

MACA of Peruviaanse ginseng, stimulans voor man én vrouw

Maca of Peruviaanse ginseng (*Lepidium peruvianum*) is een bijzonder aansterkend knolgewas dat duizenden jaren geleden al in Peru werd gekweekt door de Inca's. Door een teelt op grote hoogte in de Andes en dit in het zuiverste klimaat, heeft de macawortel een uitzonderlijk hoge voedingswaarde die al breed de gezondheid ondersteunt. Maar bijzonder is vooral de stimulerende werking van maca op zowel het mannelijke als vrouwelijke voortplantingssysteem.

Minder moe, betere prestaties

Omdat de macaknol zoveel micronutriënten opslaat uit de rijke en niet geïndustrialiseerde berggrond van de Andes, kan hij vaak tekorten aanvullen bij de mens. En vermits deze knol daarnaast ook rijk is aan bijzondere zwavelcomponenten, glucosinolaten, wordt hij terecht een "adaptogene" plant genoemd. Dat wil zeggen dat hij ons aanpassingsvermogen vergroot bij ongunstige omstandigheden. Maca geeft dan ook velen meer energie bij fysieke en mentale vermoeidheid, helpt betere prestaties te leveren, verbetert het geheugen en concentratievermogen en vergroot de afweer tegen vreemde indringers. Vanwege zijn stimulerende werking kreeg maca dan ook de bijnaam "Peruviaanse ginseng".

Stimulans van de geslachtsklieren

Maar wat maca zo bijzonder maakt, is het feit dat deze knol een stimulerende werking heeft op de voortplantingsorganen van zowel man als vrouw. Ze dankt dat aan bijzondere plantenstoffen, die maca aanmaakt om te kunnen overleven in het barre klimaat van de hoge Andesflanken: macamides en macaënen. Inca's gebruikten maca om bij mens en dier vruchtbaarheid en libido te bevorderen. Een werking die Dr. Chacon – een Peruviaanse arts die van Maca haar levenswerk heeft gemaakt - en andere wetenschappers inmiddels hebben kunnen bewijzen.

Vriend van de vrouw

De macamides en macaënen in maca zorgen voor een betere functie van de vrouwelijke geslachtsorganen. Ze doen dat niet door de oestrogeenspiegel bij de vrouw te verhogen, maar te zorgen dat de celreceptoren voor de oestrogenen beter werken. Dat vertaalt zich bij de vrouw in een:

- afname van menopauzale of overgangsklachten zoals nachtzweeten en warmteopwellingen, met tevens minder mentale klachten zoals depressiviteit en angst
- toename van de seksuele levenslust of libido
- verbeterde vruchtbaarheid (voor de menopauze)
- minder ernstig premenstrueel syndroom bij de vruchtbare vrouw

Hulp voor de man

Maar ook de jongere en de rijpere man kunnen van de positieve werking van Peruviaanse ginseng genieten. Zo bevordert hij:

- een toename van het spermavolume, van het aantal spermatozoïden per ejaculatie en de beweeglijkheid van de spermatozoïden, zaken waardoor maca een eerste keuze plant is bij een verminderde vruchtbaarheid bij de jongere man met een kinderwens
- het libido en het erectievermogen bij zowel de jonge als de rijpere man
- het afremmen van ouderdomsverschijnselen bij de rijpere man

Kies een goed preparaat

Helaas zijn er veel onwerkzame macapreparaten op de markt. Zo zijn bepaalde macapreparaten niet eens afkomstig van de Andes, maar van in China op zeespiegel gekweekte macaknollen. Maca moet om te beginnen dus wel op de Peruviaanse hoogvlakten van de Andes gekweekt worden. Verder is voor een optimale werking op het hormonaal systeem zeker een extract vereist dat een gegarandeerde hoeveelheid macaënen en macamides bevat. Een algemeen versterkend effect kan dan weer door een waterig, sterk geconcentreerd totaalextract van maca verkregen worden. Uiteraard is de combinatie van beide soorten extracten ideaal voor zowel een gunstige werking op de geslachtsklieren als voor een beter geestelijk en fysiek energiepeil.