

# Μάκα: Η ρίζα της Ενέργειας

Το μικρό αυτό φυτό, σε μέγεθος ραδικού, φυτρώνει μόνο στις Άνδεις και έχει υψηλή θρεπτική αξία, ίση με αυτή των δημητριακών. Είναι εξαιρετικά ανθεκτικό, αφού φυτρώνει μόνο σε υψόμετρο 3.750-4.350 μ., σε αντίξοες καιρικές συνθήκες και πολύ δυνατό αέρα. Ο βολβός και τα φύλλα του περιέχουν υπερσυμπυκνωμένα πολλά θρεπτικά συστατικά, γι' αυτό αποτελούσε μια από τις βασικές τροφές επιβίωσης των ιθαγενών. Οι στρατιώτες των Ίνκας γευμάτιζαν με μάκα, πριν την μάχη για να πάρουν δύναμη.



Επίσης, οι Ίνκας την θεωρούσαν τόσο σημαντικό φυτό, που την χρησιμοποιούσαν στις θρησκευτικές τους τελετές. Συνήθως θα βρούμε στην αγορά αλεύρι, από τον αποξηραμένο βολβό της μάκα και αποξηραμένα φύλλα του φυτού. Ο λόγος που έχει γίνει διάσημο είναι γιατί μια από τις ιδιότητες του, εκτός από το ότι αυξάνει την αντοχή του οργανισμού είναι ότι θεωρείται ότι έχει αφροδισιακές ιδιότητες. Είναι δηλαδή ένα φυσικό βιάγκρα, που δεν επιβαρύνει τον οργανισμό. Επίσης καταπραΰνει τον γυναικείο οργανισμό από τις παρενέργειες της εμμηνόπαυσης και καταπολεμάει την στειρότητα. Και αυτή η τροφή πρέπει να καταναλώνεται με σύνεση, γιατί υπερβολική ποσότητα μπορεί να έχει παρενέργειες, όπως αϋπνία, υπερδιέγερση κ.α.

Η **μάκα** (λατινική ονομασία ***Lepidium meyenii***, άλλα ονόματα στα ισπανικά και στα κέτσουα *maca-maca*, *maino*, *ayak chichira*, και *ayak willku*) είναι ένα ποώδες διετές ή ετήσιο φυτό (σε μερικές πηγές αναφέρεται ότι είναι πολυετές) το οποίο φύεται σε μεγάλα υψόμετρα στις Άνδεις του Περού. Καλλιεργείται για τη σαρκώδη υποκοτύλη του, η οποία χρησιμοποιείται ως φαρμακευτικό φυτό.



Η θρεπτική αξία της αποξηραμένης ρίζας της μάκα είναι υψηλή, παρόμοια με τους σπόρους δημητριακών, όπως το σιτάρι και το ρύζι. Περιέχει 60% υδατάνθρακες, 10% πρωτεΐνες, 8,5% φυτικές ίνες, και 2,2% λίπη. Η μάκα είναι πλούσια σε μεταλλικά ιχνοστοιχεία και ειδικότερα σεληνίο, ασβέστιο, μαγνήσιο, και σίδηρο και περιέχει λιπαρά οξέα, μεταξύ άλλων λινολεϊκό οξύ, παλμιτικό οξύ, και ελαϊκά οξέα, καθώς επίσης και πολυσακχαρίτες.

Περισσότερα στη [Wikipedia](#)

## MACA



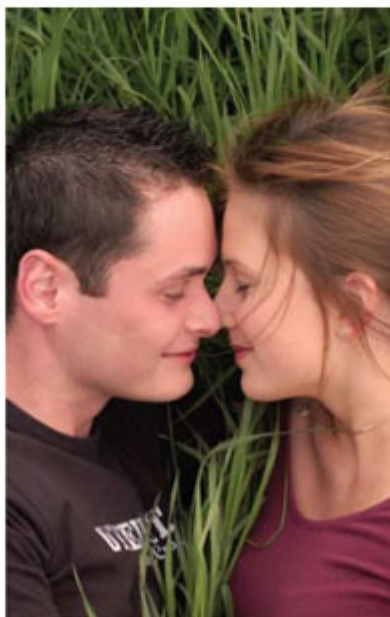
### το μυστικό για ένα δραστήριο τρόπο ζωής

Το MACA είναι ρίζα σε ακήμη πατάτας που φύτεται μόνο στις Περουβιανές Άνδεις και σε υψόμετρο πάνω από 10.000 πόδια.

