



**ECOANDINO S.A.C.®**

## **La planta de la vitalidad y la fertilidad**

Por Carmen Mattes(\*)

Esta planta conocida como Ginseng peruano dicen que vuelve a encender los deseos y el fuego de la pasión perdida. Los hombres y las mujeres de todas partes del mundo pueden ahora celebrar el revivir de su sexualidad que alguna vez pensaron que se había desvanecido gradualmente con su juventud.

La maca, una vez un secreto andino bien guardado, ha emergido del pasado distante y ha levantado el interés de la generación nacida en la década de los años 1960 y de los científicos.

Esta planta de tubérculo comestible y nutricional no sólo refuerza y estimula el libido, también se jacta de muchos otros benéficos curativos.

La maca ha estado presente por siglos y la historia de su cultivo se remonta a 5 mil años, pero solamente desde que los Incas la cultivara masivamente fueron descubiertos sus beneficios nutritivos y curativos. La maca se transformo en un bien altamente valorado que los Incas la reservaron solamente para consumo de la realeza.

Después de que los españoles arribaron al Perú y conquistaran a los Incas, éstos también descubrieron las virtudes de esta poderosa planta y comenzaron a exportarla a España. En este país como en el Perú, la maca recibió la aprobación mediante un sello real. En este último país la maca fue utilizada para alimentar al ganado exitosamente que su propiedad de reforzar la fertilidad fue registrado detalladamente en las crónicas españolas.

El conocimiento sobre esta planta fue desapareciendo gradualmente hasta desaparecer con excepción en áreas remotas del Perú. Después, en los años de 1960 científicos botánicos generaron interés sobre la maca a través de análisis nutricionales que encontraron que la maca contiene sorprendentemente un conjunto de vitaminas y minerales.

Investigaciones extensivas realizadas por la Dra. Gloria Chacón (a quien hoy día se le acredita la mayoría de los conocimientos actuales de la maca) resultaron en el descubrimiento que ciertos alcaloides que fueron aislados de la raíz de la maca son responsables del incremento de la fertilidad en pruebas en los ovarios de ratas. A través de sus estudios la Dra. Chacón comprendió que la población de las aldeas de regiones altas de los Andes no solamente consumen maca como uno de sus alimentos importantes, también alimentan su ganado. No solamente la maca incrementa el libido de los animales, también promueve un ganado saludable y fértil. Este hecho es un conocimiento excepcional desde que la tasa de fertilidad era baja amenazando el medio de subsistencia de la población local.

A diferencia de otras plantas estrógenas, la maca regula más que estimula los ovarios y la función de éstos. Esta es una importante diferencia porque la habilidad de la maca de actuar sobre el hipotálamo significa que refuerza todo el sistema endocrino y no solamente el sistema reproductivo, por lo tanto la maca produce beneficios de mayor alcance.

La maca también tiene efecto rejuvenecedor sobre la glándula tiroide, adrenol y páncreas. Cuando se refuerza y alimenta estas glándulas levanta el sentido de bienestar y provee al cuerpo mayor energía y vitalidad.

Hoy día, mujeres que sufren menopausia utilizan la maca como una alternativa a la terapia de

reemplazo de hormona (HRT). La maca también es útil en casos de histerotomía para mujeres que todavía tienen síntomas de menopausia y haya riesgo de garantizar HRT.

La maca también ha sido utilizada exitosamente en el tratamiento de PMS aliviando muchos de los síntomas, al mismo tiempo que estimulando al sistema hormonal logre así misma su balance perdido. Igualmente, la maca mejora la fertilidad tanto en hombre como en mujeres.

! La maca también es para hombres ;

Sí, los hombres pueden gozar de los beneficios de esta planta!. La maca ha sido aclamada por algunos como la Viagra del reino de las plantas. Esta no ha ganado esa reputación por nada!

El Dr. Hugo Malaspina, un cardiólogo peruano, ha estado prescribiendo maca a hombres y mujeres en Lima, Perú, desde hace una década . Su primera experiencia con esta planta fue con un grupo de hombres de mayores de 70 años. Uno de ellos comenzó a tomar maca y pronto descubrió que podía nuevamente actuar sexualmente. Todos los hombres del grupo comenzaron a tomar maca y al poco tiempo cada uno de ellos tuvieron la misma experiencia de renacer su sexualidad!

