

## Maca Knolle

Maca (*Lepidium meyenü*) ist eine kleine, etwa tischtennisballgroße Knolle, die in den Anden in einer Höhe von 4000 bis 5000 m üdM wächst. Die Pflanze gehört zur Familie der Kreuzblütler, zu denen auch die gelbe Rübe, der Sellerie und der Rettich gehören. Maca enthält einen besonders hohen Gehalt an wertvollen Proteinen, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralien. Es ist eine Pflanze, die extreme klimatische Bedingungen überlebt und der Kälte, Eis und Schnee nichts anhaben können.

Chroniken berichten, dass der Nahrungskorb der Inka-Krieger bis zu zwei Drittel aus Maca bestand. Maca revitalisiert, regt an, stärkt und reguliert auch die Menstruation. Es ist ein natürliches Mittel gegen Kraftlosigkeit, allgemeinen Schwächezustand und Lustlosigkeit. Die aphrodisierende Wirkung der Maca ist sprichwörtlich. Wegen ihrer anregenden Wirkung auf das Sexualleben gilt in manchen Gegenden in den Anden heute noch die Regel, dass nur verheiratete Männer und Frauen Maca verzehren dürfen.

Maca wird als leicht angeröstetes Mehl anderen Speisen wie Joghurt, Früchten oder Cerealien beigefügt. In Peru legt man die ganzen Knollen auch gern in Pisco ein, der dann Wirkstoffe und Geschmack der Maca übernimmt. Es gibt aber auch eine einfachere Methode, indem man einfach das Pulver unter den Brantwein mischt. In jüngster Zeit hat sich Maca auch in Kapselform durchgesetzt. Die Kapseln enthalten ausschließlich 100 % reines Macamehl, meist als Extrakt.

Maca enthält einen hohen Anteil an Kalzium, Zink, Jod, Phosphor und Eisen. Die Vitamine B 1, B2, C und E vervollständigen die Palette der Mineralien und Vitamine. Laboruntersuchungen geben über weitere Bestandteile folgende Auskunft: 5 1,81% Glykogene; 16,72% Wasser; 14,50% Proteine, 5,97% Öle; 5,76% Mineralien und 5,24% Fiber. Außerdem sind noch fast 300 weitere Substanzen enthalten, Geruchsstoffe, Farbstoffe, ätherische Öle, die von Biochemikern zum Teil noch gar nicht analysiert wurden. Das alles macht Maca zu einem hochwertigen Nahrungsmittel und Heilmittel gegen alle Arten geistiger und physischer Ermüdung. Sie wird deshalb auch als Anden-Ginseng bezeichnet.

Eine Reihe von Studien in den USA und Kanada im Jahr 1998 mit Macaextrakt-Kapseln haben folgende Ergebnisse ergeben:

- Die regelmäßige Einnahme hilft Stress und Stressfolgen abbauen
- Chronische Müdigkeit wird erfolgreich bekämpft.
- Fehlende Energien werden wieder aufgebaut, man wird leistungsfähiger
- Sexuelle Lustlosigkeit wird binnen kurzer Zeit abgebaut, Maca stärkt Liebeslust und Liebeskraft bei Mann und Frau!
- Frauen, die sich schon lange erfolglos ein Kind wünschen, haben plötzlich Erfolg.
- Maca hat keine Nebenwirkungen.
- Maca kann mit Arzneimitteln eingenommen werden. Es gibt keine bekannten Wechselwirkungen.
- Auch hier gilt: Maca ist kein Wundermittel. Bei Krankheiten hilft nur der Arzt mit Medikamenten.

Nachfolgend wollen wir Ihnen in einer kurzen Übersicht zeigen, wie Macapulver eingesetzt werden kann.

### *Maca Pulver unverdünnt für Frauen*

1 Teel. morgens auf 1 Glas Wasser

- brüchige Fingernägel oder Haarausfall
- plötzliche Gewichtszunahme
- sexuelle Unzufriedenheit und Probleme der Libido
- Wechseljahrbeschwerden wie Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlaflosigkeit
- trockene Vagina
- Inkontinenz beim Niesen oder Lachen
- unregelmäßige Menstruation
- Reizbarkeit
- schmerzhafte oder empfindliche Brüste
- Östrogenmangel

### *Maca Pulver unverdünnt für Männer*

1 Teel. morgens auf 1 Glas Wasser

- Haarausfall
- Vergesslichkeit
- Erektionsstörungen (erektiler Dysfunktion)
- Sexuelle Unlust
- Potenzprobleme

Mehr Tipps und Informationen finden sie auch in folgenden Büchern:

"Maca geheimnisvolle Energie aus Peru"

ISBN: 978-3980374446

"Lust auf Maca. Die geheimen Scharfmacher "

ISBN: 978-3517067063