

MACA ou ginseng péruvien,

Stimulant pour l'homme et la femme

La maca ou ginseng péruvien (*Lepidium peruvianum*) est une plante tubéreuse particulièrement vivifiante qui était cultivée au Pérou par les Incas il y a des milliers d'années. Cultivée à haute altitude dans les Andes et sous le climat le plus pur, la racine de maca a une valeur nutritionnelle exceptionnellement élevée qui soutient déjà largement la santé. Mais ce qui est particulier, c'est l'effet stimulant de la maca sur le système reproducteur masculin et féminin.

Moins de fatigue, de meilleures performances

Comme le tubercule de maca stocke tant de micronutriments provenant du sol riche et non industrialisé des montagnes des Andes, il peut souvent combler les carences chez l'homme. Et comme ce tubercule est également riche en composants spéciaux soufrés, les glucosinolates, on l'appelle à juste titre une plante « adaptogène ». Cela signifie qu'elle augmente notre capacité d'adaptation dans des conditions défavorables. La maca procure donc à de nombreuses personnes plus d'énergie en cas de fatigue physique et mentale, aide à être plus performant, améliore la mémoire et la concentration et augmente la défense contre les intrus étrangers. En raison de son effet stimulant, la maca a été surnommée 'ginseng péruvien'.

Stimulant des gonades

Mais ce qui rend la maca si particulière, c'est le fait que ce tubercule a un effet stimulant sur les organes reproducteurs des hommes et des femmes. Elle le doit à des substances végétales spéciales que la maca produit pour survivre dans le climat rude des hautes Andes : les macamides et les macaenes. Les Incas utilisaient la maca pour promouvoir la fertilité et la libido chez les humains et les animaux. Un effet que le Dr Chacon – un médecin péruvien qui fait de la Maca l'œuvre de sa vie – et d'autres scientifiques ont maintenant été en mesure de prouver.

Amie de la femme

Les macamides et les macaenes de la maca améliorent le fonctionnement des organes génitaux féminins. Ils ne le font pas en augmentant le niveau

d'oestrogènes chez la femme, mais en faisant mieux fonctionner les récepteurs cellulaires des oestrogènes. Cela se traduit chez la femme en:

- une diminution des troubles liés à la ménopause ou au retour d'âge tels que les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur, avec également moins de plaintes mentales telles que la dépression et l'anxiété
- une augmentation de l'appétit sexuel ou de la libido
- une amélioration de la fertilité (avant la ménopause)
- un syndrome prémenstruel moins sérieux chez la femme fertile

Une aide pour l'homme

Mais les hommes jeunes et plus mûrs peuvent également profiter des effets positifs du ginseng péruvien. Ainsi, il favorise:

- une augmentation du volume du sperme, du nombre de spermatozoïdes par éjaculation et de la mobilité des spermatozoïdes, ce qui fait de la maca une plante de premier choix en cas de fertilité réduite chez le jeune homme qui désire avoir des enfants
- la libido et la capacité d'érection chez l'homme jeune et l'homme mûr
- le ralentissement des signes de vieillissement chez l'homme plus mûr

Choisissez une bonne préparation

Malheureusement, il existe sur le marché de nombreuses préparations de maca inefficaces. Certaines préparations de maca, par exemple, ne sont même pas originaires des Andes, mais de tubercules de maca cultivés au niveau de la mer en Chine. Pour commencer, la maca doit être cultivée sur les hauts plateaux des Andes péruviennes. De plus, pour un effet optimal sur le système hormonal, un extrait contenant une quantité garantie de macaenes et de macamides est absolument nécessaire. Un effet renforçant général peut être obtenu par un extrait total aqueux et très concentré de maca. Bien sûr, la combinaison des deux types d'extraits est idéale pour un effet bénéfique sur les gonades ainsi que pour un meilleur niveau d'énergie mentale et physique.