

# MACA, LÁ%oÄŒEIVKA PERUÄ•NSKÄ•CH INDIÄ•NÄ®

StÄ™eda, 27 duben 2022

Maca peruÄ;nskÄ; j, latinsky *Lepidium meynii* nebo *Lepidium peruvianum* je rostlina, pÄ›stovanÄ; v JihoamerickÄ½ch AndÄ;ch, kde ji bÄ›Ä¾nÄ› konzumuje tamÄ›jÄ;Ä- populace. VÄ;echny jejÄ- odrÄ-dy slouÄ¾Ä- jiÄ¾ dlouhÄ; lÄ©ta nejen jako po jako lÄ©k. KoÄ™en macy pÄ™ipomÄ-nÄ; Ä™epu. MÄ; v prÄ-mÄ›ru 2 aÄ¾ 8 cm, na dÄ©lku mÄ-Ä¾e mÄ-t aÄ¾ 18 cm. A prÄ; koncentrovanÄ© nejdÄ-leÄ¾itÄ›jÄ;Ä- sloÄ¾ky rostliny, o kterÄ© bych vÄ;im rÄ;da nÄ›co zajÄ-mavÄ©ho napsala:

Podle legend jedli bojovnÄ-ci kmene InkÄ- tento koÄ™en pÄ™ed bojem, protoÄ¾e jim dodÄ;val velkÄ½ nÄ;boj potÄ™ebnÄ© sÄ-ly a vytrvalosti. Ä panÄ›lÄ;itÄ- dobyvatelÄ© navÄ-c objevili jeho afrodiziakÄ;lnÄ- Ä°Ä•inky. Dnes je Maca peruÄ;nskÄ; hojnÄ› uÄ¾Ä-vanÄ; mj. sportovci, neboÄ¾ je bohatÄ; na lÄ;tky podporujÄ-cÄ- sprÄ;vnÄ½ rÄ-st svalovÄ© hmoty a fyzickou vytrvalost. DÄ-ky obsahu sterolÄ- zvyÄ;uje fyzickÄ½ vÄ½kon a regeneraci.

KoÄ™en

Maca mÄ; mnoho jmen, vÄ•etnÄ› maca-maca, maino, ayak chichira a ayak willku. Ä-Ä-kÄ; se mu takÄ© peruÄ;nskÄ½ Ä¾enÄ;en, coÄ¾ mÄ-Ä¾e bÄ½t zavÄ;dÄ›jÄ-cÄ-, protoÄ¾e maca je zelenina pochÄ;zejÄ-cÄ- z Ä•eledi hoÄ™Ä•ice a Ä¾enÄ;en je bylina. ÄŒEÄ-m si tedy Maca zaslouÄ¾ila pojmenovÄ;nÄ- nutriÄ•nÄ- superpotravina?

KdyÄ¾

se podÄ-vÄ;te kamkoli na internet, pÄ™eÄ•ete si jen samÄ© vÄ½hody. SamozÄ™ejmÄ›, jako u vÄ;ech pÄ™Ä-rodnÄ-ch lÄ©Ä•ivek, je nutnÄ½ dalÄ;Ä- vÄ½zkum, ale moÄ¾nÄ; by dÄ-kladnÄ© studium prÄ;vÄ› tohoto prÄ;Ä;ku stÄ;ilo za to. Jen jedna malÄ; Ä•ajovÄ; lÄ¾iÄ•ka dennÄ› po dobu 2 - 4 mÄ›sÄ-cÄ- mÄ; velice pozitivnÄ› ovlivnit vÄ;Ä; dennodennÄ- Ä¾ivot. RozhodnÄ› to nenÄ- nijak Ä;kodlivÄ©, ale zatÄ-m vÄ;ichni, kteÄ™Ä- to pouÄ¾Ä-vali Ä•i pouÄ¾Ä-vajÄ-, majÄ- vynikajÄ-cÄ- vÄ½sledky.

Maca

je prohlÄ;ovÄ;na za adaptogennÄ- rostlinu, coÄ¾ znamenÄ; Ä¾e dÄ;vÄ; naÄ;emu tÄ›lu vyÄ;Ä;Ä- schopnost pÄ™izpÄ-sobit se dennodennÄ-m podmÄ-nkÄ;im, tedy lÄ©pe zvlÄ;dat Äºkost, stres a deprese. VÄ½znamnÄ› pomÄ;hÄ; pÄ™i sexuÄ;lnÄ-ch a reprodukÄ•nÄ-ch problÄ©mech. CelkovÄ› u muÄ¾Ä- i Ä¾en zlepÄ;uje libido. U muÄ¾Ä- zvyÄ;uje poÄ•et spermiÄ- a zlepÄ;uje erekci. Ä¾enÄ;im zase zmÄ-rÄ-uje problÄ©my, kterÄ© se objevujÄ- ve spojitosti s menopauzou; zmÄ-rÄ-uje pocit horka, pocenÄ- a zvyÄ;uje progesteron i estrogen.

Maca

má; velká v 1/2hody. Obsahuje vysoká množství železa a jodu pro podporu zdravých buněk a pomáhá udržovat váš metabolismus v perfektním chodu. Jeho velké dávky draslíku napomáhají trávení a zlepšují funkci svalů. Rovněž obsahuje vysoká množství vápníku, zlepšuje kostní hmotu, a tím zabráňuje předčasnému vzniku osteoporózy. Je bohatý na množství dalších aminokyselin, vitamínů a minerálů. Maca je jedním z prostředků, které ale neobsahují kofein, přesto zlepšuje vitalitu.

A je  
vám něco negativního na tomto zázračném prášku? Oficiálně má mít oázkovou, lehce máslou chuť. Neoficiálně? Chutná horká starší smradlavá hlava. A tebe je na vás, abyste se rozhodli sami, zda vám její předávkování chuť za to vůbec naopak dobrá, stojí za to!

Nyní je na vás,

jestli to hodláte také vyzkoušet - NIKOLA