

und die Muskelaktivität – nicht vergessen: das Herz ist auch ein Muskel – und die Leistung der inneren Organe werden unterstützt. Das wirkt sich auf die Geschmeidigkeit und Flexibilität der Muskeln aus, das stärkt die Knochen und das sieht man der Haut an. Maca ist das Anti-Aging-Produkt schlechthin, das zudem auf jede Chemie verzichten kann und seit Jahrtausenden völlig natürlich wirkt und überzeugt.

Maca tut gut – in allen Lebenslagen

Fassen wir die Wirkung von Maca kurz und bündig zusammen, kann es mit Fug und Recht als Lebenselixier für alle Lebenslagen bezeichnet werden:

- Maca ist ein ausgezeichnete Helfer für Situationen, in denen der Mensch angeschlagen ist und der Körper Unterstützung braucht. Das kann nach einer ersten Erkrankung oder einem Schicksalsschlag der Fall sein. Maca hilft über den Prüfungsstress ebenso hinweg wie über Phasen besonderer Beanspruchung im Alltag. Es versorgt den Körper mit lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Damit unterstützt es die Zellen und harmonisiert die Stimmungslage.
- Wer mitten im Leben steht, aber unter Einschränkungen in seinem Sexualleben

leidet, kann ebenfalls zu Maca greifen. Maca steigert die sexuelle Leistungsfähigkeit, die Zeugungsfähigkeit und erhöht das Verlangen und die Lust – letzteres bei Männern ebenso wie bei Frauen! Maca ist somit mehr als ein Potenzmittel, es ist ein Liebeselixier.

- Wechseljahresbeschwerden und düstere Gemütslagen werden mit Maca nachhaltig verbessert und aufgehellt. Depressionen können positiv beeinflusst werden.
- Sportler profitieren dank Maca beim Aufbau von Muskeln und die Muskelkraft wird bei regelmäßiger Einnahme von Maca nachhaltig verbessert.
- Maca ist ein echter Geheimtipp in Sachen Anti-Aging. Im Zusammenspiel mit einer bewussten und vernünftigen Lebensführung werden damit die Leistungsfähigkeit des Körpers und des Gehirns, die jugendliche Ausstrahlung, die Flexibilität, der Zustand der Haut, die Gemütslage und das allgemeine Wohlbefinden vorbeugend gestärkt und nachhaltig erfrischt.

Also, gönnen Sie sich mit Maca

- **mehr Kraft und Ausdauer**
- **schnelleres Muskel-Wachstum**
- **Stärkung der Potenz und Libido**
- **Aphrodisiakum für Mann & Frau**
- **einen besseren Stress-Abbau**

- ein vitaleres Lebensgefühl
- mehr Glück & Zufriedenheit
- bessere Regeneration im Schlaf
- stärkere Konzentration
- schönere und gesündere Haut
- weniger Faltenbildung
- Kräftigung des Immunsystems
- stärkere Drüsen- & Organfunktion
- und noch vieles mehr ...

Sie werden es genießen!

Weiterführende Literatur:

- Dolinschek/Baltin: Maca, die heilige Pflanze der Inkas (Verlagshaus der Ärzte)
- Dr. Klimpel-Schöffler: Maca - geheimnisvolle Energie aus Peru (Verlag Angerer)

Impressum:

Ihr-Wellness-Magazin · Allensteiner Straße 5
66994 Dahn · Tel. +49 (0) 6391-924666
Mail: info@ihr-wellness-magazin.de
Web: www.ihr-wellness-magazin.de
Chef-Redaktion: Peter Dexheimer
Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Veränderung und gewerbliche Nutzung von Publikationen bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Insbesondere sind Texte und Bildmaterial urheberrechtlich geschützt und dürfen auch teilweise, ohne schriftlichen Zustimmung, weder reproduziert noch für Zwecke gewerblicher Art verwendet werden.



Sonderdruck

Ihr WellnessMagazin

und Ratgeber für mehr Lebensqualität



Maca – das Kraftpaket für jugendliche Power & Attraktivität

Gewinnen Sie durch die stärkende Anti-Aging Wirkung von Maca mehr Vitalität, Potenz & Anziehungskraft.

Maca – das Kraftpaket für jugendliche Power & Attraktivität

Leistungsfördernd, mental stärkend, potenzsteigernd und ein idealer Begleiter durch die Wechseljahre

Maca ist ein wahres Juwel der Natur. Es hilft dem Körper, sich natürlich zu regenerieren und lindert viele Beschwerden. Für Sportler ist es unverzichtbar, um Muskeln aufzubauen. Paare wissen seine anregende und stärkende Wirkung zu schätzen.

der besten Mittel zur Nahrungsergänzung und Vitalitätssteigerung.