Desde que la maca tiene un efecto rejuvenecedor sobre el sistema endocrino, ésta estimula la fertilidad cuando la cantidad de espermatozoides es bajo. La maca al incrementar la energía y la resistencia, como resultado del alto contenido de esteroides, la maca es utilizada por aquellos que se dedican al fisio-culturismo para fomentar el crecimiento, la potencia y vigor de los músculos.

#### Planta contra el envejecimiento

Los especialistas contra el envejecimiento le puede decir que uno de los bio señales del envejecimiento es la declinación del sistema hormonal. Desde que la maca refuerza y estimula el balance de este sistema, además de normalizar las hormonas esteroides en el cuerpo, tal como progesterona, estrógeno y testosterona, la maca es señalada como una medicina contra el envejecimiento. Esta tiene la habilidad de retrasar la lenta reducción de hormonas que asociamos con la entrada a la vejez.

Se considera que permanecer sexualmente activo promueve una vida más larga, saludable y feliz. Asimismo, al tener un saludable libido indica una constitución joven, la maca ofrece una solución saludable sin riesgos al envejecimiento prematuro. La maca ha probado que esto es cierto y nunca es tarde para empezar a tomar maca.

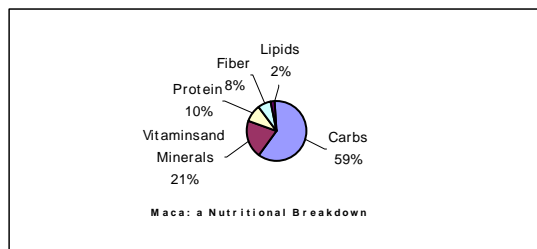
La maca es un poderoso afrodisíaco para hombres y mujeres y es también es utilizada para mejorar la memoria y como estimulante del sistema inmunológico. La maca es un alimento extremadamente nutritivo por lo tanto es un excelente alimento suplementario para niños, mujeres embarazadas y para tratar casos de malnutrición.

#### **Las virtudes nutricionales de la maca**

La maca es utilizada para tratar:

- osteoporosis
- fatiga crónica
- anemia
- envejecimiento prematuro

- debilidad general y fatiga
- tuberculosis
- depresión
- impotencia
- cáncer del estómago
- fracturas de huesos en la mujer adulta
- perdida del libido.



### Contenido nutricional de la maca

La maca tiene alto contenido de calcio y magnesio de rápida absorción y ha sido utilizada exitosamente para revertir la osteoporosis. La maca es rica en los siguientes nutrientes:

- aminoácidos
- importantes ácidos grasos, incluyendo linoleico y oleico
- alcaloides, taninos, saponinas y esteroides
- Vitaminas A, B1, B2, B3, B12, C, D, E
- Minerales: calcio, magnesio, potasio, silicio, yodo, hierro, manganeso, zinc, cobre, sodio y fósforo.

### Y la maca también es delicioso!

Maca en polvo puede ser agregada en el desayuno al cereal, leche caliente, yogurt, jugos, puches. Esta también puede ser tomado en la forma de cápsula. Solamente se requiere una cucharilla (alrededor de 2 gramos) diariamente como preventivo, o 2 cucharillas con propósito medicinal, puede tomarse más sin efectos adversos.

(\* ) Carmen Mattes es una Herbolaria titulada del Canadá y actualmente sigue un programa para obtener el grado de Master Herbolaria. Ella es escritora e investigadora en salud, plantas medicinales y en general temas vinculados a la salud.

### Referencias:

Townsend Letter for Doctors and Patients November 1998, Issue #184

Medical Journalist Report of Innovative Biologics

Dr. Morton Walker, Freelance communications

Maca – *Lepidium meyenii* Maca, 1996

Citado de; Herbal Secrets of the Rainforest

By Leslie Taylor

Prima Publishing, Inc.

2000 Raintree Nutrition, Inc., Austin Texas

[info@rain-tree.com](mailto:info@rain-tree.com)

Cardenas R.A. and Quiros, C.M. 1997. Maca *Lepidium meyenii*. Pp.

M Herman and J.Heller, editors, Andean roots and tubers: Ahipa, arracacha, maca and Yacon  
International Plant Genetics and Crop Plant Research, Gatersleben  
International Plant Genetic Resources Institute

Maca

Rainforest Phytoceuticals, LLC – Peruvian Maca

<http://www.amazonmedicines.com/database/maca.html>

2001, September 17