

Maca

Unter den Conquistadoren war sie verboten. Die peruanische Wurzel Maca ist nicht nur ein traditionelles Lebens- und Stärkungsmittel der Andenbewohner (und ihrer Tiere), sie ist aufgrund ihrer vielseitigen Wirkungen auch bei uns ein geschätztes Heil- und Potenzmittel. Maca gehört zur selben Familie wie Rüben und Brokkoli und steht ihnen in puncto gesundheitliche Wirkungen um nichts nach.

Maca wirkt ausgleichend auf den menschlichen Hormonhaushalt, das Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System und hat somit eine positive Wirkung auf den Körper bei chronischer Müdigkeit, Erschöpfung und Stress oder Depressionen. Mit Maca fühlt man sich körperlich fitter, entspannter und psychisch deutlich belastbarer.

Die Sterole der Macawurzel senken auch einen erhöhten Cholesterinspiegel, denn sie hemmen die Aufnahme von Cholesterin im Dünndarm. Außerdem verbessert Maca die Schlagkraft des Herzens und erhöht auch die Sauerstoffaufnahme, was unter anderem auch bei Aufenthalt in Höhenlagen – sie wächst dort zu diesem Zweck! - und im Sport wichtig ist. Außerdem wird Maca bei den Andenvölkern bei Anämie eingesetzt und sie balanciert die Schilddrüse.

Durch ihre stimulierende Wirkung auf das endokrine System verbessert Maca die hormonelle Balance bei Schilddrüsenunterfunktion, wirkt anregend und leistungssteigernd. Der vitalisierende Einfluss der Wurzel macht sich durch mehr Energie und Wohlbefinden bemerkbar, vor allem in Zeiten nachlassender Kräfte, bei hormonellem Ungleichgewicht, im Wechsel, bei erhöhten Belastungen und Anforderungen.

Maca hilft auch bei hormonellen Ungleichgewichten, die zum Zunehmen an bestimmten Stellen (Bauch, Po, Oberschenkel) führen oder auch für zu wenig Rundungen verantwortlich sind. Zusätzlich profitiert die Gewebefestigkeit.

Maca balanciert die Schilddrüse sowohl bei Über- als auch bei Unterfunktion. Daher ist es wichtig, wenn man Medikamente nimmt, auf Reaktionen zu achten, denn eventuell können die Medikamente reduziert werden, wenn man beabsichtigt, Maca weiterhin zu nehmen.

Wurzel für Mann und Frau

Maca ist vor allem als natürliches Potenzmittel bekannt. Auch Libido und Fruchtbarkeit werden mit Maca erhöht. Das ist auf pflanzliche Sterole zurückzuführen, die die Durchblutung des Beckengewebes fördern und erniedrigte Testosteron- oder Östrogenwerte ausgleichen. Testosteron ist nicht nur für Männer, sondern auch für Frauen wichtig, wenn der Wert niedrig ist und das Verhältnis zu Östradiol nicht ausgewogen. Wer einen niedrigen Testosteron-Spiegel hat, hat auch wenig Selbstbewusstsein und weniger psychische Stabilität. Maca erhöht das Selbstbewusstsein und verbessert die psychische Ausgeglichenheit.

Die Bildung von Testosteron lässt mit zunehmendem Alter nach und damit auch die Erektionsfähigkeit. Maca beeinflusst die Erektionsfähigkeit des Mannes positiv und verbessert die Anzahl und Beweglichkeit

der Spermien. Studien sprechen in beiden Fällen von Tagesmengen zwischen 1.500 und 3.000 mg. Dabei wird auch von positiven Nebenwirkungen berichtet, wie etwa, dass das Ergrauen der Haare nachlässt.

Maca hilft bei der Stressanpassung, unterstützt das Immunsystem, steigert Vitalität und Muskelwachstum, stabilisiert Drüsen, Nerven und Herz-Kreislaufsystem, denn Maca ist (wie Yams und andere) ein machtvoll Adaptogen, eine Stresshilfe aus der Natur. Maca balanciert DHEA und Cortisol. Das Prohormon DHEA ist bei viel Stress erniedrigt, da dann sein Gegenspieler Cortisol erhöht ist. Daraus kann Müdigkeit und schließlich sogar Erschöpfung resultieren.

Schmerzhafte Regel und Wechselbeschwerden

Bekannt ist der günstige Einfluss von Maca bei Wechseljahrsbeschwerden. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen und Nervosität gehen deutlich zurück. Die sexuelle Erlebnisfähigkeit nimmt zu, wobei die Stimmung insgesamt verbessert wird. Genauso verhält es sich mit Regelbeschwerden, die oft mit einer Schilddrüsenunterfunktion einhergehen, wo die Maca Wurzel ebenso hilfreich ist. Forschungsarbeiten legten nahe, dass die Alkaloide in der Macawurzel den Hypothalamus und die Hypophyse stimulieren mehr Hormonvorstufen zu produzieren, die dann alle endokrinen Drüsen beeinflussen – die Zirbeldrüse, die Nebennieren, die Eierstöcke, die Hoden, die Bauchspeicheldrüse und die Schilddrüse. So scheint es, dass Maca den Körper dazu anregt, seine eigenen Hormone adäquater zu produzieren, wodurch sich die - sehr umstrittenen! - ersatzweisen Hormongaben erübrigen.

Die geistige Leistung, die Merk- und Konzentrationsfähigkeit verbessern sich unter dem Einfluss von Maca. Insgesamt dient es als Tonikum für ältere Menschen und leistet gute Dienste im Sport.

