



BIBLIOTECA ELECTRÓNICA
de
GEMINIS PAPELES DE SALUD

<http://www.herbogeminis.com>

La Maca, el Ginseng peruano

Salud - 23/06/2006

Autor: Centro de Salud Integral - Fuente: Webislam



La Maca, el Ginseng peruano

Maca (*Lepidium Meyenii*) es una planta tuberosa (Tubérculo) que crece entre 3,000 y 4,000 metros sobre el nivel del mar en los Andes Peruanos. La Maca es la única planta que puede sobrevivir a esta altitud debido a las condiciones de tiempo extremas: las temperaturas brutalmente calientes durante el día y las temperaturas frías o heladas por la noche.

La tierra en que la Maca se desarrolla, contiene grandes cantidades de minerales que hacen que la Maca sea una planta de alto valor nutritivo, conteniendo aminoácidos esenciales y ácidos grasos importantes. La planta se relaciona a la familia de la papa (Patata). Color-sabio parece una papa, pero tiene forma como de un rábano grande. La Maca tiene un sabor dulce. En Perú, la Maca se consume de maneras diferentes: cruda, cocida o seca. Los peruanos hacen galletas, tortas, bocaditos embolsados y bebidas con la Maca. En Europa y América del Norte, conocemos la Maca principalmente en su forma seca, encapsulada, tabletas o gelatinizada. La raíz de la Maca puede secarse para luego rehidratarse, después de haberse guardado durante varios años sin que esta sufra mayor deterioro.

¿Es la Maca una medicina?

La Maca no es una medicina. Más bien, es un nutriente de calidad superior con propiedades medicinales. La población local ha estado usando la planta por miles de años. Aun ahora, los peruanos usan La Maca como una fuente de energía, así como, otros países de América del Sur, América del Norte y en Europa. La Maca está principalmente conocida como "Viagra Peruano" o "Ginseng peruano" porque ayuda estimulando el libido de hombres y mujeres, pero la Maca tiene muchos efectos más positivos. La Maca es un producto 100% natural y orgánica.

¿Cómo actúa La Maca?

La Maca es un suplemento nutricional que se emplea como un adaptogeno. Un adaptogeno trabaja a través del hipotálamo-hipofisis del eje e incita al cuerpo a mejorar, equilibrar y estabilizar la producción de ciertos materiales.

En otras palabras: la Maca ayuda a restaurar el balance en el cuerpo humano. Un adaptogeno mejora la adaptabilidad del cuerpo tomando en cuenta las necesidades específicas del cuerpo según la edad o el sexo de la persona que toma Maca. Se podría decir que la Maca llena las deficiencias del cuerpo.

La Maca está hecha de una combinación de alcaloides que estimulan ciertas partes del cerebro (como la hipófisis y el hipotálamo) que producen diferentes tipos de hormonas (la testosterona) que mejoran el impulso sexual y la libido.

La Maca normaliza los esteroides hormonales como la testosterona, estrógeno y la progesterona. Esto quiere decir que hace que el sistema endocrino tanto en el cuerpo de varones como en el de mujeres produzca hormonas (testosterona) hasta alcanzar los niveles necesitados por el cuerpo, ello hace que mejore el impulso sexual de forma natural y sana.

Efecto en los hombres

La Maca regula el equilibrio hormonal y aumenta el nivel de la testosterona. Además también funciona como un afrodisiaco y lucha contra trastornos eréctiles y la impotencia. La Maca mejora también el nivel de energía y vitalidad en atletas. La Maca alivia problemas de la menopausia masculina. Personas mayores que usan la Maca dicen sentirse más jóvenes mientras toman Maca. El doctor americano, Garry Gordon, relaciona una vida de sexo saludable con una vida más larga. Es por esto que él afirma que la Maca puede ayudar en la lucha contra la edad.

Efecto en las mujeres

Para las mujeres, la Maca principalmente tiene efectos sobre 'el apetito sexual'. Esto produce una frecuencia más alta de actividad sexual. La Maca suple la deficiencia de elementos importantes en el cuerpo humano, como las hormonas, funcionando como un estimulante. Las mujeres consiguen más energía y vitalidad en este proceso. Esto puede afectar la vida o apetito sexual de las mujeres, sobre todo mujeres que son perimenopausicas.

Historia de la Maca

La población de las regiones montañosas peruanas ha usado la Maca durante los últimos 5,000 años como un elemento nutricional de calidad superior. Los Incas, una bien-organizada y desarrollada civilización Peruana, también conoció la Maca como una planta con poderes medicinales. Antes de la batalla, los guerreros Incas comían Maca para poder obtener fuerza extra. La Maca era también entregada a los mensajeros (Chasquis) que tenían que recorrer distancias enormes a lo largo del Gran Imperio. Debido a la conquista de América del Sur, los españoles se familiarizaron con la Maca. Ya que sus caballos fueron debilitándose y comenzando a sufrir problemas de fertilidad debido a la altitud de la zona.

Es por eso que la población local recomendó a los españoles que den Maca a sus caballos. Los efectos logrados por el consumo de la Maca en sus animales, dieron semejante impresión en los conquistadores que motivaron que estos dejaran sentado en sus memorias escritas los resultados motivando después, que se cobraran impuestos incluso mediante la entrega de kilogramos de Maca, la cual ellos transportaron a España. La Maca se apreció en España por sus cualidades únicas: la mejora de memoria, incremento de la vitalidad, aumento de el libido y como tratamiento contra la anemia y la depresión. Sin embargo, la Maca entró en el olvido en Europa, siendo usada únicamente por los pobladores de los Andes Peruanos.

Incremento potencial de la Maca

Hasta hace poco, sólo se podía conseguir esta potente planta en los mercados locales de los pueblos Andinos. Durante los 60`s y 80`s científicos llevaron a cabo una investigación botánica en Perú. Ellos estudiaron lo que se llamó " la vegetación perdida de los Andes". Una de estas plantas perdidas era la Maca. A consecuencia de estos estudios, se publicó un libro ayudando de esta manera a que la Maca salga del olvido. Hoy, la popularidad de la Maca está creciendo porque las personas han descubierto que la planta realmente tiene un efecto positivo en el incremento de los niveles de energía, libido y resultados positivos en el desempeño durante el acto sexual.