

Maca

Fizyczny i umysłowy fitness!

Maca (Lepidium meyenii walp) jest małą rośliną bulwiastą pochodzącą z Andów Peruwiańskich. Jest daleko spokrewniona z dobrze znanym selerem.

Od pradawnych czasów Maca rośnie w surowej dziczy płaskowyżu Andów wystawiona na działanie ekstremalnych warunków klimatycznych rozległego i wrogiego środowiska. W XVI wieku hiszpańscy konkwistadorzy przywieźli korzeń macy do Europy. W tamtym czasie był on uznawany za wartościowy do tego stopnia, iż używano go jako regularnego środka płatności w rozliczeniach z kolonialistami.

Według oficjalnego raportu sporządzonego przez „Universidad Agraria La Molina” maca stanowi podstawę żywienia w Peru.

Peruwiańscy Indianie stosowali mace jako środek wzmacniający organizm, a dzięki cennym właściwościom odżywczym korzeń znajdował także zastosowanie w stanach osłabienia, wycieńczenia i niedożywienia organizmu, w czasie rekonwalescencji oraz w okresie wzrostu.

Maca jest byliną, której część nadziemna – łodyga – liczy sobie kilkanaście centymetrów długości, ma 12-20 liści w kształcie muszli, a w porze kwitnienia małe, białe kwiatki. Część podziemna – bulwa o kształcie gruszkowatym, która jest użytkową częścią rośliny – ma średnicę od 2 do 8 centymetrów i osiąga długość do 18 cm. Każda z istniejących odmian tej rośliny wyróżnia się charakterystyczną barwą bulwy – od szarej, przypominającej kolor ziemniaka, poprzez białą, żółtą, biało-żółtą, biało-różową do biało-purpurowej i czerwonej. Po 6-7 miesiącach od wysiewu maca jest dojrzała do zbiorów.

Świeże korzenie Macy (Lepidium meyenii walp) zawierają ok. 80% wody, podczas gdy w wysuszonych jest jeszcze ponad 10%. W pozostałej masie znajduje się 10%–13% białek, 25%–78% węglowodanów, 8,5% błonnika, ponad 2% tłuszczów. Zawierają też znaczną ilość niezbędnych aminokwasów, a żelaza i wapnia jest w nich więcej niż w ziemniakach. Spośród kwasów tłuszczowych w największej ilości znajduje się w korzeniach kwas linolenowy, palmitynowy i oleinowy. Są też obecne sterole (sitosterol, kampesterol, ergosterol, brassikasterol, 7,22-ergostadienol, witaminy i sole mineralne. Oprócz tego znaleziono też glukozynolaty (glikozydowe połączenia siarkowe) oraz biologicznie aktywne aromatyczne izotiocyjaniiny (olejki gorczyczne), w tym izotiocyjaniin p-metoksybenzylowy, poza tym leukoantocyjaniiny, garbniki, saponiny, taniny, terpenoidy, steroidy.

Spośród witamin obecnych w mace wymienić należy następujące:	Sole mineralne, jakie zawiera korzeń macy to:
Witamina A – ok. 0,07 mg/100 g,	Wapń – ok. 260 mg/100 g,
Witamina B1 – ok. 0,15 mg/100 g,	Żelazo – ok. 17 mg/100 g
Witamina B2	Miedź – ok. 6 mg/100 g,
Witamina B6 – ok. 0,31 mg/100 g,	Cynk – ok. 4 mg/100 g,
Witamina C – ok. 3,1 mg/100 g,	Mangan – ok. 1 mg/100 g,
Witamina E	Potas – ponad 2 g /100 g

Raport potwierdza, że maca może być spożywana w dowolnej ilości bez ryzyka skutków ubocznych. Szczególnie ludzie cierpiący z powodu stresu i wysiłku fizycznego (sport) odczuwają korzystne działanie korzenia macy. Środek poprawiający pamięć i zdolność przyswajania wiedzy oraz środek energetyzujący, wspomagający budowę i wytrzymałość masy mięśniowej.

Kronthaler, jeden z najsłynniejszych austriackich alpinistów zdobywca Nanga Parbat (8125 m), najdalej na zachód wysuniętego ośmiotysięcznika twierdzi: „by sprostać nadludzkim wymaganiom, a dokładniej – skłonić się do wysiłku, całkowicie polegałem na macy, którą regularnie przyjmowałem. Byłem zupełnie przekonany o jej skuteczności”.

Właściwości:

- ✓ **Wzmacnia organizm pod względem fizycznym, umysłowym i hormonalnym,**
- ✓ **Reguluje procesy hormonalne zarówno u kobiet jak u mężczyzn (poziom hormonów tarczycy, nadnerczy, przysadki, gonad),**
- ✓ **Używana jako afrodyzjak**
- ✓ **Wskazana w wypadku anemii, problemach z bezpłodnością, niedożywieniu, problemach z nieregularnym miesiączkowaniem, ogólnym osłabieniu, menopauzie, oraz przy osteoporozie,**
- ✓ **Powoduje opóźnienie procesu starzenia się organizmu w tym procesie starzenia się skóry i wszystkich naszych organów i narządów,**
- ✓ **Poprawia czynność pracy mózgu, eliminuje zmęczenie umysłowe,**
- ✓ **U kobiet w okresie karmienia pobudza produkcję mleka,**
- ✓ **Ma bardzo wysoki wskaźnik zawartości minerałów, co jest niezbędne w codziennym odżywianiu,**
- ✓ **Jest niezbędnym uzupełnieniem diety dla osób, których praca wymaga szczególnego wysiłku fizycznego bądź umysłowego. Na przykład: sportowcy, studenci itp.**

Maca może być polecana w okresie rekonwalescencji. Fenolokwasy i polifenole oraz flawonoidy wymiatają wolne rodniki i nadtlenki.

Izotiocyjanianom są przypisywane właściwości redukcji zapadalności na nowotwór wątroby i piersi. Alkaloidy Macy, makamidy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe i fitosterole mają właściwości adaptogenne, immunostymulujące, przeciwmiażdżycowe i regulujące zaburzenia hormonalne (dotyczy hormonów sterydowych). Alkaloidy i makamidy Macy stymulują spermatogenezę i mogą poprawiać płodność u mężczyzn.

Niemiecki biochemik, dr Walter Last w raporcie nt. preparatów roślinnych i suplementów żywnościowych przygotowanym na potrzeby australijskiego miesięcznika „New Dawn” sporo miejsca poświęcił mace. W publikacji tej stwierdza m.in.: „Do poprawy funkcjonowania i zrównoważenia układu endokrynologicznego w ogólności, a hormonów płciowych w szczególności, służy południowoamerykańska maca (*Lepidum meyenii*). Posiada ona znaczną przewagę nad innymi podobnie działającymi preparatami”.

Stosowanie sproszkowanego korzenia Macy może być brane pod uwagę w łagodzeniu objawów depresyjnych okresu okołomenopauzalnego i stać się alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej.

Maca może być stosowana jako preparat antydepresyjny oraz pobudzający gojenie się ran. O stosunkowo silnym działaniu bakteriostatycznym i fungistatycznym tej rośliny decyduje zawartość olejków gorczycznych.