. También tiene otros componentes que lo hace un excelente antibiótico y antihongos. Además de estas propiedades, también constituye un excelente suplemento dietético para adultos mayores y niños. –

El árbol también ha llamado la atención en el mundo desarrollado. En Estados Unidos ya hay plantaciones en Florida, y científicos realizan análisis extensivos de su potencial como fuente de principios activos. En Cuba han estudiado la planta con detención. Según médicos de ese país, el consumo diario de 20 gramos de moringa verde ayudó al control de la presión y el peso corporal en personas atendidas durante la investigación. Para los científicos cubanos, la moringa es una oportunidad para combatir el hambre y las enfermedades que padecen los seres humanos, fundamentalmente los habitantes de los países del Tercer Mundo. - See more at: <http://www.quaker.com.ar/la-moringa-el-arbol-de-la-vida/#sthash.FZGs4JoN.dpuf>

PROPIEDADES VITAMINICAS COMPARADAS DEL MORINGA

7 Veces más Vitamina C que en las Naranja

4 Veces más Vitamina A que en las Zanahorias

4 Veces más Calcio que en la Leche

3 Veces más Potasio que en los Platanos

Las hojas de Moringa pose un porcentaje superior al 25% de proteínas, esto es tantas como el huevo, o el doble que la leche, cuatro veces la cantidad de vitamina A de las zanahorias, cuatro veces la cantidad de calcio de la leche, siete veces la cantidad de vitamina C de las naranjas, tres veces más potasio que los plátanos, cantidades significativas de hierro, fósforo y otros elementos. Difícilmente se puede encontrar un alimento más completo. Además el sabor es agradable y se pueden consumir frescas o preparadas de diferentes maneras.

Los frutos verdes, las semillas y las raíces también son comestible.

SEMBRAR UN ÁRBOL MORINGA ES COMO SEMBRAR

MULTI- VITAMINAS EN LA PUERTA DE SU CASA

El sistema médico Ayurveda antiguo, afirma que el moringa puede curar más de 300 enfermedades.

Estas son algunas de las enfermedades, que se saben, que la planta puede tratar

* Diabetes

* Movimiento

* Ictericia

* Hepatitis

* Hipertensión

* Bronquitis

* Asma

* Tos

- * Envejecimiento
- * Cáncer
- * Artritis
- * Enfermedad de riñón
- * Problemas del hígado
- * Pilas
- * Ebulliciones
- * Enfermedad de piel
- * Tuberculosis
- * Problema del ojo
- * Célula de hoz
- * Anemia
- * Menopausia
- * Epilepsia
- * Enfermedad cardíaca
- * Ceguera
- * Kwashiorkor
- * Beribere vegetariano
- * Palúdico

Moringa hojas y vainas en cuanto que se toma regularmente, alimenta el cuerpo con todas vitaminas y minerales necesarios.

Todas las partes de los árboles de moringa Moringa incluyendo hojas, vainas de Moringa, Moringa Proteínas y la raíz del Moringa tienen valor medicinal. Considerando todos los beneficios que proporciona un solo árbol, la gente empezó a referirse a este árbol de Moringa, como el árbol milagroso. Moringa es una de las fuentes más ricas de antioxidantes. Moringa, con alto contenido de Vitamina A, Vitamina C, Vitamina E y bioflavonoid, suministra suficientes antioxidantes para el cuerpo y estos antioxidantes anulan el efecto de los radicales libres y retrasa el proceso de envejecimiento.

***¿Cuáles son los antioxidantes y anti-inflamatorios presentes en Moringa?

Los Antioxidantes y anti-inflamatorios funcionan mejor cuando se combina con otros antioxidantes y antiinflamatorios. La naturaleza permite una mayor eficacia cuando se combinan, una sinergia de los compuestos es mucho más efectiva que un solo

compuesto. Moringa contiene los siguientes antioxidantes y anti-inflamatorios o con compuestos antioxidantes y anti-inflamatorias características.

***Antioxidantes:

Vitamina A, Vitamina C, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina B (Colina), Vitamina B1 (Tiamina), Vitamina B2 (Riboflavina), vitamina B3 (niacina), vitamina B6, Alanina, Alfa-Caroteno, Arginina, Beta-Caroteno , beta-sitosterol, ácido Caffeylquinic,

Campesterol, Carotenoides, Clorofila, Cromo, delta-5-avenasterol, Delta-7-avenasterol, Glutation, Histidina, indol ácido acético, Indoleacetonitrile, Kaempferal, Leucina, Luteína, Metionina, -ácido mirístico, -ácido palmítico, Prolamine, prolina, Quercetina, rutina, Selenio, Treonina, Triptófano, Xanthins, Xanthophyll, Zeatin, zeaxantina, Zinc.

