



# MACA

*Lepidium peruvianum Chacon*

Maca – „Ma ca“ – „Z výšin pocházející dobrá potrava, která posiluje“ - tak ji nazývají indiáni.

Maka (Maca) je jednou z nejnvýše rostoucích rostlin na světě. Roste v peruánských Andách, ve výškách nad 4000 m.n.m. V místech, kde nízká teplota a silné větry nedovolují růst jiným rostlinám. Maka dorůstá výšky 15 cm. Listy má podlouhlé, při zemi rozložené v růžici. Kořen Maka připomíná řepu o průměru 2-8 cm.



Existuje několik botanických odrůd Maky, které se navzájem liší zbarvením kořene. Některé mají barvu bílou, žlutou, žluto-bílou, bílo-růžovou, šedou, červenou, fialovou, a dokonce černou. Bílo-krémové květy jsou složeny na koncích lodyh. Plody Maky ve tvaru malých lusků obsahují oválná, velice lehká semena. Obsahuje neobyčejné množství výživných složek.

Maku pěstovaly již předinkaské kultury, avšak největšího rozšíření dosáhla za časů Inků. S bohatstvím cenných složek a širokým spektrem vlastností tvořila důležitou složku stravy a také významný obchodní artikl obyvatel vysokých And. Pro své vlastnosti se Maka stala potravinou určenou pouze pro vysoké společenské vrstvy. Je přírodním zdrojem fytoestrogenů. Maka má díky obsahu vysoce hodnotných bílkovin, aminokyselin, vitamínů, minerálů a sterolů velmi významnou výživnou hodnotu. Může nejen zásobit organismus potřebnými látkami, ale i příznivě ovlivňovat v něm probíhající procesy, zvyšovat vitalitu, usnadňovat regeneraci sil při stavech vyčerpání a dlouhotrvající únavy a udržovat psychickou a fyzickou rovnováhu.

Je celosvětově známou a vyhledávanou potravinou XXI. století. Již od roku 2001 se těší velkému zájmu i u nás.

Dnes je populárním peruánským zdrojem energie a vitality, který má svoje stálé místo v jídelníčku našich zákazníků.

Maka se stala také oblíbeným doplňkem stravy vrcholových i rekreačních sportovců. NASA využívá Maku jako doplněk stravy kosmonautů.

## MACA ROJA A MACA NEGRA

Existuje několik ekotypů Maky, které se navzájem liší zabarvením slupky bulvy. Některé mají barvu bílou, žlutou, žluto-bílou, růžovou, červenou, fialovou, šedou a černou. Běžně se nabízí bílá a žlutá.

V naší nabídce najdete směs všech barev pod názvem Maka Original.

Nejnovější, stále pokračující výzkumy maky ukázaly, že barva slupky má vliv na její vlastnosti.

Ekotyp s **černou barvou slupky**, kromě jiných vlastností charakteristických pro maku, má zvlášť pozitivní **vliv na podporu paměti**, s **červenou barvou slupky zase na podporu kostí, prostaty**.

Maca Maka, aby mohla být naším organizmem stravitelná, musí být dobře pražená nebo vařená.

V současnosti je ve světě stále více vyhledávaná Maca Gelatinizada. Tato maca je během zpracování vystavena krátkému působení teploty („vaření,“) a tlaku. Tím dochází k částečnému odstranění škrobů, maca se stává lépe stravitelnou a zároveň si zachovává všechny pozitivní vlastnosti.

## VITALITA - ENERGIE - ZDRAVÍ

S Makou je spojena stará indiánská legenda. Podle ní je MAKKA darem boha Virakoči kmenům, žijícím v krutých klimatických podmínkách těžko přístupných výšin And.

Virakoča, darujíc Maku obyvatelům hor, do ní dal vše potřebné ke zdravému a dlouhému životu - cenné proteiny, minerály, vitamíny a dodal ještě cosi pro sílu ... a chuť plodit potomky.

Po mnoha staletích se o pravdivosti legendy měli možnost přesvědčit španělští dobyvatelé. Jejich koně v tamních krutých podmínkách slábli a nechtěli se rozmnožovat.

Španělé podávali Maku podle rad indiánů a vyzkoušeli tak její posilující a afrodisiakální vlastnosti.

Tak získala Maka označení "afrodiziakum". Vědomosti o jejích účincích přivezli do Španělska, a Maku na stůl královské rodiny, kde se stala součástí jídelníčku.

Posléze však upadla Maka v zapomnění a byla známa pouze v některých andských společenstvích z okolí Juninu. To jejich kolektivní paměti vděčíme za to, že i my můžeme dnes využívat dokonalé skladby této potraviny.

Teprve v šedesátých letech minulého století se peruánští, němečtí a američtí vědci znovu začali zajímat o Maku jako o "ztracený poklad And". Klinické a laboratorní výzkumy potvrdily její hodnoty a probudily velký zájem o Maku v celém světě.

## OBSAŽENÉ SLOŽKY:

- ▶ 10-13% bílkovin,
- ▶ 25-78% uhlovodanů,
- ▶ 8,5% vlákniny a více než 2% tuků,
- ▶ velké množství aminokyselin, mastných kyselin (kyselina linolenová, palmitinová, oleinová, laurová, stearová),
- ▶ zastoupeny jsou steroly (kampesterol, stigmasterol, beta-sitosterol, třísloviny, saponiny, terpenoidy,
- ▶ biologicky aktivní aromatické isothiokyanáty (benzyl isothiokyanát, p-methoxybenzyl isothiokyanát),

- ▶ vitamíny (A, B1, B2, B6, C, E),
- ▶ minerály (vápník, železo, měď, zinek, hořčík, draslík, sodík, jód).

