
Maca

Introduction

Le **maca** est une plante adaptogène du Pérou, qui pousse sur les hauts plateaux de la Cordillère des Andes, au dessus de 4000m et qui résiste aux conditions climatiques extrêmes en altitude. La Maca est un stimulant naturel pour l'organisme et une source de tonus et d'énergie.

Les plantes adaptogènes en général

L'intérêt de ce type de plante est son effet très global, qui aide à l'organisme à s'adapter aux différents stress et stimulus extérieur, sans effets secondaires.

Effets des plantes adaptogènes:

- Soutien les fonctions surrénales (cortisol) si important pendant les stress
- Améliore la capacité des cellules à accéder et produire plus d'énergie
- Aide les cellules à se débarrasser de leur déchets métaboliques toxiques
- Aide à la construction cellulaire, comme la masse musculaire (utiliser par les culturistes)
- Aide à maintenir la homéostasie, les rythmes sommeil-veille
- Stimule l'immunitaire

En plus la maca a des effets spécifiques :

- Dans la fatigue chronique car restaure la production d'énergie
- Améliore la performance physique
- Action régulatrice hormonale chez la femme (ménopause)
- Bien connu pour ses effets dans la sphère sexuelle (libido, érection, etc)
- Améliore la capacité reproductrice chez l'homme et la femme.

D'autres plantes adaptogènes

Ginseng, Ginseng sibérien, Rhodiola, Gelée Royale.

Phytothérapie

Complément Alimentaire

Plante Adaptogène

Dosage

Dose normal – 1500mg le matin

Cure de 6 semaines si stress intense (effet boosteur)

- 3000mg – pendant 2 semaines
- arrêt 2 semaines
- 1500mg pendant 2 semaines

Précautions

Pas conseillé pour :

- Femme enceinte
- Femme qui allaite
- Enfants

Propositions

- ✓ Choisissez le plus naturelle possible et Bio.
- ✓ Plus facile à consommer en comprimés qu'en poudre