



# Maca

Lepidium Meyenii. Peruansk Ginseng

Växtfamilj: Brassicae Cruciferae.

Vad används: Roten

Slutarbetet Akupunktur

Grupp: 32

Utförd av: Amaralis Kuehr

Tel: 0700 37 27 31

Epost: [amaralis@amaralis@se](mailto:amaralis@amaralis.se)

## Abstrakt:

När inkafolket byggde staden Machu Picchu omkring 1400-talet på en höjd av 2360 meter i Anderna i Peru, sägs att de har tagit maca, den pulveriserade roten av *Lepidium meyenii*, även känd som peruansk ginseng på grund av dess kraft-, styrke- och fertilitetshöjande effekter. Den peruanska *Lepidium meyenii* som växer över 4000 m är exponerad till ett extremt klimat. För att klara de starka temperaturfluktuationerna, den konstanta vinden och den intensiva UV-strålningen har Maca utvecklat vissa ämnen som gör den oerhört resistent. Genom forskningen har maca visat många näringsrika, hälsostärkande ämnen för energi, uthållighet och höjd fertilitet i människor samt även hos djur.(1). Det sägs dock att Maca kan göra mycket mer: t ex att hantera och minska stress, som afrodisiakum och humörhöjande effekt. Den ger också styrka, lindrar klimakteriebesvär, förbättrar blodcirkulationen, skyddar hjärtat och

hjärnan och kan lindra ångest och depression. Maca balanserar hormonsystemet, vilket har många fördelar för män och kvinnor. Dessutom skyddas cellerna från angrepp av fria radikaler vilket bidrar till bättre hälsa och motverkar tidigt åldrande.

Maca anses kunna tillhöra gruppen med adaptogen effekt, vilket innebär att den ökar organismens motståndskraft mot stora påfrestningar.

På morgonen gör maca dig pigg och frisk för dagen utan koffein, på kvällen och under stress visar växten sina dämpande och lugnande egenskaper.

Om man vill bygga muskler bör man också använda maca (svarta maca höjer testosteron).(2)

Maca sätter hormonsystemet i balans. Hormoner reglerar många viktiga saker i kroppen: från blodsocker, blodtryck och blodfetter till menstruationscykeln och sexuell utveckling, prostata och sköldkörtelhälsa, bentillväxt och i viss utsträckning stress, ångest och depression som kan belasta kroppen, hjärnan och psyket negativt. Maca ökar sexuell lust och hjälper till med potensproblem. Det ökar fertiliteten hos både män och kvinnor och kan hjälpa till med akne och håravfall.

### **Inledning:**

Maca är en näringsrik växt, rik på aminosyror (proteiners byggstenar) som Arginin särskilt starkt representerat, följt av Leucin, Valin, Glycin, Alanin, Fenylalanin, Lysin, Isoleucin, Tyroxin, Methionin och Histidin. Det finns mineraler som kalcium, magnesium, kisel, järn, kalium, koppar, mangan, zink och fosfor, B-vitaminer och vitamin C och E. Dessutom finns andra sekundära växtämnen som macamider (speciella ämne som bara finns i maca). Macamider dockar på endocannabinoidsystemet (reglerar fysiska och kognitiva processer som har med fertilitet, graviditet pre- och postnatala neurologiska funktioner och utveckling bl.a) och har en antiinflammatorisk och smärtstillande effekt. (3) De medför en betydande ökning av prestation och stimulerar muskelregenerering efter träning.

Med 13–16% aminosyror är Maca rik på protein, 59% kolhydrater, 8–9% fiber, och 2% fetter, varav cirka 60% består av omättade fettsyror.

Omättade fettsyror är en viktig komponent i cellmembran, de ser till att cellväggarna är permeabla och flexibla, så att näringsämnen kan komma in i cellerna och föroreningar passera ut ur cellerna. De mättade fettsyrorerna har en andel av 40% och fungerar bl a som energikälla.

Maca tillhör familjen Brassicaceae, som också inkluderar broccoli, blomkål, brysselkål bl.a. Ett antal studier visar att korsblommiga grönsaker minskar

oxidativ stress. De är rika på antioxidanter, bekämpar fria radikaler och kan skydda mot sjukdomar som cancer (4-5).

### **Macas mångfald och effekt:**

Gul, Röd, Svart, Lila Maca:

Macaroten kan ha färg i den ytliga delen. Studier har visat att extrakt från de olika macarötterna också har olika effekter (6)

Det är de s.k anthocyaninerna, svartblå sekundära växtfärger som orsaker de olika färgämnen. Ju fler anthocyaniner desto mörkare är det.

Anthocyaniner har en antioxidant (cellskyddande) effekt, de hämmar inflammationer, kan lindra autoimmuna sjukdomar, reumatiska sjukdomar och bekämpa patogener. De skyddar hjärnan, minskar risken för hjärtkärlsjukdom och visar tumörhämmande effekter.