Maka má díky obsahu vysoce hodnotných bílkovin, aminokyselin, vitamínů, minerálů a sterolů velmi významnou výživovou hodnotu.

Používá se v případech podvýživy, v období rychlého růstu, v období těhotenství a kojení. Je užívána jako prostředek imunostimulační, pomáhá při léčbě tuberkulózy a nádorových onemocnění. Steroly obsažené v rostlině mají spolu s dalšími obsahovými látkami energetizující účinky a zvyšují svalovou výkonnost. Maka se proto stává součástí stravy vrcholových sportovců a jsou zaznamenána výrazná zlepšení výkonů, a zmírnění stresu spojeného se závodní činností. Maka udržuje pevnost kostí a sílu svalů, a zabraňuje nadměrnému opotřebení kloubů a šlach, což je velmi důležité u mladých sportovců. Zvyšuje fyzickou zdatnost a odolnost při zátěži, urychluje regenerační procesy.

**Použití Maky vychází z tradic i poznatků vědy a je velmi široké:**

- ▶ regeneruje organismus, navrácí a posiluje vitalitu
- ▶ zvyšuje odolnost organismu
- ▶ mírní deprese, psychické vyčerpání, neurózy, chronickou únavu
- ▶ Maka užívaná studenty zlepšuje paměť a schopnost učit se
- ▶ osobám vyššího věku Maka pomáhá udržet pevnost kostí a sílu svalů, užívaná delší dobu pomáhá udržet dobrý zrak a sluch
- ▶ osvěžuje paměť, dodává vitalitu a tím posiluje sebevědomí
- ▶ Maka je nepostradatelnou výživou nemocných, mírní vedlejší účinky chemo a radioterapie, urychluje růst vlasů po chemoterapii, pomáhá organismu rychleji navrátit síly
- ▶ usnadňuje hojení ran
- ▶ podporuje léčbu anemie, tuberkulózy, akné, nechutenství
- ▶ pomáhá předcházet vzniku osteoporózy a podílí se na její léčbě

Pozitivní vliv Maky na plodnost žen i mužů vyjadřují indiáni větou:

"Maka má moc darovat bezdětným manželům potomky".

- ▶ Maka má pozitivní vliv na tvorbu a kvalitu spermií
- ▶ pomáhá při impotenci, zvyšuje libido a vitalitu
- ▶ stimuluje sexuální aktivitu člověka
- ▶ upravuje nepravidelnou menstruaci, reguluje hormonální činnost
- ▶ Maka se stala také oblíbeným prostředkem harmonizujícím organismus ženy v období menopauzy
- ▶ Maka se používá také při chronické únavě
- ▶ nechutenství
- ▶ osteoporóze
- ▶ nepravidelných menstruacích
- ▶ hormonálních poruchách
- ▶ depresivních náladách
- ▶ při sexuálních poruchách
- ▶ neplodnosti
- ▶ impotenci, frigiditě a sterilitě mužů i žen
- ▶ mírní deprese, psychické vyčerpání a neurózy
- ▶ podporuje léčbu anemie, tuberkulózy, akné
- ▶ je doporučována osobám s vysokou fyzickou zátěží
- ▶ Maka navrácí a posiluje vitalitu, zvyšuje odolnost organismu, zpomaluje proces stárnutí

► užívá se jako podpurný prostředek při závažných onemocněních

## **MAKA - VŠE V JEDNOM A PRO VŠECHNY**

Maka, která má adaptogenní účinky, je potravinou XXI. století. Dokáže nejen zásobit organismus potřebnými látkami, ale i příznivě ovlivňovat v něm probíhající procesy. Nelze se divit, že se již od roku 2001 těší velkým zájmem a má svoje stálé místo v jídelníčku našich zákazníků.

Laboratorní a klinické výzkumy potvrdily významnou výživovou hodnotu Maky, která má velice příznivý vliv na funkce organismu, na jeho vitalitu a dobrou fyzickou i psychickou kondici, vytrvalost, zvýšení odolnosti na stres, délku a komfort života. Zájem o ni stále roste.

*Plantas Medicinales Nativas del Peru, PALACIOS VACCARO W.J., Concytec, Lima, Perú, 1997, ISBN 9972-50-002-1*

*Sesenta Plantas medicinales de la Amazonía Peruana, DESMARCHELIER C., WITTING SCHAUS F., eBio2000, Lima, Perú, 2000,*

*Amazonian Ethnobotanical Dictionary, DUKE A.J., VASQUEZ R., C.R.C. Press, Boca Raton, USA, 1994,*

*Manual de fitoterapia, LOPEZ VILLAR M., VARGAS VILLAVICENCIO O., Programa Nacional de Medicina Complementaria del Seguro Social de Salud - EsSalud, Lima, Perú,*

*Herbal secrets of the rainforest, TAYLOR L., Prima Health a division of Prima publishing, CA, USA, 1998,*

*Drogen, Pfeilgift und Indianermedizin, WOLTERS B., Urs Freund Verlag, Greifenberg, Germany, 1994,*