

# Maca

*Cette racine revigorante des Andes sud-américaines favorise la vitalité et le désir sexuel, aide à maintenir un niveau d'énergie sain et favorise une bonne humeur.*

## Principes de base

Les Incas ont commencé à cultiver la maca il y a déjà 2000 ans; les archéologues ont daté les premières preuves de la culture de la maca à environ 1600 avant J.-C. Les Incas retenaient la maca si puissante que seule la famille royale était autorisée à l'utiliser. La maca est fermement établie dans la médecine péruvienne depuis 500 ans en raison de sa capacité à améliorer la force, la libido et la fertilité. Après la conquête des Incas, les Espagnols ont réalisé que non seulement la maca augmentait la quantité de leur bétail (en améliorant la fertilité) mais qu'elle avait aussi un effet unique sur les êtres humains. Ils ont commencé à exporter la maca en Espagne à la tonne.

En raison de ses effets énergétiques, de son influence positive sur la fertilité et de ses propriétés aphrodisiaques, la maca continue d'être de plus en plus populaire dans le monde entier. D'autres effets de la maca sont l'amélioration de l'endurance et de la performance chez les athlètes ainsi que la stimulation d'une fonction sexuelle saine chez les hommes. De plus, elle peut être utilisée pour apaiser les troubles menstruels et aider à maintenir un bon équilibre hormonal féminin, ainsi que pour maintenir de bons niveaux d'énergie, aidant à contrebalancer l'épuisement chronique qui est fréquemment ressenti dans les pays industriels occidentaux. En raison des stéroïdes (précurseurs des hormones mâles) qu'elle contient, la maca est souvent utilisée par les culturistes comme une alternative naturelle aux agents anabolisants.

Dans la médecine traditionnelle péruvienne, les racines séchées et pulvérisées sont également utilisées pour maintenir le système immunitaire en bonne santé, pour protéger contre l'anémie et pour favoriser une mémoire claire.

## Effets

La maca est un petit bulbe (de la taille d'une balle de tennis de table) de la famille des Cruciferae qui pousse dans les Andes. Les racines sont riches en sucre, en amidon, en protéines et en minéraux essentiels - en particulier en fer et en iode. La racine séchée, douce et aromatique, est considérée comme un mets délicat. La racine de maca séchée a une valeur nutritionnelle élevée similaire à celle de divers types de céréales comme le maïs, le riz et la farine. Il se compose de 59% de glucides, 10,2% de protéines, 8,5% de fibres et 2,2% de lipides. En outre, le bulbe contient de grandes quantités d'acides aminés essentiels, de fer, de calcium, d'alcaloïdes, de bêta-ecdysone, de magnésium, de p-méthoxybenzyle, d'isothiocyanate, de phosphore, de saponines, de stigmastérol, de sitostérol, de tanins, de zinc, de vitamine B1, de vitamine B2, de vitamine B12, de vitamine C et de vitamine E.

En plus des propriétés mentionnées ci-dessus, la maca aide également à équilibrer et à stabiliser les systèmes du corps humain. Par exemple, elle aide à maintenir une pression sanguine dans des limites normales en augmentant les valeurs de basse pression sanguine mais aussi en diminuant les valeurs de haute pression sanguine. Elle renforce le système immunitaire et stimule la vitalité physique. La maca n'a pas d'effet spécifique sur les systèmes individuels; elle a plutôt un « effet global » sur le corps.

## Usages

**Libido / performance sexuelle masculine :** Une des propriétés les plus importantes de la maca est sa capacité à promouvoir une libido saine. Elle contient des quantités importantes d'acides gras essentiels, de stéroïdes, de

minéraux, d'alcaloïdes, de tanins et de saponines. Les constituants actifs responsables des effets aphrodisiaques de la maca sont les isothiocyanates aromatiques biologiquement actifs. La maca est utilisée par des milliers de personnes dans plus de 200 pays dans le monde entier pour sa capacité à stimuler une libido saine.