Har är några typiska användningsområden för varje färg:

**Gul Maca:**

Den vanligaste av alla. Gul Maca har visat sig särskilt bra för postmenopausala kvinnor. Hos män förbättrar det fertiliteten, ökar spermier (7) och kan hjälpa till med obehag i prostata (8)

**Röd Maca:**

Rekommenderas speciellt för kvinnor. Den lindrar klimakteriebesvär och PMS (premenstruellt syndrom eller menstruationsstörningar). Det har också visat sig ha en bra effekt mot prostataförstoring. Prostatic hyperplasia (9) Röd och svart Maca kan användas för att förebygga och behandla osteoporos (10). Detta är den mest näringsrika av alla Maca-sorter och har ett särskilt högt kalium-innehåll, vilket har en positiv effekt på högt blodtryck. Det rekommenderas för stressutmattnings, depression och utbrändhet.

**Svart Maca:**

Svart Maca är sällsynt. Denna har den starkaste effekten på libido, styrka, energi, muskeltillväxt och spermier (11). Den innehåller den största mängden av macamider och rekommenderas för testosteronbrist. Svart Maca har den starkast skyddande effekten på nervceller och hjärnan. Det förbättrar också minne, koncentration och inlärningsförmåga. Det är lämpligt för förebyggande och behandling av osteoporos eftersom det förbättra kalciumabsorptionen.

**Lila Maca.**

Lila Maca är mindre vanligt. Liksom röd Maca har den högt kalium innehåll, kompenserar för hormonella störningar och hjälper med menopausala symtom.

Maca och Kinesisk Medicinsk:

Pin Yin - Ma Ka Gen

Meridian: Mj, Nj

Den gula sorten är söt och varm. Den svarta är söt, något bitter och varm.

Det var först 2002 som Maca blev introducerad i Kina där den blev känd som, Ma Ka Gen, och för sina blodbildande egenskaper. Det stärker xue/blod, Njurens Jing och Qi, samt Mjältens-Qi och harmoniserar san jiao (12). Min egen uppfattning är att maca också harmoniserar Hjärtat och förankrar shen genom Shaoyang axeln. *Lepidium meyenii* används för att behandla infertilitet, PMS, trötthetssyndrom samt stress, dåligt minne, och kronisk fatigue. Den började odlas och odlas fortfarande, i Yunnan provinsen i sydvästra Kina där temperaturen liknar den i Anderna. Det gjordes olika studier om jämförelse av ingredienserna i den från Anderna med den kinesiska Macan, resultatet gav olika värde i styrka. (13) I Kina är det inte rekommenderat att ta Maca om man lider av bröstcancer, äggstockscancer, och uterin fibroider.

### **Sammanfattning:**

Maca- *Lepidium meyenii*

- ökar energi och uthållighet, särskilt i konkurrenskraftiga sporter.
- stödjer muskelbyggnad
- ökar uppbyggnaden av kroppens eget protein
- minskar stress, utbrändhet och depression.
- skyddar och stärker hjärnan
- ökar koncentrationen, inlärningsförmågan och minnet
- stimulerar immunsystemet
- reglerar hormonsystemet
- har en positiv effekt på sköldkörteln
- verkar som afrodisiakum
- ökar styrkan, sexuell lust och fertilitet
- ökar testosteronnivåerna
- skyddar prostata
- hjälper till med erektil dysfunktion
- förbättrar förmågan till orgasm
- lindrar PMS och menstruationsbesvär
- har en stabiliserande effekt under klimakteriet
- upprätthåller benhälsa

- skyddar mot osteoporos
- sänker blodsockret och ökar insulinkänsligheten
- har en positiv effekt på bukspottkörtel
- skyddar och stärker hjärtat och cirkulationen
- ökar kväveoxid och slappnar av kärlen
- sänker förhöjda kolesterolnivåer
- förhindrar arterioskleros
- har en förebyggande effekt mot höjdsjuka

Eftersom adaptogener orsakar en grundläggande och varaktig förändring av kroppens miljö, bör man inte ta utan att diskutera med en läkare eller en alternativ terapeut. Särskilt om man tar östrogen, p-piller, sköldkörtelhormoner, eller lider av ovarie-, bröst- eller prostatacancer, uterina fibroider. Även kvinnor med mycket höga testosteron nivåer bör undvika Maca särskilt den svarta, eftersom den ytterligare kan öka testosteronnivåerna.(2) Gravida kvinnor bör inte ta Maca alls.

Med så många fina och hälsosamma egenskaper, kan man säga att Maca kan nära sinne, kropp och själ.

Källor:

- 1...[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21977053](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21977053)
- 2... [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22700073](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22700073)
- 3...[www.onlinelibrary.wiley.com/doi.org/10.1096/fasebj.24.1\\_supplement.763.7](http://www.onlinelibrary.wiley.com/doi.org/10.1096/fasebj.24.1_supplement.763.7).
- 4... [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22391648](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22391648)
- 5...[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814602001334](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814602001334)
- 6... [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20616517](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20616517)
- 7... [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29160562](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29160562)
- 8... [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21977053](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21977053)
- 9... [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17334591](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17334591)
- 10.. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16466876](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16466876)
- 11..Adaptogene (die elite Pflanzen der Natur) Brigitte Hamann
- 12...Whiterabbitinstituteofhealing.com
- 13...[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30717548](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30717548)

Andra källor:

Maca: Natural Herbal living magazine. Amanda Klenner

Maca : Lepidium Meyenii, Die Wunderknolle der Inkas. By Marlin Miraculous