Αποτελείται από 59% υδατάνθρακες, 10,2% πρωτεΐνες, 2,2% λιπίδια, νερό και διάφορες αρωματικές ουσίες. Είναι πλούσιο σε πολύτιμα διατροφικά στοιχεία όπως: Βιταμίνες: Β1, Β2, Β12, C, E. Μέταλλα: σίδηρο, μαγνήσιο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, νάτριο, καλκό, πυρίτιο και μαγγάνιο. Λιπαρά οξέα: λινολεϊκό οξύ, παλμιτικό οξύ, ολεϊκό οξύ.

Είναι μια από τις καλύτερες πηγές φυσικών στερολών όπως: sitosterol, stigmasterol, ergosterol, ergostadienol, campesterol.

Επίσης περιέχει αμινοξέα, στατίνες, σαπωνίνες, αλκαλοειδή, beta-sitosterol. Είναι ένα από τα ελάχιστα φυτά που έχουν βιολογικώς ενεργές αρωματικές isothiocyanates, ιδίως της ομάδας p-methoxybenzyl που είναι υπεύθυνες για τις θαυμάσιες αφροδισιακές του ιδιότητες και glucosinolates που βοηθούν πολύ στη γονιμότητα. Το MACA χρησιμοποιείται πάνω από 2000 χρόνια στη Ν. Αμερική με καταπληκτικά αποτελέσματα τα οποία τεκμηριώθηκαν επιστημονικά μόλις την τελευταία 20ετία.



€39,00  
2217 / 120caps / 500mg

#### ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Έρευνες σε Ευρώπη και Αμερική υποστηρίζουν ότι το MACA:

- Αυξάνει τη γενετήσια ορμή (libido)
- Ανεβάζει τα επίπεδα ενέργειας
- Βελτιώνει τη ζωτικότητα και αντοχή
- Βοηθά όσους έχουν δυσλειτουργία στύσης
- Αυξάνει τον αριθμό σπερματοζωαρίων και βοηθά στη γονιμότητα
- Εξισορροπεί τις ορμόνες και αναβάζει τα επίπεδα τεστοστερόνης
- Είναι ισχυρό προσαρμογόνο.

Μπορείς να βρεις Maca σκόνη σε κάψουλες στην Ελληνική Οικολογική Εταιρία Vinoverde από την οποία προμηθεύομαι πολλά φυσικά συμπληρώματά.

Στη Vinoverde όλα τα συμπληρώματα διατροφής είναι βιολογικά και οι τιμές είναι πολύ ανταγωνιστικές. Το μεγάλο καλό όμως είναι ότι μπορείς να γραφτείς μέλος και να πάρεις τα προϊόντα με έκπτωση 30%.

Η εγγραφή είναι δωρεάν αλλά πρέπει να γίνει με σύσταση. [Εδώ είναι η ηλεκτρονική φόρμα](#). (Εκεί που ζητάει όνομα "Αναδόχου" βάζετε "Ευτύχης Μπλέτσας" και κωδικό αναδόχου 014781).

Αν σε ενδιαφέρει και σένα να έχεις έξτρα εισόδημα και να ασχοληθείς με το χώρο της διατροφής και της υγείας, διάβασε πληροφορίες [εδώ](#) και [εδώ](#).

Μπορούμε να συνεργαστούμε και να συμμετέχεις σε συναντήσεις και παρουσιάσεις που κάνω για ανθρώπους που θέλουν να αναπτύξουν τη δική τους επιχείρηση.

Η Vinoverde έχει κατάστημα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).

[Εδώ μπορείτε να κατεβάσετε τον κατάλογο με τα προϊόντα.](#)