***Anti-inflamatorios:

Vitamina A, Vitamina B1 (Tiamina), Vitamina C, Vitamina E, Arginina, Beta-sitosterol, Caffeylquinic ácido, Calcio, Clorofila, Cobre, Cistina, Omega 3, Omega 6, Omega 9, Fibra, Glutation, Histidina, indol ácido acético , Indoleacetonitrile, Isoleucina, Kaempferal, Leucina, Magnesio, oleico-ácido, Fenilalanina, Potasio, Quercetina, rutina, Selenio, Estigmasterol, Azufre, Triptofano,

Tirosina, Zeatin, Zinc. Hay más de 46 antioxidantes y 36 anti-inflamatorios todos de origen natural en la planta Moringa. Por esta razón, la gente prefiere Moringa como la mejor fuente natural de antioxidantes.

***¿Que vitaminas y que minerales están presentes en Moringa?

***VITAMINAS

Vitamina A (alfa y beta-caroteno), B, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, K, folato (ácido fólico), Biotina y mucho más

***MINERALES:

Calcio, cloruro, cromo, cobre, flúor, hierro, manganeso, magnesio, molibdeno, fósforo, potasio, sodio, selenio, azufre

***AMINOÁCIDOS:

Isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, valina, alanina, arginina, ácido aspártico, cistina, glutamina, glicina, histidina, prolina, serina, tirosina.

***OTROS NUTRIENTES:

Clorofila, carotenoides, citoquininas, Flavonoides, Omega (3,6,9) los aceites, esteroides vegetales, Polifenoles, Luteina, Xanthins, rutina y muchos más.

***¿Cómo se que el Moringa es mejor que otros suplementos nutricionales disponibles en el mercado?

El cuerpo humano siempre sabe distinguir entre un producto natural y un producto sintético. La mayoría de las multivitaminas y suplementos de calcio disponibles en el mercado se realizan con ingredientes sintéticos. El cuerpo humano absorbe

sólo un poco de los nutrientes suministrados a través de los suplementos sintéticos. Considerando que las hojas y vainas de moringa son fuentes naturales de calcio y multivitaminas y su método de tratamiento también aumenta la biodisponibilidad de los nutrientes al cuerpo.

***Biodisponibilidad de Minerales de toda la planta:

- Calcio – hasta 8,79 veces más biodisponibles.
- Cromo – hasta 25 veces más biodisponible.
- Cobre – 1,85 mantenerse más tiempo en el hígado.
- Hierro – 1,77 veces más absorbidos en la sangre.
- Magnesio – hasta 2,20 veces más biodisponibles.
- De manganeso – 1,63 veces más mantenerse en el hígado.
- Molibdeno – 16,49 veces más absorbidos en la sangre.
- Selenio – hasta 17,60 veces el efecto antioxidante.
- Zinc – 6,46 veces más absorbidos en la sangre.

Millones de Personas en la India usan las hojas de moringa para el tratamiento de la diabetes y la hipertensión arterial. A diferencia de los medicamentos de farmacia, moringa no somete a control inmediatamente. Sin embargo, actúa en la salud

general del cuerpo y ayuda a los pacientes a tener un control sobre los diabéticos y a largo plazo, la ingesta constante de Moringa ha curado diabéticos en muchas personas en la India.

***Depuración de Aguas:

Todas las partes de la planta son comestibles. El contenido de proteínas, vitaminas y minerales es sobresaliente. El sabor es agradable y las diversas partes se pueden consumir crudas (especialmente las hojas y flores) o cocinadas de diversas

maneras. Se trata de arboles muy interesantes y de formas atractivas. Admite muy bien las podas. Se pueden utilizar como arboles de sombra, como setos, pantalla visual y auditiva, incluso como cortavientos. Muchas especies, sobre todo los

“arboles botella” son muy interesantes como ejemplares aislados. Las semillas son de mucha utilidad como uno de los mejores floculantes naturales conocidos y se emplean ampliamente en la depuración y purificación de aguas fluviales y aguas

turbias. También se emplea en la clarificación de miel y del jugo de la caña de azúcar

