

MACA

Nombre científico: *Lepidium meyenii* W.



Generalidades: La Maca es una planta originaria de la región Andina del Perú. Su raíz ha sido utilizada con fines alimenticios y medicinales desde la antigüedad. Popularmente se lo conoce como el Ginseng peruano.

Composición química: El valor nutricional de la raíz desecada de Maca es alto, similar a los del arroz o trigo. Su composición incluye carbohidratos, proteínas, fibra dietaria y grasas. También es rica en minerales como calcio, potasio, hierro, iodo, cobre, manganeso y zinc, además de aminoácidos.

Acciones farmacológicas:

- ❖ Afrodisíaco
- ❖ Energizante
- ❖ Mejora aspectos emocionales de la vida sexual, incluyendo ansiedad y depresión
- ❖ Reduce la disfunción sexual en mujeres postmenopáusicas
- ❖ Mejora el bienestar emocional durante la menopausia
- ❖ Actividad antioxidante

La Maca ha sido utilizada como energizante y afrodisíaco desde tiempos inmemoriales y su uso es considerado seguro. Estudios recientes indican que puede ser de gran ayuda para reducir aquellos factores emocionales que dificultan la vida sexual tanto del hombre como la mujer. En particular reduce la ansiedad y aumenta la libido.

Está altamente recomendada en la menopausia para reducir la fatiga y los calores. A su vez ayuda a reducir disfunciones sexuales en las mujeres postmenopáusicas.

Contraindicaciones: embarazo, lactancia y niños.

Precauciones: desórdenes relacionados con la tiroides y consumo de medicación anticoagulante o antidepresiva.

Dosis recomendada: 3 a 6 cápsulas diarias. Se recomienda tomar por un mes, luego descansar en caso de querer retomar el consumo del producto.