L-Arginin

L-Arginin ist eine Aminosäure und die einzige Substanz, aus der auf enzymatischem Weg Stickstoffmonoxid gebildet werden kann. Stickstoffmonoxid entspannt die glatte Muskulatur, die Gefäße erweitern sich und die Durchblutung wird gefördert. Deshalb ist Stickstoffmonoxid für die Erektion unerlässlich. Auch die Wirkung von Viagra beruht auf Erhöhung und Bereitstellung von Stickstoffmonoxid.

Nach sechs Wochen Einnahme von Arginin zeigte eine Doppelblindstudie an Männern mit niedrigen Stickstoffmonoxidspiegeln eine signifikante Verbesserung der sexuellen Funktionen. Allerdings wurde bei der Studie eine Dosierung von 5 g L-Arginin täglich eingesetzt. Möglich, dass man schon bei kleineren Dosierungen ähnliche Erfolge erzielt. Studien setzen die Dosierung oft sehr hoch an, um zu sicheren Ergebnissen zu kommen.

Arginin dient auch der Normalisierung der Spermienproduktion. Argininarme Ernährung führt schon nach neun Tagen zu einer Reduktion der Spermienanzahl um rund 90 Prozent, wie man bereits vor 60 Jahren in einer Studie feststellte.

Mit der Dosierung von 500 mg Arginin pro Tag, so zeigte eine weitere Studie 2002, wurde bei der Mehr-

zahl zeugungsunfähiger Männer nach sechs bis acht Wochen die Anzahl und Beweglichkeit der Spermien signifikant gesteigert.

Übrigens spielt Stickstoffmonoxid auch für die Sexualfunktion der Frau eine große Rolle und L-Arginin hat eine entsprechend positive Wirkung. Man kann davon ausgehen, dass das sexuelle Empfinden durch die durchblutungsfördernde Wirkung gesteigert wird.

L-Arginin hat aber auch noch andere gute Wirkungen. Es erweitert die Gefäße und verbessert Blutfluss, Blutdruck und Durchblutung. Arginin regt weiße Blutkörperchen und das Immunsystem an, stimuliert die Insulinausschüttung und hilft Blutzucker zu regulieren. Arginin dämmt die Vermehrung von Bakterien, Viren und Pilzen ein, regt die körpereigenen, natürlichen Killerzellen an und erhöht die Anzahl der Immunzellen. Arginin kann präventiv eingesetzt werden, aber auch dann, wenn die Erkältung, Grippe oder Darminfektion bereits ausgebrochen ist. Arginin hilft dem Abbau von Eiweiß bei Stress entgegenzuwirken, unterstützt beim Abnehmen, indem es wie Glutamin die Freisetzung des Wachstumshormons stimuliert. Arginin kann jede Diät unterstützen, da es den Muskelaufbau fördert und, besonders bei Frauen und Männern zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr, die Fettdepots reduziert.

Mit Arginin sagt man aber nicht nur den Kilos den Kampf an: Diese Aminosäure wirkt anregend auf die Durchblutung der Haut und verleiht ihr so einen gesunden Teint. Sie fördert die Bildung von Kollagen. Ohne Kollagen wird das Bindegewebe schwach, Cellulite und sichtbare Äderchen sind die Folgen. Auch die Haare profitieren von Arginin, denn es macht sie geschmeidig und glänzend.

Sportler und sportbegeisterte Menschen wissen, dass Aminosäuren wichtig sind, um extremen Anforderungen Stand zu halten. Bei hohen Belastungen der Muskulatur wird Arginin schneller verbraucht, wodurch es leichter zu einem Mangel kommen kann – ein abrupter Leistungsabfall ist die Folge. Arginin ist jedoch nicht nur ein Proteinbaustein, sondern auch unverzichtbar, wenn es um die Bildung von körpereigenem Kreatin geht. Kreatinphosphat gilt als die am schnellsten verfügbare Energiequelle für den menschlichen Organismus. Auch Menschen, die mit hohen alltäglichen Belastungen kämpfen müssen, profitieren von Arginin.

Maca + L-Arginin unterstützen bei:

- Abnehmen
- Äderchen am ganzen Körper
- Alterung vorzeitiger
- Anämie
- Ängsten
- Arteriosklerose
- Arthritischen Beschwerden (z. B. Rheuma)
- Atemwegserkrankungen
- Augeninnendruck erhöht
- Blutfluss (Thrombosevorbeugung)
- Bluthochdruck
- Cellulite
- Cholesterin erhöht
- Chronischer Müdigkeit
- Darminfektion
- Depression

- Diabetes
- Durchblutung
- Energielosigkeit
- Erkältung
- Erektionsstörungen
- Erschöpfung
- Immunsystem
- Impotenz
- Gedächtnisschwäche
- Gewichtsproblemen
- Grippe
- Grünem Star
- Haare trocken
- Haut erschlafft
- Höhenangst
- Hormonmangel
- Hormonschwankungen
- Impotenz
- Kinderwunsch
- Kollagenbildung
- Konzentrationsschwäche
- Leistungsabfall
- Leistungssteigerung
- Libidomangel
- Magenkrebs
- Menstruationsbeschwerden und -störungen
- Migräne
- Muskelaufbau
- Myomen
- Nervöse Verspannungen
- Orgasmusfähigkeit vermindert
- Osteoporose
- Östrogenspiegel niedrig
- Oxidativem Stress
- Prämenstruellem Syndrom
- Regelbeschwerden
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schlaflosigkeit
- Schwachem Bindegewebe
- Spermaproduktion und -qualität wird erhöht
- Sterilität
- Stress
- Testosteronspiegel niedrig
- Tuberkulose
- Unfruchtbarkeit
- Unterernährung
- Überanstrengung
- Übergewicht (hormonell bedingt)
- Verdauungsproblemen
- Wechseljahrsbeschwerden