***Aceite:

Al no ser un árbol excluyente es un buen soporte para otras especies trepadoras. Es especialmente indicado para la modalidad de agricultura conocida como “alley cropping” o “cultivo en callejones”, debido a ciertas características que lo

hacen muy adecuado, como su crecimiento rápido, raíces verticales y profundas, pocas raíces laterales, escasa sombra y alta productividad de biomasa con alto contenido en nitrógeno que enriquece la tierra. El “cultivo en callejones” consiste en

cultivar especies herbáceas anuales, o de ciclo corto, entre hileras de árboles que formando los “callejones” sirven de protección contra el viento y sol excesivo y enriquecen la tierra. La semilla madura tiene un contenido de casi un 40% de aceite. El aceite de marango es de excelente calidad (73% de ácido oleico, similar al aceite de olivo) para cocinar. Vendido por muchos años como “aceite de bien,” es utilizado para cocinar y en perfumería y ha sido usado como lubricante para relojes, pero fue reemplazado hace mucho con aceite de ballena. También puede usarse para elaborar jabón y también es excelente para quemarlo con el fin de alumbrar.

El aceite tarda en ponerse rancio. Se informa que la especie En la casa puede extraerse aceite del mornga. Las semillas de las vainas maduras de 60 cm (24 plg.) de largo de tuestan, se trituran y se colocan en agua hirviendo por 5 minutos. Después de colarlas y dejarlas asentarse toda la noche, el aceite de moringa flota a la superficie.

PARTES COMESTIBLES Y FORMAS DE PREPARACION:

Frutos, o Vainas Verdes, inmaduros: Se consumen cocidos. Saben como judías verdes o habichuelas. Tienen valor comercial en la India, que las exporta frescas o enlatadas, son muy poco conocidas fuera de las comunidades hindúes.

Semillas de las Vainas Maduras: sumergir en agua hirviendo, con un poco de sal, por algunos minutos. Se abre la vaina y se extraen las semillas ya listas para comer. El sabor es parecido al de los garbanzos. También se pueden consumir

tostadas, muy nutritivas.

A Hojas tiernas: Se preparan hervidas de la misma manera, también sirven para potajes y otros platos variados. Crudas se consumen en ensaladas. El sabor es ligeramente picante, intermedio entre el berro y el rábano.

Raíces: Las raíces de los árboles muy jóvenes (prácticamente en semillero, de poco más de un palmo de alto) son tuberosas, con una raíz principal muy gruesa, a modo de pequeña zanahoria, el sabor es picante, parecido al de los rábanos.

Flores: También comestibles en ensalada. Muchas de las vitaminas, minerales y aminoácidos son muy importantes para la dieta saludable. Un individuo necesita

de suficientes cantidades de vitaminas, minerales, proteínas y otros nutrientes para el desarrollo físico y el bienestar. La deficiencia de alguna de estos nutrientes ocasionan problemas de salud. Algunos de los problemas causados por su deficiencia en la dieta son bien conocidos: escorbuto, causado por la carencia de vitamina C; ceguera nocturna, causado por la carencia de vitamina A; kwashiorkor, causado por la carencia de proteínas; anemia, causado por la carencia de hierro.

Otros problemas de salud son causados por la carencia de vitaminas o minerales los cuales son poco conocidos, pero todavía esenciales para las personas y sus funciones corporales.

Las podas deben hacerse en época de lluvias, no en verano. Normalmente la primera poda se debe hacer a los 2 o 3 meses, cuando la planta está de 2 o 3 metros de alto. Se corta en forma de chaflán o sesgo el 50% de la planta, dejándola de 1 o 1,50 metros de alto. Las ramas que pueden estar de 1 o 1,50 metros también se cortan dejándolas de 0,50 o 0.75 metros. Pasados otros 2 o 3 meses la planta estará nuevamente de 3 o 4 metros de alto. Se vuelve a hacer el corte dejándola de 2,50 o 3 metros. De igual forma se procede con las ramas que deberán quedar de 1,50 metros. Es posible hacer una nueva poda antes del mes noveno, cuando se deja la floración para que fructifique. La idea es conformar un árbol de 3 o 4 metros de altura con ramas de 1.50.

