

Maca PLATINUM (Lepidium peruvianum Chacon)

Adaptogène naturel avec une affinité extraordinaire pour le système hormonal féminin et masculin

- **tonifiant, revitalisant et stimule l'immunité grâce à sa source nutritionnelle extraordinaire**
- **stimule grâce aux extraordinaires macaïnes le système de reproduction féminin et masculin**
- **stimule la libido, améliore la fertilité et réduit les symptômes ménopausiques**

Maca, ultraforce provenant des Andes

Maca ou *Lepidium peruvianum Chacon* est une plante tubéreuse qui appartient à la famille des Brassicaceae, comme d'autres plantes précieuses à savoir le brocoli, le cresson, le raifort et le radis noir. Maca est cultivé sur les hauts plateaux des Andes péruviennes centrales, à une altitude de 4000 à 4300 mètres. Depuis 2000 av.J-C, cette plante est considérée par la population autochtone comme un produit alimentaire ainsi que médicinal précieux. Dans le temps des Incas (1200-1532), qui pouvaient cultiver le maca grâce à un système d'agriculture ingénieux, maca était considéré comme un stimulant extraordinaire pour le corps et l'esprit. La richesse alimentaire et la valeur médicinale étaient estimées tellement importantes que d'une part la plante tubéreuse était utilisée en tant que moyen de paiement et que d'autre part elle devenait le privilège des gens riches.

Ré-évaluation

Jusqu'à présent maca n'était presque pas connu en dehors des Andes péruviennes. De plus, à cause de sa culture exigeante, la plante était tombée localement en désuétude. Grâce au docteur péruvien Gloria Chacon qui en a fait l'étude de sa vie, maca a retrouvé la reconnaissance qu'il avait dans le temps. En 1990, elle a identifié maca comme une sorte de plante qui n'avait pas encore été décrite. Elle lui a donné le nom botanique *Lepidium peruvianum Ch.* Dans ce contexte, il faut souligner que *Lepidium peruvianum Ch* n'est pas la même plante que *Lepidium meyenii Walpers*, une plante qui reçoit dans beaucoup de lectures et de publicités scientifiques les mêmes caractéristiques que le véritable maca. *Lepidium meyenii peruvianum Ch.* est uniquement cultivée au Pérou, dans les régions de Junin et Pasco, cela en contradiction avec le *Lepidium meyenii Walpers*, une plante de la forêt qui n'apparaît pas seulement au Pérou, mais aussi en Bolivie, Argentine et d'autres pays.

Une valeur alimentaire extraordinaire

Grâce à sa culture dans des circonstances totalement naturelles sur une riche terre des montagnes, non industrialisée, en haute altitude, et sous exposition maximale au soleil, aux vents et aux différences de température, maca a la capacité de stocker beaucoup de micronutriments. Elle contient toute une gamme de substances biochimiques actives : minéraux, vitamines, protéines, lipides, antioxydants, isothiocyanates et macaïnes. En 1997, le Dr. Chacon a démontré que maca contient 31 minéraux bien absorbables, qui sont essentiels pour l'organisme humain : potassium, calcium, soufre et magnésium dans des quantités considérables, mais aussi sodium, fer, silicium, bismout, manganèse, zinc, cobalt, cuivre, vanadium, molybdène. Pour ce qui est des vitamines, on accentue le taux considérable de bêta carotène, de vitamine C et de vitamines B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B9 (acide folique) et B12 (cobalamine). En tant que flavonoïdes on retrouve surtout des anthocyanes et des isoflavonoïdes. Finalement, on est obligé de souligner le taux de glucosinolates : outre benzylisothiocyanate et paramethoxybenzylisothiocyanate, ce sont surtout ces extraordinaires macaïnes qui sont tellement intéressantes (voir plus loin).

