

## MACA

- Die peruanische Wurzel Maca ist ein traditionelles Lebens- und Stärkungsmittel der Andenbewohner (und ihrer Tiere)
- Maca gehört zur selben Familie wie Rüben und Brokkoli und steht ihnen in puncto gesundheitliche Wirkungen um nichts nach

### WIRKUNGEN

#### Hormondrüsen:

- Wirkt ausgleichend auf den Hormonhaushalt, regt den Körper dazu an, seine eigenen Hormone adäquater zu produzieren
- Stimuliert den Hypothalamus und die Hypophyse mehr Hormonvorstufen zu produzieren, die die endokrinen Drüsen beeinflussen – die Zirbeldrüse, die Nebennieren, die Eierstöcke, die Hoden, die Bauchspeicheldrüse und die Schilddrüse
- Balanciert die Schilddrüse sowohl bei Über- als auch bei Unterfunktion
- Erhöht vor allem Testosteron oder Östrogen, wenn sie zu niedrig sind

#### Sexualorgane, Fruchtbarkeit:

- Libido, sexuelle Erlebnisfähigkeit und Fruchtbarkeit werden mit Maca verbessert. Das ist auf die optimierte Hormonlage und pflanzliche Sterole zurückzuführen, die auch die Durchblutung des Beckengewebes fördern
- Natürliches Potenzmittel, 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
- Die Bildung von Testosteron lässt mit zunehmendem Alter nach und damit auch die Erektionsfähigkeit

#### Frauenleiden:

- Bekannt ist der günstige Einfluss von Maca bei Wechseljahrbeschwerden. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen und Nervosität gehen deutlich zurück
- Genauso verhält es sich mit Regelbeschwerden, die oft mit einer Schilddrüsenunterfunktion einhergehen, wo die Maca Wurzel ebenso hilfreich ist
- Testosteron ist nicht nur für Männer, sondern auch für Frauen wichtig, wenn der Wert niedrig ist und das Verhältnis zu Östradiol nicht ausgewogen. Das ist häufig im Wechsel der Fall

#### Psyche:

- Wirkt stimmungsaufhellend
- Erhöht das Selbstbewusstsein und verbessert die psychische Ausgeglichenheit
- Man ist entspannter und psychisch deutlich belastbarer
- Wer einen niedrigen Testosteron-Spiegel hat, hat auch wenig Selbstbewusstsein und weniger psychische Stabilität
- Verbessert den Schlaf, jedoch nicht abends einnehmen, da Maca munter macht

#### Energie, Sport:

- Muntermacher
- Steigert die Leistungsfähigkeit
- Wirkt bei chronischer Müdigkeit und Erschöpfung
- Bringt mehr Sauerstoff in den Körper (bei Höhenkrankheit)
- Fördert die körperliche Kraft und den Muskelaufbau durch mehr Testosteron

#### Haare:

- Langzeit-Anwender beobachten, dass das Ergrauen der Haare nachlässt

#### Blutbildung:

- Wird bei den Andenvölkern bei Anämie eingesetzt

**Herz, Kreislauf, Gefäße:**

- Seine Sterole senken einen erhöhten Cholesterinspiegel, denn sie hemmen die Aufnahme von Cholesterin im Dünndarm
- Verbessert 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
- Wirkt anregend und leistungssteigernd
- Regt das Muskelwachstum an
- 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

**Stress:**

- Hilft bei der Stressanpassung, ist ein Adaptogen
- Balanciert DHEA (das Prohormon der Jugend) 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. Schon zehn Jahre vor Ausbruch von Brustkrebs kann der DHEA-Spiegel niedrig sein
- Verbessert die geistige Leistung, die Merk- und Konzentrationsfähigkeit
- Es dient als Tonikum für ältere Menschen

**ZU BEACHTEN**

- Wenn man Schilddrüsen-Medikamente nimmt, auf Reaktionen achten. Denn eventuell können Medikamente reduziert werden, wenn man beabsichtigt, Maca weiterhin zu nehmen
- Ist ein Maca-Präparat ergänzt mit der Aminosäure L-Arginin, werden dadurch Durchblutung, Blutfluss, normaler Blutdruck gefördert, Potenz, Libido und Fruchtbarkeit noch verbessert, weiße Blutkörperchen und das Immunsystem angeregt, die Insulinausschüttung reguliert, das Abnehmen, der Muskelaufbau und die Bildung von Kollagen (z. B. für Haut, Haare, Bindegewebe) gefördert
- L-Arginin sollte aber stets mit L-Lysin zusätzlich kombiniert sein, um Herpes-Viren nicht zu fördern
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (zu wenig erforscht)