

Die gesundheitlichen Vorteile der Maca-Wurzel

Superfood-Typ: Wurzel Die Maca-Wurzel (*Lepidium meyenii*) ist ein in den Bergen Perus heimisches Superfood und wird bis auf 4300 Meter über dem Meeresspiegel angebaut. Es wird seit über 3500 Jahren verwendet und die Legende besagt, dass die Krieger während der Blütezeit des Inka-Reiches Maca konsumierten, bevor sie in die Schlacht zogen, um überlegene Stärke und Ausdauer zu gewährleisten. Nach der Rückkehr aus der Schlacht war es Inka-Soldaten jedoch verboten, Maca zu verwenden, um die Frauen vor ihren unersättlichen sexuellen Verlangen zu schützen. Maca ist bekannt für seine Kraft, Ausdauer und gesteigerte Libido. Was ist also Maca? Als Mitglied des Stammes …



Superfood-Typ: Wurzel

Die Maca-Wurzel (*Lepidium meyenii*) ist ein in den Bergen Perus heimisches Superfood und wird bis auf 4300 Meter über dem Meeresspiegel angebaut. Es wird seit über 3500 Jahren

verwendet und die Legende besagt, dass die Krieger während der Blütezeit des Inka-Reiches Maca konsumierten, bevor sie in die Schlacht zogen, um überlegene Stärke und Ausdauer zu gewährleisten. Nach der Rückkehr aus der Schlacht war es Inka-Soldaten jedoch verboten, Maca zu verwenden, um die Frauen vor ihren unersättlichen sexuellen Verlangen zu schützen. Maca ist bekannt für seine Kraft, Ausdauer und gesteigerte Libido.

Was ist also Maca?

Als Mitglied des Stammes der Kreuzblütler wie Grünkohl und Kohl ist Maca reich an Kalium, Magnesium, Kalzium, Schwefel, Eisen, Natrium und Phosphor und enthält auch Spurenelemente wie Jod, Zink, Selen, Wismut, Kupfer, Magnesium, Zinn und Silizium. Außerdem ist es reich an Vitamin B1, B2, C und E.

Maca hat die Fähigkeit, das Drüsen-Hormonsystem, das Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur des Körpers zu stabilisieren und auszugleichen. Diese Faktoren machen Maca ideal für das Management von Hormonen, Stress, Schilddrüsenfunktion und Ihrer Stimmung im Allgemeinen.

Laut dem Superfood-Experten David Wolfe ist Maca großartig, wenn Sie an Folgendem leiden:

- Anämie
- Chronische Müdigkeit
- Depression
- Unfruchtbarkeit und Sterilität
- Mangel an Libido

- Unterernährung
- Wechseljahrsbeschwerden
- Menstruationsbeschwerden und -störungen
- Schlechtes Gedächtnis
- Magenkrebs
- Stressspannung
- Tuberkulose

Wie benutzt man es und wo kann man es kaufen?

Aufgrund seiner hochwertigen gesundheitlichen Vorteile kann Maca in größeren Mengen als andere Heilkräuter verwendet werden. Es hat sich auch als sicher für die langfristige Anwendung erwiesen. Sie können es online oder in den meisten Reformhäusern in getrockneten, rohen Bio-Lebensmitteln kaufen. Um die beste Produktqualität zu gewährleisten, ist es wichtig, Maca nur aus der Wurzel der Pflanze und nicht aus anderen Bestandteilen zu kaufen.

Verwenden Sie einen Esslöffel in Smoothies, Säften, Nussmilch, Tee oder Kaffee oder fügen Sie Ihren rohen Schokoladenleckereien hinzu.

Hier ist ein Rezept für den Anfang:

Maca und Schokoladen-Smoothie mit Erdbeeren

Für zwei

Zutaten

- 1 Tasse Cashewmilch (oder ½ Tasse eingeweichte Cashewnüsse und 1 Tasse Wasser)
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Teelöffel Macawurzelpulver
- 2 Esslöffel rohes Kakaopulver
- 1 Tasse frische Erdbeeren
- 2 kleine gefrorene Bananen (in Stücke gebrochen)
- 1 Vanilleschote
- 2 Esslöffel rohe Kakaonibs.

Methode

- Mischen Sie die Cashewmilch, Chiasamen, Macawurzelpulver und rohes Kakaopulver.
- Die Vanilleschote aufschneiden und den Inhalt in den Mixer kratzen.

- Fügen Sie die Erdbeeren und die gefrorene Banane hinzu und mischen Sie sie glatt und cremig.
- In zwei Gläser füllen und mit rohen Kakaonibs bestreuen.

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)