

## Maca

- Maca ist das Kraut für die Menopause
- Maca ist ein Adaptogens
- Maca ist das Geschenk der Natur an die Menschen
- Maca verbessert die Potenz
- Maca wird von allen - vom Athleten bis zum Senioren - für mehr Energie genommen
- Maca ist unglaublich nahrhaft
- Maca ist die Lösung für eine erfülltere Sexualität
- Maca ist eine ideale Nahrungsergänzung für Studenten
- Maca erhöht die Fruchtbarkeit
- Maca ist ideal, um mit Stress fertig zu werden.
- Maca wird von Weltklasse-Athleten für mehr Energie eingenommen
- Maca wird gegen Depression und Erschöpfung genommen
- Maca ist bekannt dafür, Hitzewallungen zu lindern oder zu stoppen
- Maca ist ein Nahrungsergänzungsmittel, um normale Körperfunktionen zu unterstützen
- Maca hilft die Libido wiederherzustellen und zu erhalten
- Maca wird oft dafür genommen, das Durchhaltevermögen und die Ausdauer bei Athleten zu erhöhen und es macht einen klaren Kopf
- Maca wird immer populärer weltweit aufgrund seiner antreibenden Wirkung
- Maca ist in der pflanzlichen Lebensmittelindustrie aufgrund seiner außergewöhnlichen medizinischen Kraft und Eigenschaften sehr begehrt

**MACA wird u.a. auch als das "Viagra aus der Natur" bezeichnet.**

Die anfängliche "Viagra-Euphorie" ist inzwischen nämlich einer gewissen Skepsis gewichen. Die Angst vor Nebenwirkungen ist sehr groß (berechtigt), und viele Patienten suchen nach schonenden Alternativen.

### Hilfe bei Impotenz?

Neben der Wirkung gegen Impotenz und Unfruchtbarkeit sagt man der MACA-Wurzel Hilfe bei **Schlafstörungen** und **Wechseljahrs-Beschwerden** sowie eine allgemeine Steigerung der körperlichen und geistigen **Leistungsfähigkeit** nach. Die größten Labors zur Herstellung von MACA-Präparaten befinden sich in Lima. Dort wird seit vielen Jahren Pulver produziert, das die männliche Potenz und die weibliche Fruchtbarkeit fördern soll.

## **MACA gedeiht bei Wind und Wetter**

Die MACA-Pflanze, botanisch "Lepidium Meyenil Walp" genannt, stammt aus Südamerika. Sie wächst in den Hochebenen der peruanischen Anden und ist dort extremen klimatischen Bedingungen ausgesetzt: Die Temperaturen liegen zwischen vier und sieben Grad; der Wind weht stark; die UV-Strahlung ist intensiv und der Boden ist sehr sauer. Die Widerstandskraft der Pflanze ist enorm.

## **"Stark für Leben und Liebe"**

MACA ist eines der ältesten peruanischen Volksheilmittel. Man sagt dort, die Wurzel mache "stark fürs Leben und stark für die Liebe".

## **Wurzel für Rituale**

Die birnenförmigen Wurzeln werden vor allem als Stärkungsmittel für den gesamten Organismus und für Rituale verwendet, die in Zusammenhang mit Männlichkeit und Fruchtbarkeit stehen.

## **Frisch auf den Tisch**

Ein Teil der MACA-Wurzeln wird in den Anden frisch genutzt: Die Wurzeln werden sofort gewaschen, gekocht und verzehrt. Die restliche Ernte trocknet man und kocht sie vor dem Verzehr. Man kann die MACA-Wurzel auch zu Mehl verarbeiten.

## **Die Mischung macht's**

Die MACA-Wurzel enthält wertvolle Proteine, viele essentiellen Aminosäuren, viel Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium, Kohlehydrate, Phosphor, Zucker, Stärkestoffe, wichtige Mineralstoffe, nahezu alle Vitamine und schließlich hormonähnliche Substanzen (Phyto-Hormone). Letztere sorgen für eine bessere Durchblutung des Beckens und regen gleichzeitig die Testosteron-Bildung beim Mann und die Östrogen-Bildung bei der Frau an.

## **Libido-Mix?**

Außerdem enthält die Pflanze etwas 300 weitere bioaktive Substanzen, wie Farbstoffe und ätherische Öle, die teilweise noch gar nicht genau untersucht wurden. Die Wirkung auf die Libido des Menschen erklärt sich wahrscheinlich durch die spezifische Zusammensetzung dieser Inhaltsstoffe.

## **Nebenwirkungen:**

Bei Maca wurden **keinerlei** Wechselwirkungen und unerwünschte Nebenwirkungen festgestellt. Es gibt keinerlei Hinweise auf eine mögliche toxische Wirkung. Nicht während der Schwangerschaft einnehmen.

## **Studien und "Erfahrungsberichte"**

Seit 1995 laufen in Lima Untersuchungen über den Einsatz der MACA-Wurzel. Sie haben allerdings nicht den wissenschaftlichen Charakter, der von solchen Studien bei uns erwartet wird, sondern sind eher "Erfahrungsberichte" von Ärzten. Diese und andere Untersuchungen aus USA, Argentinien und Kanada haben zu folgenden Ergebnissen geführt:

- Die regelmäßige Einnahme kann helfen, Stress und Ängste abzubauen.
- Steigert Abwehrkräfte.
- Kann den Blutdruck senken.
- Man kann mit MACA chronische Müdigkeit bekämpfen.
- MACA kann helfen, fehlende Energien im Organismus aufzubauen.
- MACA kann zu großer Leistungsfähigkeit verhelfen, zum Beispiel auch im Leistungssport.

- Kann Konzentration steigern und geistige Stabilität.
- Sexuelle Lustlosigkeit kann abgebaut werden.
- MACA kann bei Erotikstörungen helfen.
- Bei Frauen kann die Fruchtbarkeit gefördert werden.
- Menschen mit schlechter Laune und Depressionen können sich besser fühlen.
- MACA kann Menstruationsbeschwerden und -unregelmäßigkeiten lindern.

### **Langfristige Wirkung**

In der Regel nimmt man Maca morgens, weil es dem Organismus Energie zuführt. Es gibt keine bekannten Nebenwirkungen. Im Gegensatz zu Viagra wirkt MACA nicht sofort, sondern **langfristig**, die Studien belegen, dass sich nach ca. 3-8 Wochen regelmäßiger Einnahme des Maca-Pulvers die Wirkung und somit eine Verbesserung der gesundheitlichen Probleme einstellt. Es liefert dem Körper allgemein Energie und neuen Antrieb.