



Maca biologique en poudre

POWDER Nothing But Plants®

Propriétés aphrodisiaques et augmente la fertilité

	1 unité
50 portions / Maca poudre 250 g	18,00 €

PRINCIPALES INDICATIONS :

Energie (fatigue), Équilibre émotionnel, Sexualité (libido, sexualité femme, sexualité homme), Spécifique Femme (ménopause)

Marque : 

Découvrez les propriétés exceptionnelles des SUPERALIMENTS grâce à notre nouvelle gamme POWDER Nothing But Plants® !

Cette gamme de produits est un concept novateur, une autre façon de consommer des compléments alimentaires et des aliments plus sains : en smoothies, en salades ou mélangés avec vos aliments préférés.

DESCRIPTION

La **maca** (*Lepidium meyenii* Walp.) est une plante qui se cultive depuis plus de 2000 ans dans la région des Andes. Plante de tradition millénaire, les Incas utilisaient le tubercule de la maca pour ses propriétés aphrodisiaques et ses capacités à améliorer la fertilité.

Connue sous le nom de *ginseng péruvien*, la maca possède d'importantes valeurs nutritionnelles et médicinales. Elle est un excellent **revigorant** et contient une grande quantité de macronutriments et micronutriments. De plus, elle est utilisée pour **améliorer les performances sexuelles et atténuer les symptômes de la ménopause**.

Notre maca écologique EL DORADO est cultivée au Pérou, elle répond aux critères microbiologiques établis par la Pharmacopée Européenne et a également été soumise à des contrôles stricts certifiant l'absence de métaux lourds.

ORIGINE

La **maca** (*Lepidium meyenii* Walp., famille des Brassicaceae) est une plante herbacée originaire de la région des Andes centrales du Pérou ; elle est cultivée à des altitudes comprises entre 4000 et 4500 m, dans des conditions

environnementales extrêmes. Les fleurs de la maca sont blanches et les racines sont tuberculeuses, pouvant atteindre un diamètre de 6,5 cm, de couleurs noire, rouge orange ou blanche (1).

HISTOIRE

La **maca** est cultivée depuis plus de 2000 ans dans la région des Andes, et fut un produit très apprécié des Incas tant pour ses propriétés nutritionnelles que médicinales (1). Cette plante fut décrite pour la première fois dans les chroniques de la conquête du Pérou, relatant le négoce de certaines racines par les natifs contre des vivres (2). Au cours du XVIIe siècle, le jésuite espagnol Bernabé Cobo écrit un livre, « Histoire du nouveau monde », dans lequel il décrit la maca et son environnement de culture. Dans cet ouvrage, il fait également référence à ses propriétés nutritives et à ses capacités à améliorer la fertilité (3).

COMPOSITION

La **racine de la maca** est la seule partie comestible. Elle possède une grande concentration en nutriments : c'est une plante riche en protéines (8 à 11% du poids de l'extrait sec), et contient 18 acides aminés, dont 7 nous sont essentiels, et dont les concentrations sont proches de celles du lait de vache, du poisson et de l'œuf. Elle est riche en potassium, en calcium et en fer (1).

On dénombre parmi les métabolites secondaires à activité biologique : les macaenos et les macamidias (acides gras polyinsaturés et amides), les alcaloïdes (macaridina et lepidiline A et B), les glucosinolates, les polyphénols et les stérols (campestérol, béta-sitostérol et stigmastérol) (2).

- NOTRE PRODUIT

- **Nom du produit** : Maca en poudre (issue de l'agriculture biologique).
- **Nom scientifique** : *Lepidium meyenii* Walp.
- **Partie utilisée** : Tubercule.

BIENFAITS

La **maca** possède un fort potentiel en tant que plante adaptogène et est **source d'énergie et de vitalité** grâce à sa forte concentration en vitamines (Vitamines B1, B12, C, E, K), minéraux, hydrates de carbone et protéines. Dans la médecine traditionnelle péruvienne, elle est recommandée pour atténuer les symptômes de la **ménopause, l'impuissance et les troubles sexuels** (1). La maca peut aussi être utilisée de manière traditionnelle en tant qu'immunostimulante, dans les cas d'anémie, de dérèglement des cycles menstruels, d'amélioration de la mémoire ou dans les cas de fatigue chronique (4).

UTILISATION, DOSAGE

Mélanger 5 grammes de maca en poudre dans de l'eau, du jus, des smoothies ou du lait. La maca en poudre peut également être utilisée pour saupoudrer les repas et les salades.

ÉTUDES

Diverses études ont démontré les bienfaits de la maca : traitement de l'infertilité, amélioration des performances physiques, augmentation de la libido et intensification de l'activité sexuelle (1).

La maca est une plante riche en nutriments et renforce la résistance physique durant l'effort (5). De plus, nous pouvons observer un effet positif de la maca sur la fécondité des femmes et sur la spermatogénèse (6-7). Une étude aléatoire en double aveugle et contrôlée contre placebo a été réalisée auprès d'individus à qui la maca a été administrée durant 12 semaines, démontrant une augmentation du désir sexuel (8). Par ailleurs, une étude pilote dans laquelle les effets de la maca sur le désir sexuel et sur les performances physiques des

sportifs ont été analysés, a démontré une amélioration dans les deux cas au bout de 14 jours de prise d'extrait de maca (9).

Enfin, la maca est utilisée pour le traitement des symptômes de la ménopause (1). Une étude réalisée auprès de femmes non ménopausées a démontré une amélioration des symptômes psychologiques (anxiété et dépression) associés à la ménopause et une diminution des troubles sexuels (10).

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.

Composition

INGRÉDIENTS :

Pour dose journalière : 5 g de poudre de tubercule de maca biologique (*Lepidium meyenii* Walp.)

ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice). La teneur en principes actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne.

Utilisation

CONSEILS D'UTILISATION :

1 portion (5 g) par jour. Mélanger 5 g (1 cuillère doseuse) de poudre avec eau, jus, smoothies ou lait.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

AVERTISSEMENT :

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.