No sólo es importante tener en cuenta el valor de la moringa como alimento, sino también el hecho de que puede ser uno de los escasos vegetales disponible durante los periodos secos.

COMENTARIOS PAGINA "CULTIVADORES DE MORINGA"

Comentario por David Miranda Santos el julio 13, 2010 a las 5:33am

Respetados Señores; anexo información importante sobre el cultivo de la moringa

Nombre científico: Moringa Oleifera Lam; M.moringa Mill, M. pterygosperma Gaertth

Usos: Consumo humano; Las hojas: Para consumo humano contiene 7 veces la vitamina A que las zanahorias, 4 veces más vitamina C que la naranja, 4 veces más hierro que las espinacas, 4 veces más potasio que el banano, contiene 18 aminoácidos esenciales para el ser humano, tienen uso medicinal. Las Flores: Tienen unos medicinal y nutricional para los seres humanos. Vainas y frutos: Se usan en la medicina, la nutrición humana; Las raíces: En la medicina. Las semillas: Se usan para el consumo humano tostadas como el maní, para la purificación del agua, como aceite

para consumo humano con una calidad parecida al de Oliva y para hacer biodiesel, también para propagar los cultivos.

Consumo Animal; Las hojas y tallos; son el forraje ideal para los animales, contiene entre el 25 y el 30% de proteína, se usa en los vacunos, ovinos, porcinos, peces y aves. El costo de producción del forraje de Moringa es el 10% del valor de los concentrados.

Suelos: La planta se adapta a suelos duros o pesados aún en suelos pobres franco arenosos, el terreno donde se planta debe poseer buen drenaje ya que esta planta no soporta el encharcamiento, soporta terrenos ácidos con un PH hasta de 6.5, aguanta largos períodos de sequía, crece bien en condiciones áridas y semiáridas (la precipitación óptima es de 500 mm bien distribuidos en el año). Es una de esas especies resistentes que requieren poca atención hortícola y crece rápidamente, hasta 4 metros en un año. En condiciones ideales en Colombia ha crecido 5 centímetros en un día. La planta es propia de las tierras bajas y cálidas, pero se le puede encontrar en terrenos soleados a alturas hasta de 1.200 msnm.

Cultivo y propagación: Es una planta de rápido crecimiento y fácil de propagar, tanto por semilla o por reproducción asexual (estacas), por kilo de semilla vienen de 3.200 a 3.500 unidades, la germinación está entre el 70 y el 98%, disminuye notablemente cuando la altura de siembra pasa de los 1.200 metros sobre el nivel del mar.

Las semillas se seleccionan tomando en cuenta dos variables importantes, vainas de mayor tamaño y semillas provenientes de la parte central de la vaina.

Es un cultivo perenne, dependiendo del cuidado y fertilización dura de 5 a 20 años.

Tratamiento Pre-germinativo: Se recomienda colocar la semilla 24 horas en agua a temperatura ambiente.

Condiciones para la siembra: Para el vivero se recomienda un sustrato elaborado con el 30% de arena o de cascarilla de arroz, 40% de tierra negra y 30% de materia orgánica previamente cernida. Se utilizan bolsas de una libra o kilo, las cuales deben llenarse evitando espacios de aire o exceso de compactación de la tierra.

Se construyen los semilleros colocando un bloque de tres hileras cada uno y un espacio de 0.50 metros entre bloques. Después se siembra la semilla directamente en la bolsa utilizando una semilla por postura a una profundidad de 1 a 2 cms. máximo. Es bueno realizar por lo menos tres riegos profundos antes de colocar las semillas, para evitar espacios de aire y para que germine las semillas de malezas en la bolsa y luego hacer el control manual.

En caso en que los semilleros sean mantenidos a cielo abierto se recomienda, luego de haber depositado la semilla en la bolsa, colocar una cubierta de paja o costales de fique, para mantener la humedad y evitar desenterrar la semilla durante el riego. A fin de mantener húmeda la tierra se riega en los primeros 15 días con una regadera, un día si, otro no, iniciando el momento de la siembra y tomado en cuenta los días de precipitación pluvial, para no duplicar el riego.

Manejo del vivero: El manejo del vivero consiste en regar las plantas como se recomendó o al menos dos veces por semana, realizar el control manual de malezas, es importante retirar la cubierta o paja seca en una semana después de haber emergido las plántulas.

