



## Maca ecológica en polvo

POWDER Nothing But Plants®

**Afrodisiaco y mejora la fertilidad**

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
|                                   | 1 unidad |
| 50 raciones / Maca en polvo 250 g | 18,00 €  |

### PRINCIPALES INDICACIONES:

Energía (fatiga), Equilibrio emocional, Mujeres (menopausia), Sexualidad (líbido, sexualidad hombre, sexualidad mujer)

Marca: 

¡Conoce las excepcionales propiedades de los SUPERALIMENTOS gracias a nuestra novedosa gama POWDER Nothing But Plants®!

Esta gama de productos es un concepto innovador, una forma alternativa de consumir los complementos alimenticios y alimentos más saludables: en batidos, ensaladas o mezclados con tus alimentos favoritos.

### DESCRIPCIÓN

La **maca** (*Lepidium meyenii* Walp.) es una planta que se cultiva desde hace más de 2000 años en los Andes. Planta de tradición milenaria, los incas ya utilizaban el tubérculo de maca como **afrodisiaco y potenciador de la fertilidad**.

Conocida como *ginseng peruano*, la **maca** posee un alto valor nutricional y medicinal. Es un excelente **revitalizante** que contiene gran cantidad de macro y micronutrientes. Además, se utiliza para **mejorar el rendimiento sexual y aliviar los síntomas de la menopausia**.

**Nuestra maca ecológica EL DORADO procede de Perú**, cumple con los criterios microbiológicos establecidos por la Farmacopea Europea y ha sido sometida a un riguroso control de calidad que certifica que está libre de metales pesados.

### ORIGEN

La **maca** (*Lepidium meyenii* Walp., familia Brassicaceae) es una planta herbácea originaria de los Andes Centrales del Perú y se cultiva en regiones con altitudes entre 4000-4500 m, en condiciones ambientales extremas. Sus flores son

de color blanco y posee una raíz tuberosa que puede tener un diámetro de 6.5 cm y puede ser de color negro, rojo, amarillo o blanco (1).

## HISTORIA

La **maca** se cultiva desde hace más de 2000 años en los Andes y era un producto muy valioso para los incas tanto por sus propiedades nutricionales como medicinales (1). Las primeras descripciones de esta planta aparecen en las crónicas de la conquista del Perú donde se relataba que los nativos empleaban determinadas raíces para su sustento (2). En el siglo XVII, el Jesuita español Bernabé Cobo en su libro "Historia del Nuevo Mundo" describe la maca y su zona de cultivo. En estos escritos se hacía referencia además a sus propiedades nutritivas y su capacidad para mejorar la fertilidad (3).

## COMPOSICIÓN

La parte comestible de la maca es su raíz tuberosa y tiene una alta concentración de nutrientes: es una planta rica en proteínas (8-11% peso seco) y contiene 18 aminoácidos, de los que 7 son aminoácidos esenciales y se encuentran en concentraciones cercanas a las presentes en la leche de vaca, pescado y huevo. Es rica además en potasio, calcio y hierro (1).

Entre sus metabolitos secundarios con actividad biológica se encuentran los macaenos y macamidas (ácidos grasos poliinsaturados y sus amidas), alcaloides (macaridina y lepidilina A y B), glucosinolatos, polifenoles y esteroides (campesterol, beta-sitosterol y estigmasterol) (2).

- **NUESTRO PRODUCTO**
- **Nombre del producto:** Maca en polvo (procedente de la agricultura ecológica).
- **Nombre científico** : *Lepidium meyenii* Walp.
- **Parte utilizada:** Tubérculo.

## Beneficios

La **maca** tiene gran potencial como planta adaptógena y es una **fuentes de energía y vitalidad** gracias a su alta concentración de vitaminas (Vitamina B1, vitamina B12, vitamina C, vitamina E, vitamina K), minerales, hidratos de carbono y proteínas. En la medicina tradicional peruana se recomienda para tratar los síntomas de la **menopausia, la impotencia y la disfunción sexual** (1). Otros usos tradicionales de la maca son como inmunoestimulante, en anemia, desórdenes menstruales, mejora de la memoria y síndrome de fatiga crónica (4).

## USO, DOSIS

Mezclar 5 g de maca en polvo con agua, zumo, batidos o leche. La maca en polvo puede usarse además para espolvorear las comidas y las ensaladas.

