

Maca, energia naturale....bisex



Lo stato sudamericano del Perù è la casa di numerose piante dagli effetti benefici, inclusa a radice di maca, una leggendaria radice stimolante della libido tramandata dagli Inca. La radice di maca peruviana è anche soprannominata "Ginseng peruviano", anche se non ha alcuna relazione con il ginseng asiatico. Tuttavia come il ginseng, la maca è spesso usata nella forma di estratto per aumentare la forza, l'energia, la stamina, la libido e la funzione sessuale.

Che cos'è la maca?

Maca (*Lepidium meyenii*) è una pianta annuale coltivata nelle highlands centrali del Perù ed era molto famosa nella cultura Inca.

Le leggende narrano che i guerrieri Inca mangiassero la pianta prima di entrare in battaglia perché li faceva diventare più forti. Tuttavia, una volta conquistata una città, ai guerrieri era proibito mangiare la maca, allo scopo di proteggere le donne conquistate dai loro potenti impulsi sessuali.

Oggigiorno la popolarità di maca sta aumentando man mano che le proprietà della pianta ritornano alla luce.

Che cosa contiene?

Un'analisi iniziale di maca indica il suo contenuto di glucosinolati, dei composti che hanno un effetto positivo sulla fertilità.

La radice contiene in quantità significative anche proteine (11%), calcio (10%), magnesio e potassio. Altri minerali che sono stati identificati fra i componenti sono iodio, manganese, zinco, rame e sodio. Vitamine (B2, B6, C, niacina) e amminoacidi sono anche fra i componenti della radice

Gli usi peruviani

In Perù maca è considerata un alimento. La radice di maca viene utilizzata come ingrediente per biscotti, torte, budini, patatine e frullati.

Nei mercati si trovano spesso delle bancarelle dove si vendono frullati di maca. Il tipico frullato contenente maca include radice di maca macerata, papaya, latte condensato, un uovo, miele e vaniglia.

Che cosa dicono i medici su maca

I consumatori non sono i soli a utilizzare maca. La radice e i suoi estratti è infatti utilizzata da molti medici in Perù e non solo.

Il dott. Hugo Malaspina, un cardiologo di Lima esperto anche in medicina alternativa, fa utilizzo di maca da diversi anni, principalmente a supporto della funzione ormonale durante l'invecchiamento.

Un altro pioniere nelle applicazioni terapeutiche di Maca è il dott. Jorge Aguila Calderon. Come il dott. Malaspina, il dott. Calderon prescrive maca per una serie di disturbi ormonali, quali osteoporosi, impotenza, sterilità maschile e femminile. La usa anche nel trattamento di rachitismo, anemia, sintomi della menopausa come vampate e sudori notturni, andropausa e disfunzioni erettili negli uomini, invecchiamento precoce e stati di debolezza generale come nella sindrome da stanchezza cronica.

Negli Stati Uniti, il dott. Gabriel Cousens, dove è possibile prescrive maca al posto della terapia ormonale sostitutiva (TOS) per alleviare i sintomi della menopausa come vampate e depressione, oltre che per aumentare l'energia delle donne in menopausa.

In Italia, il prof. Giovanni Menaldo, direttore dell'Istituto di Medicina della Riproduzione e Psicosomatica San Carlo di Torino, impiega maca assieme ad altre tre piante dell'Amazzonia (ovvero jergon sacha, huanarpo macho e camu-camu) per aiutare le coppie con problemi della fertilità. Secondo il prof. Menaldo, maca aiuta sia gli uomini che le donne che soffrono di sterilità. Negli uomini, gli estratti di maca aiuterebbero ad potenziare la forza degli spermatozoi, mentre nelle donne la pianta stimolerebbe la produzione di ovociti maturi.

Quanta maca dovrei assumere?

In Perù, maca è considerata un alimento e non è usata in piccole quantità.

Purtroppo sono molte le persone che credono che le erbe siano dei farmaci e ritengono che già piccole quantità possano avere effetto. **Nella maggior parte dei casi ciò è falso. Di regola, i consumatori assumono troppo poco di gran parte delle erbe per avere i benefici che quelle erbe possono apportare.** È molto rara l'erba che funziona in piccole dosi.

Per un utilizzo pari a quello peruviano, andrebbero assunte come minimo 6-10 capsule da 500 mg di maca in polvere al giorno, pari a 3000-5000mg di maca.

Fonte: www.naturmedica.com

http://www.erboristeriarcobaleno.com/infertilita_di_coppia.html