

Maca prah: moćan saveznik ženskog zdravlja

Naporan i bolan PMS, policistični jajnici, tjeskoba, migrena, obilne menstruacije, gubitak energije nakon ciklusa, umor...? Ako vas muči bilo koja od ovih tegoba, maca je idealna biljka koja bi vam mogla pomoći – ova prekrasna, ukusna ljekovita biljka s Anda, koja savršeno balansira ženske hormone, daje vam energiju, podiže imunitet, uljepšava ten... Ako još niste probali macu, svakako to učinite

Maca (čita se maka) - *Lepidium meyenii* - je vrlo otporna korjenasta biljka podrijetlom iz Južne Amerike, točnije Perua. Konzumirali su je vojnici Inka kako bi ojačali svoju snagu, okretnost i izdržljivost. Zbog svojih svojstava poznata je i kao "ginseng s Anda". Maca je bogata vitaminima B3, B2, B1 te mineralima: željezom, kalijem i fosforom. Odličan je dodatak toplim i hladnim napitcima. Ono što ćete najprije osjetiti kada u svoju prehranu uklopite prah korijena mace jest povećana razine energije, odličan fokus i koncentraciju, smanjenje umora, tjeskobe i osjećaja iscrpljenosti. Maca je poput energetske bombe.

Maca je jedna od najmoćnijih super-hrana na svijetu – "superfood" u pravom smislu riječi. U Južnoj Americi koristi se za pravljenje kruha, kolača, tjestenine... Dakle, iako je mi percipiramo kao dodatak prehrani, za stanovnike Anda, ona je uobičajena namirnica, koja zbog svojih iznimnih nutritivnih svojstava zaista zaslužuje moćan naziv super-hrane.

Macu možete kupiti u trgovinama zdrave hrane poput bio&bio, Garden itd. Cijene joj se kreću (za oko 250, 300 g) između 75 do 90 kn. Prah je meke teksture, vrlo sitan, svijetle bež boje. Okus je prilično neutralan i ne mijenja previše okus hrane. Maca je odlična u shakeovima, sokovima, pudinzima, kolačima, kavi, cappuccinu, kakao napitku, sladoledima, voćnim jogurtima... Možete je dodati doista u svašta.

Početna količina za konzumaciju je 3 – 3,5 grama, a zatim možete ići na 5 – 7 grama dnevno. Načelno, maca nema nikakve interakcije s drugim namirnicama, dodacima prehrani ili lijekovima, ali bilo bi dobro da, ako uzimate neke lijekove, ipak upitate svog liječnika za savjet oko doziranja mace.

Maca opskrbljuje organizam energijom, povećava izdržljivost, ublažava kronični umor,

ublažava menstrualne simptome. Maca balansira hormone, ublažava simptome policističnih jajnika i PMS-a, a tijekom menopauze smanjuje hormonalne poremećaje, poboljšava pamćenje, daje koži mladenački izgled, pridonosi zdravlju kostiju i zubi. Zahvaljujući vitaminima B1, B2, B12 i C koji osigurava pravilno funkcioniranje srca, pretvorbu ugljikohidrata u energiju, rast stanica i proizvodnju crvenih krvnih stanica (zato je važna kod obilnih menstrualnih krvarenja i spriječit će post-menstrualni umor). U prahu mace se nalaze i četiri vrste alkaloida, koji su posredno preko hormonalnog sustava odgovorni za pravilno iskorištavanje kalcija i fosfora u krvi. Maca pozitivno utječe na libido, a nekima i pojačava apetit.