## ESTUDIOS

Diversos estudios han descrito las propiedades beneficiosas de la maca para el tratamiento de la infertilidad, el rendimiento físico, aumento de la libido y mejora de la actividad sexual (1).

La maca es rica en nutrientes y ayuda a aumentar la resistencia física en deportistas (5). Además, se ha observado un efecto favorable de la maca sobre la fertilidad femenina y la espermatogénesis (6-7), y en un estudio aleatorizado, doble ciego controlado con placebo en el que se suministró a parte de los participantes maca durante 12 semanas se concluyó que la maca mejoraba el deseo sexual (8). Por otra parte, en un estudio piloto donde se investigó el efecto de la maca sobre el deseo sexual y el rendimiento físico en deportistas, se observó una mejoría en ambos casos tras 14 días consumiendo extracto de maca (9).

Por último, la maca se emplea también para el tratamiento de los síntomas de la menopausia (1). Un estudio realizado con mujeres posmenopáusicas determinó una mejoría en los síntomas psicológicos (ansiedad y depresión) asociados a la menopausia y una disminución de la disfunción sexual (10).

## BIBLIOGRAFÍA

1. Castaño (2008) Maca ( *Lepidium peruvianum* Chacón): composición química y propiedades farmacológicas. Revista de Fitoterapia 8(1): 21-280.
2. Gonzales (2012) Ethnobiology and ethnopharmacology of *Lepidium meyenii* (Maca), a plant from the peruvian highlands. Evid Based Complementary Altern Med, Vol 2012, 10 pages.
3. Gonzales (2010) Maca: del alimento perdido de los incas al milagro de los andes. Estudio de seguridad alimentaria y nutricional. Segurança Alimentar Nutricional, 17 (1): 16-36.
4. www.fitoterapia.net
5. Gonzales et al. (2014) Maca (*Lepidium meyenii* Walp), una revisión sobre sus propiedades biológicas. Rev Peru Med Exp Salud Publica 31(1):100-10.
6. Ruiz-Luna et al. (2005) *Lepidium meyenii* (Maca) increases litter size in normal adult female mice. Reprod Biol Endocrinol 3:16.
7. Gonzales et al. (2003) Effect of *Lepidium meyenii* (Maca), a root with aphrodisiac and fertility-enhancing properties, on serum reproductive hormone levels in adult healthy men. J Endocrinol 175: 163-168.
8. Gonzales et al. (2002) Effect of *Lepidium meyenii* (maca) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. Andrologia 34(6): 367-72.
9. Stone et al. (2009) A pilot investigation into the effect of maca supplementation on physical activity and sexual desire in sportsmen. J Ethnopharmacol 126(3):574-6.
10. Brooks et al. (2008) Beneficial effects of *Lepidium meyenii* (Maca) on psychological symptoms and measures of sexual dysfunction in postmenopausal women are not related to estrogen or androgen content. Menopause 15(6): 1157-62.

## Composición

---

### INGREDIENTES:

Por dosis diaria: 5 g de tubérculo de maca ecológica en polvo ( *Lepidium meyenii* Walp.).

### ALÉRGENOS:

Este producto no contiene alérgenos (según el Reglamento (UE) N° 1169/2011) ni organismos modificados genéticamente.

### FABRICACIÓN Y GARANTÍA DE CALIDAD:

Este complemento alimenticio está fabricado por un laboratorio siguiendo las normas BPF. Las BPF son las Buenas Prácticas de Fabricación vigentes en el sector farmacéutico europeo (en inglés GMP, Good Manufacturing Practice). El contenido del principio activo está garantizado por análisis regulares que se pueden consultar online.

## Uso

---

### CONSEJOS DE USO:

1 ración (5 g) por día. Mezclar 5 g (1 cucharada dosificadora) con agua, zumo, batidos o leche.

### PRECAUCIONES:

Se desaconseja para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. No exceder la dosis diaria recomendada.

### ADVERTENCIAS:

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. En caso de tratamiento médico, consulte con su terapeuta. Solo para adultos. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.

### INSTRUCCIONES DE ALMACENAMIENTO:

Conservar en un lugar fresco, seco y fuera del alcance de la luz.