Action adaptogène variée

Grâce à sa valeur nutritionnelle on peut dire de maca qu'elle appartient à la famille des plantes « adaptogènes », qui améliorent la capacité de s'adapter à des circonstances défavorables et qui augmentent les prestations physiques ainsi que psychiques. Maca est dénommé, grâce à cette caractéristique, le « ginseng péruvien ». Maca fonctionne en tant que catalyseur qui stimule et accélère les actions biochimiques essentielles dans nos cellules corporelles, ce qui est favorable pour les fonctions corporelles et la vitalité. Cette action tonifiante s'exprime aussi au niveau de notre système nerveux. Grâce à son action revitalisante et renforçante, on peut utiliser la racine de maca en cas de :

- Fatigue et manque d'énergie
- Convalescence après maladie
- Des prestations physiques et psychiques réduites
- Endurance réduite
- Les conséquences de stress et une résistance au stress réduite
- Immunité réduite
- Une mémoire et concentration réduites
- Des signes de vieillesse précoces
- Ostéoporose

Grâce à sa richesse en antioxydants, maca a aussi des caractéristiques préventives, entre autres contre la démence, la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson. Ces caractéristiques, dont on vient de parler, sont démontrées par des études scientifiques, mentionnés dans le livre du Dr. Chacon (Universiteit Nacional Mayor van San Marcos) « Le Maca, une plante de mille ans originaire du Pérou, et ses caractéristiques nutritives et médicinales extraordinaires ». Publié à Lima en 2001.

Stimulant des glandes génitales

Ce que le Dr. Chacon et d'autres scientifiques ont pu démontrer, c'est le fait que maca a un effet stimulant sur les glandes génitales. En fait, ceci était déjà devenu clair dans le passé lorsque les conquistadores ont remarqué que leurs chevaux devenaient infertiles et faibles à cause des privations à haute altitude. Dans ce temps, la population autochtone conseillait déjà le maca pour solutionner ce problème. L'effet de cette plante sur les animaux était si spectaculaire qu'on peut lire dans les annales coloniales que l'Espagne exigeait promptement 9 tonnes de maca comme impôts et aussi comment les espagnols découvraient à leur tour les effets extraordinaires de cette plante sur la libido et la fertilité. Ce sont surtout les quatre macaïnes, présents dans maca, qui sont à la base de l'effet stimulant sur les gonades masculines et féminines: macaïne 1, macaïne 2 ; macaïne 3 et macaïne 4. Ces substances, dont on pensait dans un premier temps que c'étaient des alcaloïdes, mais dont on a démontré à présent que ce sont bien des glucosinolates, donnent à maca les caractéristiques suivantes :

- une influence positive sur la genèse de sperme (la production de spermatozoïdes).** L'administration de 1500 mg ainsi que de 3000 mg d'extrait séché de maca pendant 4 mois à des volontaires masculins entre 22 et 44 ans, a démontré que le volume du sperme, le nombre de spermatozoïdes lors d'une éjaculation ainsi que la mobilité des spermatozoïdes a augmenté¹. Chez les rats masculins on a pu démontrer que grâce au maca le poids des testicules et des epididymes a augmenté² et que la genèse de sperme a été activée^{3,4}.
- Une influence positive sur la libido et la capacité d'érection de l'homme.** Lors d'une étude en double aveugle et placebo contrôlée, on a démontré qu'après une période de 8 semaines de prise de maca, le désir sexuel chez les hommes a augmenté, ce qui ne peut pas être imputé à une amélioration de l'humeur ou à un changement du taux de testostérone⁵. Maca a amélioré dans une étude en double aveugle et placebo contrôlée significativement la dysfonction sexuelle due aux SSRI (antidépresseur)⁶ et la capacité érectile en cas d'une dysfonction moins sévère⁷.
- Une influence positive sur la libido et sur les symptômes dûs à la ménopause comme l'anxiété et la dépression chez les femmes⁸** et cela sans influence sur les taux d'androgènes ou d'oestrogènes
- Une influence positive sur le nombre de follicules de De Graaf et sur la fertilité des femmes.** Dans cette étude de 1997 fait par le Dr Freddy Madrid et le Dr. Gloria Chacon, on a nourri des jeunes chiennes de différentes races entre 1,5 et 4,5 ans qui n'étaient plus en chaleur, avec la poudre maca (1,5g/10kg poids corporel). Résultat : toutes les chiennes ont mis bas (entre 4 à 9 petits masculins et féminins par chienne).