Es importante para el control y manejo que las acciones correctivas sean realizadas a tiempo, por ejemplo el control de insectos, aplicación de soluciones nutritivas.

Trasplante a campo definitivo: Se realiza a los 90 días, aunque por la influencia del clima se recomienda la altura de la planta y no a los días, la altura ideal para trasladar las plántulas es **cuando alcanzan una altura entre 30 a 60 cms, se puede realizar la primera poda 8 días antes** del trasplante al sitio definitivo.

El trasplante debe realizarse en horas frescas, **es recomendable por la tarde**, así se evitará el estrés de las plántulas, durante el trasplante debe tomarse en cuenta que el invierno ya esté totalmente establecido con lluvias frecuentes, conviene regar las plantas un día antes del trasplante, **el agujero para plantar en el campo definitivo debe tener de 30 a 40 cms** de profundidad, se debe **haber encalado 30 días antes**.

Al plantar debe tenerse cuidado de no dañar las raíces al romper la bolsa. Para ello debe **cortarse diametralmente la bolsa con una navaja bien afilada, luego colocar la bolsa en el hueco y halar la bolsa de la parte superior** hasta que la planta quede liberada de la bolsa, esta operación se debe realizar en el hueco, no olvide recoger las bolsas plásticas.

FORMAS DE SIEMBRA: El espaciamiento de los árboles **depende de los propósitos** de la plantación.

- Para fines de **PRODUCCIÓN DE SEMILLAS** se debe sembrar **a una distancia de 3 a 5 metros**.
- Para la **PRODUCCIÓN DE FOLLAJE** de manera intensiva puede sembrarse de 10 cms. entre planta de manera lineal y 40 cms. entre surcos, llegando así a una siembra de 250.000 plantas por hectárea, si se quiere una mayor densidad se pueden sembrar de manera lineal cada 10cms por 10 cms entre surcos **llegando a un millón de matas por hectárea**, hay quienes hacen camas de 1 metro por el largo que se quiera y se siembran cada 10 cms x 10 cms ó 20 cms x 20 cms, y se dejan 50cms entre camas, **para este tipo de cultivo no es necesario hacer semillero, simplemente se ara la tierra, se encala, se abona la tierra y se hace siembra directa**, no olvide que la moringa **no soporta encharcamiento**.
- Si se ha destinado el **USO PARA CERCO VIVO** debe sembrarse de 1.5 a 2.0 metros **entre planta o estaca**.

RIEGO: Durante el trasplante es necesario mantener los riegos dos o tres veces por semana, dependiendo de las condiciones de lluvia del lugar. Cuando se presenta amarillamiento de hojas viejas o bajas en la planta son **señales de estrés hídrico por falta de agua, mucha agua, la bolsa muy pequeña o falta de potasio**.

FERTILIZACIÓN: EL árbol crece sin necesidad de fertilizantes. Sin embargo se recomienda la aplicación de fuentes nitrogenadas para favorecer la formación de la proteína, que es el potencial de esta planta. **EN LA INDIA HAN DEMOSTRADO QUE UNA APLICACIÓN DE 7.5 KG. DE ESTIÉRCOL COMPOSTADO MAS 0.37 KG DE SULFATO DE AMONIO POR ÁRBOL PERMITE TRIPLICAR EL RENDIMIENTO DE VAINAS. EL CULTIVO IDEAL DEBE SER ORGÁNICO.**

PODAS: La primera poda se recomienda antes del trasplante, cuando la plántula tenga 60 cms se corta a 30 cms, luego de 8 días de la primera poda se lleva la sitio definitivo, cuando tenga un metro se deja de 50 cms y así se va formando el árbol. Para facilitar la **recolección de las semillas se recomienda mantenerlo máximo a 2.5 metros de altura.** Los árboles mayores de tres años, pueden podarse a una altura de 1 metro o metro y medio, el árbol se recupera a los dos o tres meses en época de lluvia y **vuelve a producir flores y vainas en un año.** Se calcula que un árbol **joven produce de 400 a 600 vainas y un árbol maduro puede producir hasta 1.600 vainas.**

