

MACA peruánský Žen-Šen

Historie peruánského Super kořene

Už od doby Inků národy žijící v Andách poznali tajemství posvátného kořene Maca. Kmenoví bojovníci užívali kořen MACA na zvýšení energie a vytrvalosti. Byly ceněny hlavně její účinky na sexuální potenci a plodnost. Španělé oceňovali její léčivé vlastnosti natolik, že ho používali jako platidlo. MACA roste v nadmořských výškách 3000 – 4000 m. Patří do čeledi kapustovitých. Její malé listy však nemají z hlediska výživy velký význam. Její síla je skryta pod zemí. Aby mohla přežít v drsných podmínkách ukládá si v kořeni více výživných látek jako jiné podobné rostliny. Toto je základ, který tvoří obrovský potenciál kořene Maca, který stojí díky svým italizujícím vlastnostem na nejvyšších příčkách mezi potravinami. **Je to potravina vhodná pro ty, kteří žijí životním stylem, kde vytrvalost a schopnost přizpůsobit se stresu jsou nevyhnutelné.**

Podrobný popis rostliny MACA

Maca (ma-Kuh *Lepidium meyenii*, *Lepidium peruvianum* Chacon) je často považovaná za dokonalý adaptogen (přírodní látka, která normalizuje a upravuje systémy těla). Tento kořenitě nasládlý, na živiny bohatý kořen je jeden z nejlepších přírodních uvolňovačů stresu. Umožňuje organismu, aby se lépe přizpůsobil životním situacím. Adaptační účinky MACA nejsou záměrně jen na jednu tělesnou funkci, ale spíše na stabilizaci téměř všech tělesných systémů. Prášek z kořene Maca poskytuje celkovou pohodu pro karsko, lymfatické, nervové a endokrinní systémy. Je jemně povzbuzující, ale nezpůsobuje přestimulování. MACA též nazývaná peruánský ženšen, byla používána po staletí pro zvýšení libida a podporu plodnosti u mužů i žen.

RAW, šetrný výtažek z kořene MACA je jedním z nejlepších způsobů obrany proti stresu, přirozeně pomáhá tělu podávat optimální výkon. Vědci v kořeni Maca identifikovali čtyři alkaloidy, které podporují endokrinní systém, čímž stabilizují hormonální tvorbu. Tato výživná super potravina obsahuje vitaminy, rostlinné steroly, minerály, aminokyseliny a prospěšné rostlinné tuky které pomáhají optimalizovat tělesné funkce. Obsahuje sedm z devíti esenciálních aminokyselin (které si tělo neumí vytvořit samo a může je přijímat jen formou potravy). Kromě toho obsahuje minerály a stopové prvky: železo, hořčík, vápník, fosfor, vitaminy skupiny B, vlákninu, kyselinu linolovou a jiné.

Pěstování a zpracování

Prášek z kořene MACA v dnešní době. Dnes už nejen vegetariáni, vegani, vyznavači syrové stravy, ale i sportovci, vyznavači outdoorových aktivit a v neposlední řadě kulinářští nadšenci oceňují prášek z kořenů Maca.. Kořen se po usušení jemně rozemele na prášek vhodný pro použití v různých potravinách. Je vhodný jako přídatek do jídel při vaření i pečení. Můžete ho použít při vaření celozrnné kaše (oves, pohanka, quinoa) nebo do pečiva, přidat lžičku do svého oblíbeného ovocného nebo zeleninového nápoje, či přidáním lžice do jogurtu ho proměnit na „superpotravinu“.

Hlavní benefity prášku MACA

Zatím mnoho výzkumů ohledně rostliny MACA stále probíhá, některé z možných přínosů jsou následující:

- Je účinná při zvyšování energie, výkonnosti a vytrvalosti
- Je vhodná při redukčních dietách (zvyšuje pocit nasycení a potlačuje pocit hladu) 1*
- Zpomaluje vstřebávání cukrů (snižuje glykemický index, čímž stabilizuje hladinu krevní glukózy) 1*
- Je bohatá na fytonutrienty, vitaminy, minerální látky a aminokyseliny
- Je prospěšná při podpoře a posílení imunitního systému
- Je prospěšná pro podporu celkové harmonie

- Přispívá k zvýšení duševní pohody
- Je užitečná při snižování chronické únavy
- Podporuje funkci nadledvin
- Je prospěšná pro tvorbu nadledvinových androgenů (pohlavních hormonů)
- Podporuje stimulaci plodnosti u mužů i žen
- Podporuje zvýšení obsahu kyslíku v krvi
- Může být efektivní při zvýšení libida

Nutriční hodnoty na 100 g

Energie	325 kcal/1381 kJ
Tuky celkem	4 g
Z toho nasycené	0 g
Z toho trans mastné	0 g
Bílkoviny	14 g
Sacharidy	71 g
Z toho vláknina	8 g

Prášek z kořene MACA je vhodný jako podpora při hormonální substituční terapii a při potlačení klimakterických příznaků u žen. Maca se používá i jako tzv. adaptogen, což znamená, že pomáhá organismu bojovat proti stresu, podobně jako v Asii ženšen, právě proto nazývají tuto rostlinu též „Peruánský ženšen“ nebo „Andský ženšen“.

Doporučené užívání

Doporučená denní dávka je 2-3 lžičky (10-15 g). Rozdělte ji rovnoměrně do 2-3 dávek. Stejně jako u všech práškových superpotravin, poslouchejte svoje tělo jak reaguje, aby jste zjistili, jaká dávka Vám vyhovuje. Doporučujeme, aby jste začali s menší dávkou a jak je to žádoucí, postupně zvýšit nebo snížit denní dávku.

Prášek je výborný ve formě nápoje spolu s kakaem. Též doporučujeme prášek míchat s ovocnými nebo zeleninovými šťávami, sójovým mlíkem a jogurtem. Tepelnou úpravou prášek ztrácí svoje účinky. Proto ho doporučujeme používat co nejméně tepelně upravený.