



Die gesundheitlichen Vorteile von Maca Root

Super Food Typ: Wurzel Die Maca-Wurzel (*Lepidium meyenii*) ist ein in den Bergen Perus heimisches Superfood und wird bis zu 4300 Meter über dem Meeresspiegel angebaut. Es wird seit über 3500 Jahren verwendet und der Legende nach konsumierten die Krieger während des Höhepunkts des Inka-Reiches Maca, bevor sie in die Schlacht zogen, um überlegene Stärke und Ausdauer zu gewährleisten. Bei der Rückkehr aus der Schlacht wurde den Inka-Soldaten jedoch verboten, Maca zu verwenden, um die Frauen vor ihren unersättlichen sexuellen Wünschen zu schützen. Maca ist bekannt für Kraft, Ausdauer und gesteigerte Libido. Was ist Maca? Als Mitglied des Kreuzblütlerstammes wie …



Super Food Typ: Wurzel

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

verwendet und der Legende nach konsumierten die Krieger während des Höhepunkts des Inka-Reiches Maca, bevor sie in die Schlacht zogen, um überlegene Stärke und Ausdauer zu gewährleisten. Bei der Rückkehr aus der Schlacht wurde den Inka-Soldaten jedoch verboten, Maca zu verwenden, um die Frauen vor ihren unersättlichen sexuellen Wünschen zu schützen. Maca ist bekannt für Kraft, Ausdauer und gesteigerte Libido.

Was ist Maca?

Als Mitglied des Kreuzblütlerstammes 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, Magnese, Zinn und Silizium. Es ist auch reich an den Vitaminen B1, B2, C und E.

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

Laut dem Super-Food-Experten David Wolfe ist Maca großartig, wenn Sie an folgenden Erkrankungen 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 hohen gesundheitlichen Vorteile kann Maca in größeren Mengen als andere Heilkräuter verwendet werden. Es hat sich auch als sicher erwiesen, langfristig verwendet zu werden. 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 von der Wurzel der Pflanze und nicht von anderen Komponenten zu kaufen.

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

Hier ist ein Rezept, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern:

Maca und Schokoladen Smoothie mit Erdbeeren

Serviert zwei

Zutaten

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

Methode

- Cashewmilch, Chiasamen, Maca-Wurzelpulver und rohes Kakaopulver mischen.

- Schneiden Sie die Vanilleschote auf und kratzen Sie den Inhalt in den Mixer.
- Fügen Sie die Erdbeeren und die gefrorene Banane hinzu und mischen Sie sie, bis sie glatt und cremig sind.
- In zwei Gläser füllen und mit rohen Kakaonibs bestreuen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki