



Maca



Was ist Maca?

Maca ist ein hochwirksames Super Food mit wunderbaren Heilkräften.

Maca ist eine Wurzelknolle und wächst in den peruanischen Anden in einer Höhe von ungefähr 4.000 Metern. Dort wächst kaum noch etwas. Die Knolle nimmt so viele Vitamine und Mineralstoffe aus dem Boden auf, dass dieser erst nach 10 Jahren wieder neu bepflanzt werden kann.

Diese geballte Nährstoffpower können wir für unseren Körper vielfältig nutzen.

Wertvolle Inhaltsstoffe der Maca Knolle:

Maca-Pulver enthält 59% Kohlenhydrate, 8,5% Ballaststoffe und gut 10% Eiweiß.

Es ist so reich an allen essentiellen Aminosäuren, dass es wie eine besonders eiweißreiche Diät wirkt.

Maca enthält reichlich.

Kalzium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Natrium, Kalium und viele Spurenelemente wie Eisen, Zink, Selen, Kupfer, Jod, Wismut, Mangan, Zinn und Silizium.

Es ist eine sehr gute Quelle von vielen Vitaminen wie Vitamin A, E, C, D, und enthält reichlich B-Vitamine wie B1, B2, B3 und B12.

Was ist so einzigartig an Maca?

Maca ist ein Adaptogen, was bedeutet, es hat die Fähigkeit unser Herz-Kreislaufsystem, Nervensystem, endokrines System, die Muskulatur und das Lymphsystem auszubalancieren und zu stabilisieren.

Als Adaptogen kann Maca Energie liefern, wenn sie benötigt wird, aber sie überstimuliert den Körper nicht.

Es hat so eine Art selbstregulierenden Sensor.

Das heißt, es reagiert nicht auf bestimmte Symptome, sondern die Anpassungsfähigkeit des Körpers wird verbessert.

So kann er auf herausfordernde Situationen und Stress ausgleichend reagieren.



Maca



Bei was ist Maca besonders gut einzusetzen?

- Anämie
- Chronische Müdigkeit
- Depression
- Wechseljahrsbeschwerden
- Unfruchtbarkeit
- Stress- Anspannung
- Mangelndem sexuellen Verlangen
- Schlechtem Gedächtnis und Konzentration

Worauf wirkt sich Maca besonders positiv aus?

Maca enthält ein dem Östrogen ähnlichem Molekül und wirkt dadurch für Frauen in den Wechseljahren wie ein natürliches Hormon, aber ohne Nebenwirkungen. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und andere Symptome bessern sich deutlich. Es hilft auch ausgleichend bei unregelmäßiger Menstruation. Die ganze Palette an Nährstoffen hilft die Fruchtbarkeit zu steigern. Maca wird auch gerne als natürliches Viagra eingesetzt und fördert die Potenz und Libido. Maca verleiht dem Körper ein außergewöhnliches Maß an Energie, Kraft und Ausdauer. Es steigert die Vitalität und Lebensfreude.

Maca steigert die Sauerstoffanreicherung des Bluts.

Maca beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv. Es sorgt für eine Senkung des LDL Cholesterins. (das ist das "schlechte" Cholesterin).

Maca hilft sich effektiv vor Arteriosklerose zu schützen, hält die Gefäße offen. Wirkt sich sehr positiv auf die Verdauung aus.

Das ist einer der ersten Vorteile, die man direkt merkt. Das kommt durch den hohen Ballaststoff- Anteil, aber auch durch das Zusammenspiel aller bioaktiven Substanzen.



Maca



Maca erhöht das Energielevel vom ganzen Organismus.
Verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
Macht Stress resistenter, erhöht die Konzentration.
Wirkt stimmungsaufhellend und macht gute Laune.
Wirkt sich günstig auf die Schilddrüse aus und reguliert das Drüsensystem.

Wie wird Maca angeboten?

Maca wird meist als Pulver angeboten, oder in Kapselform. Manchmal auch als Pressling.
Zur Verwendung in andere Lebensmittel ist am einfachsten das gemahlene Macapulver zu verwenden.

Maca schmeckt leicht süsslich und malzig. Nicht wirklich lecker, aber mit Kakao, Vanille ,Kokosnuss harmoniert der Geschmack sehr gut.

Wo bekomme ich Maca?

Macaprodukte bekommt man im Bioladen, oder Reformhaus. Natürlich ist es auch übers Internet zu bestellen.

Am Besten ohne sonstige Zutaten und in Bioqualität kaufen.

Wie viel Maca nehmen?

Maca ist ein hochkonzentrierter Nährstofflieferant und sollte maßvoll dosiert werden.

Mit einem halben Teelöffel beginnen und langsam auf 2 Teelöffel täglich erhöhen.

Die optimale Super Food Power zeigt sich bei 2 Esslöffeln am Tag, für Menschen die körperlich, oder geistig sehr viel leisten müssen.

Manchmal wird auch empfohlen nach 4 Wochen Macaeinnahme 1 Woche auszusetzen, um die Wirkung des Maca noch zu steigern. Das ist aber kein Muss.

Für Kinder ist Maca nicht zu empfehlen. Es schadet nicht, ist aber nicht notwendig.



Maca



Wie nehme ich am besten das Maca zu mir?

Maca ist ein hervorragender Emulgator. Er verbindet in Getränken, Desserts, Müslis etc. die fetthaltigen Anteile mit den Zucker- oder Stärke- Anteilen. Verbindet alles wird zu einer homogenen Masse.

Sehr gut lässt sich Maca- Pulver in heiße, oder kaltes Wasser, Milch, Mandel- oder Sojamilch einrühren.

Super auch zusammen mit rohem Kakaopulver verrührt.

Maccabrei : Aus pürierten Früchten und Honig mit 1 Eßl. Honig untergerührt.

Wer es einfach mag, kann auch Presslinge, oder Macakapseln 1-2 mal täglich nehmen.

Maca - Königin der Anden