Ce n'est que récemment que les scientifiques ont redécouvert la capacité de la racine de maca à stimuler une libido et une énergie saines, ainsi que sa capacité à favoriser une bonne performance sexuelle masculine. En avril 2000, la revue Urology, une revue médicale de renom qui avait auparavant



**Maca**

- ▶ Aide à conserver une bonne libido
- ▶ Favorise un bon équilibre hormonal
- ▶ Aide à maintenir une énergie vitale optimale
- ▶ Renforce le système immunitaire
- ▶ Soutient la puissance masculine
- ▶ Optimise la vitalité et la résistance et protège contre les conséquences du stress
- ▶ Favorise le maintien d'un poids sain
- ▶ Est 100% sûr et naturel

en un coup d'œil

Maca

publié des études sur le Viagra, a publié une étude sur la maca. Cette étude a confirmé les effets aphrodisiaques de la maca, qui avaient été décrits dans les légendes des Incas depuis des centaines d'années. L'essai a également montré que la supplémentation en maca favorisait des performances sexuelles masculines saines.

**Ménopause/équilibre hormonal féminin:** Une autre découverte importante est la capacité de la maca à apaiser de nombreux troubles liés à la ménopause. La phytothérapie est idéale pour traiter de nombreux symptômes de la ménopause tels que les troubles occasionnels du sommeil, les bouffées de chaleur, les fluctuations d'humeur, l'anxiété et les sentiments d'oppression et de sécheresse vaginale. Grâce à ses principes actifs, la maca est plus efficace que les autres phyto-médicaments dans le traitement des problèmes de la ménopause. Un de ses effets les plus puissants sur les symptômes de la ménopause est la fluctuation de l'humeur.

**Masse musculaire:** En raison de sa forte teneur en stérols, la maca peut également être utilisée par les culturistes comme une alternative naturelle et sûre aux agents anabolisants traditionnels.

**Fatigue et manque d'énergie:** Aujourd'hui, dans notre société qui évolue rapidement, de plus en plus de personnes souffrent d'un manque d'énergie, de fatigue et manque de dynamisme. Dans ces cas, la maca est un excellent remède qui aide à soulager les symptômes et à libérer une nouvelle énergie.

**Autre:** La maca favorise également une **bonne élimination par le côlon**, très probablement en raison de sa teneur en fibres. De plus, elle peut contribuer à apaiser les **petits malaises articulaires** et à favoriser la santé du système respiratoire. Les médecins européens prescrivent la maca depuis plus de dix ans pour une grande variété de problèmes de santé, y compris, sur demande, après une **perte de poids**. La plante peut également favoriser une **mémoire** claire, aider à maintenir un bon équilibre hormonal et également aider en cas d'**anémie** et de **troubles de l'humeur**.

Les nombreuses indications concernant la maca font de l'extrait un complément alimentaire idéal pour tous ceux qui ont besoin d'une dose supplémentaire d'énergie.

## Composition

Une gélule contient 250 mg de maca (*lepidium meyenii*) de qualité pharmaceutique.

Autres ingrédients: farine de riz, stéarate de magnésium.

## Posologie

En général, prendre 1-2 gélules 3 fois par jour au maximum avec assez d'eau.

## Instructions

Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation équilibrée et à un mode de vie sain. La dose journalière recommandée indiquée ne doit pas être dépassée. Les personnes recevant des soins médicaux constants doivent consulter un médecin avant de prendre les compléments. L'information sur le produit ne doit pas être considérée comme une promesse de guérison; en général, nous déconseillons l'automédication sans une consultation médicale appropriée. Sous réserve d'erreurs et de fautes d'impression ou typographiques.

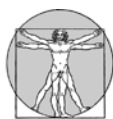
Conserver dans un environnement frais et sec, hors de la portée des enfants.

### Groupes de produits Maca

Maca se trouve dans les groupes de produits suivants ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

-  **Dépression & Humeur**
-  **Santé féminine**
-  **Système immunitaire, protection cellulaire & Antioxydants**
-  **Santé masculine**
-  **Force & Énergie**
-  **Sexualité & Libido**
-  **Sports & Muscles**
-  **Métabolisme & Poids**

Fabricant:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [france@vitabasix.com](mailto:france@vitabasix.com)

Tel.: 00800-7030-7040 | Fax: 00800-1570 1590

### Remarques importantes:

Nos produits sont fabriqués selon le standard des bonnes pratiques de fabrication. La qualité, la pureté et la concentration sont régulièrement contrôlées par des laboratoires indépendants compétents, conformément aux directives de la FDA (Food and Drug Administration, États-Unis).

Nos produits sont conçus en tant que mesure préventive et pour l'amélioration du bien-être général. Pour une utilisation curative, nous vous recommandons expressément de consulter d'abord votre médecin.

Sous réserve de modifications et de fautes d'impression. Version Septembre 2020