Il est à remarquer que les macaïnes ont ici des effets directs, car on n'a observé aucun changement au niveau des taux hormonaux.

Maca s'avère donc utile à différents niveaux:

- **En tant qu'aphrodisiaque en cas d'une libido réduite, et cela chez les hommes ainsi que chez les femmes**
- **Pour améliorer la fertilité en cas de subfertilité (fertilité réduite) et cela chez les hommes ainsi que chez les femmes**
- **En cas de plaintes liées à la ménopause, comme alternative à la thérapie substitutionnelle hormonale (HST)**
- **En cas du syndrome prémenstruel**

Sans risque

Maca est un complément alimentaire sans risque. Des études sur des rats auxquels on administrait des megadoses de 15g/kg poids corporel, n'avaient dans aucun des cas la mort comme résultat.

Ingrédients actifs par 2 capsules végétariennes:

833 mg MACA (*Lepidium peruvianum*), standardisé sur 0,6 % glucosinolates (ratio 6:1) = l'équivalent de 25 g de racine fraîche

Utilisation

2 fois par jour 1 capsule, de préférence pendant le petit-déjeuner et le déjeuner, avec un verre d'eau.

Pourquoi choisir MACA de Mannavital :

- est standardisé pour contenir minimum 0,6% de glucosinolates, les composants actifs les plus importants
- n'est pas de la simple poudre de maca : grâce à la puissante concentration, 2 capsules correspondent à 25 gr de racine fraîche
- le maca est cultivé dans des conditions idéales, sans pollution, à plus de 4000 m d'altitude sur un sol très riche en minéraux dans les Andes. Il n'y a aucune utilisation d'herbicides, de pesticides ou d'insecticides et les tubercules de maca ne sont pas soumis aux rayons
- contient le vrai maca ou *Lepidium peruvianum* Ch.
- a des effets favorables prouvés sur la fertilité et la libido de l'homme
- a des effets favorables prouvés sur la libido et les symptômes de ménopause de la femme

1. Gonzales GF, Amanda Cordova, Carla Gonzales, Arturo Chung, Karla Vega, Arturo Villena. *Lepidium meyenii* (Maca) improved semen parameters in adult men. *Asian J. Andrologia* 2001 Dec; 3(4):301-303.
2. Gonzales GF, Ana Ruiz, Carla Gonzales, Leon Villegas, Amanda Cordova. Effect of *Lepidium meyenii* (maca) roots on spermatogenesis of male rats. *Asian J. Androl.* 2001 Sep;3(3):231-233
3. Gonzales GF, Rubio J, Chung A, Gasco M, Villegas L., Effect of alcoholic extract of *Lepidium meyenii* (Maca) on testicular function in male rats. *Asian J Androl.* 2003 Dec; 5(4):349-52.
4. Gasco M, Córdova A, Cheng A. 2004. Effect of *Lepidium Peruvianum Chacon* (Maca), on spermatogenesis in male rats acutely exposed to high altitude (4340 m). *J Endocrinol* 180: 87-95.
5. Gonzales GF, A. Cordova, K. Vega, A. Chung, A. Villena, C. Gonez and S. Castillo. Effect of *Lepidium meyenii* (MACA) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. *Andrologia* 2002 Dec;34(6):367-372.
6. Dording CM, Fisher L, Papakostas G, Farabaugh A, Sonawalla S, Fava M, Mischoulon D. A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of maca root (*L. meyenii*) for the management of SSRI-induced sexual dysfunction. *CNS Neurosci Ther.* 2008 Fall;14(3):182-91.
7. Zenico T, Cicero AF, Valmorri L, Mercuriali M, Bercovich E. Subjective effects of *Lepidium meyenii* (Maca) extract on well-being and sexual performances in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. Department of Urology, Morgagni-Pierantoni Hospital, Forli, Italy.
8. Brooks NA, Wilcox G, Walker KZ, Ashton JF, Cox MB, Stojanovska L. 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. School of Biomedical and Health Sciences, Victoria University, St. Albans, Victoria, Australia.