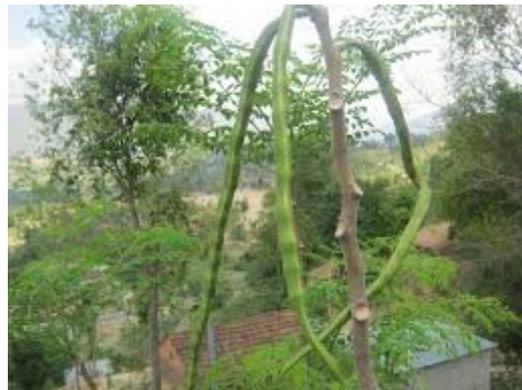
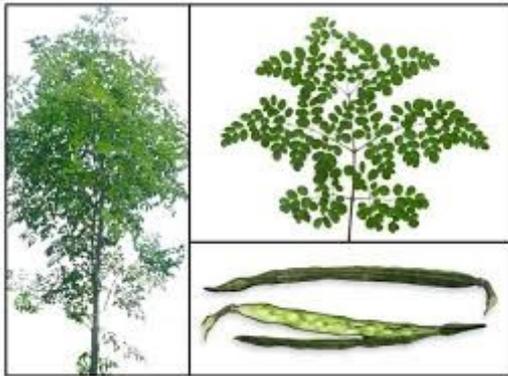
El árbol tiende a crecer recto, siendo así se recomienda la poda para estimular la ramificación, esto **permite que el árbol pueda producir muchas hojas y vainas fáciles de cortar y manejar.** Como todo árbol, debe **evitarse la cosecha de las primeras vainas** para lograr aumento del tamaño y vigorosidad en los subsiguientes años y garantizar buena producción de vainas.

FLORACIÓN Y FRUCTIFICACIÓN: la moringa normalmente **florece y fructifica una vez al año,** pero en **algunas regiones lo hace dos veces.** La **producción de semilla está entre 1.000 a 5.500 por planta por año.**

COSECHA: La moringa florece y fructifica siempre que tenga humedad disponible. Si las **lluvias son continuas** a los largo del invierno, el rendimiento será constante y **la floración puede marcarse dos veces.** En condiciones de aridez **puede inducirse** la floración por medio de riegos. Cuando se produce semilla para la reproducción, **las vainas deben dejarse secar en el árbol hasta que tomen un color café.** La cosecha debe realizarse antes que las vainas se abran y caigan las semillas. Los costales con las semillas deben guardarse en lugares ventilados y secos bajo sombra. Durante la época de cosecha debe **evitarse le jaloneo de las vainas** pues esto desgaja las ramas.

INSECTOS LAS PLAGAS QUE ATACAN A LA PLANTA son:

- La hormiga arriera que comen los brotes y hojas tiernas,
- la palomilla blanca, cuyas larvas comen follaje,
- el cucarrón trozador a las plántulas,
- las termitas y coleópteros se han encontraron en vainas secas.
- Al realizar las podas se debe aplicar cicatrizante para evitar un posible ataque del comejen.





Tiny leaves.
Enormous benefits.











*Moringa. Una Super-planta...
Para luchar contra la Desnutrición y la Pobreza?*

Equivalencias:

17 veces más calcio que la leche	9 veces más Proteína que el Yogurt
15 veces más Potasio que los plátanos	25 veces más Hierro que la Espinaca
10 veces más Vitamina A que la Zanahoria	teléfono: 341.7.182.709-22744
12 veces más Vitamina C que la Naranja	www.moringaibotica-hispanol.com

Guarapo con moringa

Es una raza muy fuerte
La raza de los cebanos
Tienen siempre algo entre manos
Para mejorar su suerte,
Se riegan la maestre
Y ante cualquier trance oscuro
Con un optimismo piara
Muevan su bici, en gaito andaluz,
Alvora saliendo, en la floridaga
Dependen su futuro.

Allí es su sobrevivencia
Crecieron los matanceros
Con recursos muy sencillos
Un producto que en verdad
Es una diversidad
Para la alimentación
Para gran revolución:
Mezclar malta con moringa
Y han logrado la "Moringa"
Trascurra sobrevivencia!

Para en serio y pensar
Trabajador de su legado,
Que poco todo se gana,
Preocupancia y empelo,
Deseo que capó en su sueño
Una familia moringa
Para ligar la moringa
Con extracto de guarapo,
Pero el nombre si está guapo.

Pues se llama "Guarapinga"

WWW.FUEGOCONTO.COM



CURAS:
SIDA - EYACULACIÓN PRECOZ - GRAJO
SICOTE - GONORREA-CAIDA DEL PELO ECT



GENIUS
HERBS

Organic Moringa Oil

