



SKARB INKÓW

*Przydaje się w kuchni
i sypialni,
a od niedawna także
w kosmosie. NASA do
wykazu żywności dla
kosmonautów
włączyła mąkę
z korzenia maca.*

Łatwo pomylić go z kapustą lub rzepakiem. I nic dziwnego, bo korzeń maca, czyli *Lepidium meyenii*, należy do roślin z rodziny kapustowatych. To, co w nim najcenniejsze, kryje się pod ziemią – pobrużdżony, pokryty grubą skórą korzeń o obwodzie sięgającym nawet 15 cm. Cóż, w konkursie piękności roślina zapewne poległaby z kretesem, natomiast nie ma sobie równych pod względem właściwości zdrowotnych i zawartości substancji odżywczych. Przez wieki korzeń maca był znany głównie w Ameryce Południowej – już 2 tysiące lat temu Inkowie cenili go wyżej od złota. Potem został niemal zapomniany. Aż do lat 90., gdy Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) zaczęła zachęcać do jego regularnego jedzenia. Korzeń *Lepidium meyenii* miał być remedium na skutki diety opartej na wysoko przetworzonym jedzeniu i napojach bogatych w cukier. Czyli diety

przeciętnego mieszkańca Zachodu. Dlaczego? Bo korzeń maca jest źródłem wartościowego białka. W 100 g sproszkowanej rośliny (w takiej postaci jest ona u nas najczęściej dostępna) znajduje się ok. 14 g protein. Aktualnie zalecane dzienne zapotrzebowanie organizmu na białko wynosi 0,8 g na 1 kg masy ciała. A więc osoba o wadze 60 kg powinna uwzględnić w diecie 48 g białka. To, które znajduje się w korzeniu maca, zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, co stawia roślinę na równi z soczewicą, fasolą, grochem czy soją. Jej wnętrzu kryje wysokiej jakości węglowodany (ok. 60 proc.) oraz błonnik (ok. 9 proc.) i kwasy tłuszczowe (ok. 4 proc.): linolowy, palmitynowy, oleinowy, stearynowy, palmitoleinowy. Z korzeniem maca nie grozi nam brak witamin, zwłaszcza C (ok. 25 g rośliny pokrywa dzienne zapotrzebowanie), witamin A, E, a także dbających o prawidłowe funkcjonowanie



układu nerwowego witamin B1, B2, B6 oraz żelaza, miedzi, cynku, wapnia, manganu, potasu i sodu.

Nie ma się co łudzić: wraz z pierwszym kęsem nie przeniesiemy się do kulinarnego raju. Bo korzeń maca ma ostry, cierpki smak, w którym czuć goryczkę, a bywa, że i delikatna nutka ziemi się zaplącze. Warto jednak spróbować, bo efekty są tego warte. Wśród tych najbardziej pożądanych jest wzmocnienie i pobudzenie organizmu. Po korzeń maca warto sięgnąć zwłaszcza w stanach zmęczenia, przepracowania czy w okresie rekonwalescencji. Podobnie jak żeń-szeń, jest adaptogenem, czyli substancją, która w naturalny sposób zwiększa odporność organizmu na stres.

Warto, aby po korzeń maca sięgnęły panie. Po pierwsze, ma dobroczynny wpływ na kondycję włosów i skóry – zawarte w nim substancje zwiększają syntezę kolagenu. To jemu zawdzięczamy napięcie i nawilżenie skóry, a co za tym idzie – młody wygląd. Odpowiedni poziom kolagenu chroni cebulki włosowe i przeciwdziała wypadaniu włosów. Jak wykazali naukowcy z Uniwersytetu w Limie, zawarte w korzeniu maca substancje mogą chronić skórę przed szkodliwymi skutkami promieniowania UV i tym samym zastąpić popularne (ale uniemożliwiające syntezę wit. D w skórze) kremy z filtrem. Po drugie, jest sprawdzonym i skutecznym środkiem w leczeniu zaburzeń hormonalnych, zwłaszcza nieregularnych menstruacji. Łagodzi też objawy klimakterium: uderzenia gorąca, nocne poty, kołatanie serca, wahania nastroju, osłabienie organizmu. Terapia z wykorzystaniem preparatów przygotowanych na bazie maca przeciwdziała osteoporozie, chorobie często towarzyszącej okresowi pomenopauzalnemu, trwającemu nawet przez 1/3 życia współczesnej kobiety. Dzieje się tak za sprawą fitosteroli, substancji, których działanie jest zbliżone do działania żeńskich hormonów płciowych – estrogenów.



Korzeń maca w znaczący sposób poprawia też funkcje seksualne oraz libido, i to zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Ten naturalny środek pozytywnie wpływa też na płodność. W przypadku kobiet regularne jedzenie korzenia maca stymuluje wydzielanie lutropiny (LH), hormonu luteinizującego, produkowanego przez przysadkę mózgową, umożliwiającego zajście w ciążę. Badacze sugerują działanie podobne jak progesteron: ułatwia zarodkowi zagnieżdżenie się w ścianie macicy i tym samym zwiększa szanse na jego przeżycie. Zaobserwowano, że u mężczyzn z mniejszą ilością plemników, po terapii z wykorzystaniem korzenia maca ich liczba wzrosła o 400 proc.

Sproszkowany korzeń można dosypać do deserów, jogurtów, muesli, surówek, sałatek, napojów i letniej herbaty (we wrzątku traci swoje właściwości). Kilka łyżeczek warto dodać do domowych wypieków. Albo wymieszać z wodą i wypić najlepiej na czczo, co pozwoli przyswoić jak najwięcej składników odżywczych. No dobrze, a jak dawkować skarb Inków? Najlepiej oszczędnie, zaczynając od pół łyżeczki, stopniowo zwiększając ilość do maksymalnie 2 łyżeczek dziennie (zalecana dzienna dawka dla dorosłego to 6 g). Amatorzy korzenia maca podkreślają, że to specyfik dla niecierpliwych – pierwsze efekty jego działania można odczuć już po kilku-kilkunastu dniach.



10 zalet korzenia maca

- Dodaje energii
- Wspomaga funkcjonowanie gospodarki hormonalnej
- Stymuluje płodność oraz popęd seksualny
- Pomaga przeciwdziałać osteoporozie i zapaleniu stawów
- Spowalnia procesy starzenia się
- Wzmacnia wytrzymałość fizyczną i psychiczną
- Poprawia pamięć i koncentrację
- Wspomaga leczenie anemii – dzięki dużej zawartości żelaza
- Działa bakteriostatycznie: wstrzymuje wzrost i namnażanie się drobnoustrojów, ale nie zabija istniejących już komórek
- Poprawia kondycję skóry i włosów

ENERGETYCZNY KOKTAIL

- 1 szklanka mleka
- 2 łyżki sproszkowanego korzenia maca
- 3-4 daktyle
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- 1 banan
- odrobina cynamonu

Wszystkie składniki wymieszać i zblendować w mikserze.