Es dauerte nicht lange, bis die schlauen Inkas und ihre Zeitgenossen noch eine weitere Wirkung nach dem Verzehr von Maca feststellen konnten. Die Inhaltsstoffe der Wurzel beeinflussten das Liebesleben, Männer profitierten davon ebenso wie Frauen. Die Macawurzel entwickelte sich damit zu einer Art Nationalheiligtum, das über Jahrhunderte gehütet und geschützt wurde. Erst durch die Eroberung Südamerikas gelangte die Maca, zum Glück aller, schließlich nach Europa. Es sollte aber bis in die neunziger Jahren dauern, bis die Wirkung der Maca hier bekannt wurde. Heute ist ihre Wirkweise in weiten Teilen auch tatsächlich wissenschaftlich belegt.

Maca – Wirkstoffvielfalt für Gesundheit und Wohlbefinden

Die Macawurzel benötigt rund sieben Monate, um vom Samen zur reifen Frucht heranzuwachsen. Wenn sie geerntet wird, lesen sich ihre Inhaltsstoffe wie ein Kompendium aus der modernen Ernährungswissenschaft. Die kleine, südamerikanische Knolle bietet einfach alles, was der Mensch zu seinem Wohlbefinden und zur Erhaltung seiner Gesundheit braucht. So birgt sie etwa die Vitamine A, C und E in sich sowie alle Mitglieder der Familie der lebenswichtigen B-Vitamine. Auch die Liste der Mineralstoffe und Spurenelemente, die in der Maca enthalten sind, kann sich sehen lassen. Ob Kalzium und Kalium, ob Magnesium und Eisen, ob Phosphor oder Zink – Maca verfügt über alle, und das in nicht unerheblichen Mengen. Doch es kommt noch besser. Sportler werden garantiert aufhorchen, wenn vom hohen Eiweißgehalt der Maca die Rede ist. Mit Aminosäuren, allen voran das „Wundermittel“ Arginin, ist die Liste der Inhaltsstoffe doch noch immer nicht abgeschlossen, denn Maca besitzt eben noch ein typisches „Maca-Geheimnis“. Fazit: Die Natur liefert mit ihrem „Maca-Cocktail“ eine Nahrungsergänzung, wie sie nicht

perfekter hätte gemischt werden können. Dabei ist Maca aber noch ungleich mehr als „nur“ die Summe all ihrer Bestandteile – und darin liegt nicht zuletzt das Geheimnis ihrer Wirkung.

Mit Maca zu mehr Muskelmasse

Im Leistungssport ist man immer auf der Suche nach Substanzen, die das Leistungsvermögen steigern. Kein Wunder also, dass man dort die Kraft der Maca schon seit Langem nutzt. Sportler aller Disziplinen und Nationen schätzen Maca vor allem wegen ihres Wirkstoffcocktails, in dem auch eine große Portion Eiweiß enthalten ist. Maca ist schlicht das beste Mittel, um beim Training Muskelmasse aufzubauen. Doch nicht nur das, auch die Kraft und Flexibilität der Muskeln werden durch diese Nahrungsergänzung positiv beeinflusst. Zudem ist Maca eine vollkommen natürliche Substanz, sodass sie nie auf irgendeiner Dopingliste dieser Welt auftauchen würde. Was für Profisportler und international bekannte Leistungsträger gut ist, das ist selbstverständlich auch bei allen anderen Menschen wirksam, die sich für den Alltag fit halten wollen. Ideal ist es, wenn man vor sowie in den ersten 20 bis 30 Minuten nach einem guten Work-out eine Portion Maca zu sich nimmt. Dann profitieren die Muskeln am meisten. Am überraschendsten und schönsten freilich dürfte der Fakt sein, dass man auch ohne Sport mit Maca fitter werden kann. Dafür sorgt die einmalige Wirkstoffkombination, die eine Anhebung des Sexualhormonspiegels zur Folge hat. Das Testosteron, das der Körper dadurch vermehrt produziert, hilft sozusagen ganz von allein beim Muskelaufbau und steigert die Energie und die Lebensfreude.

Liebeselixier Maca

Maca wird gern als das „Viagra der Natur“ vermarktet. Das greift jedoch viel zu kurz. Viagra hat einen unmittelbaren, die Gefäße erweiternden Effekt, der ein bis zwei Stunden anhält. Diese Sofortwirkung sollte man von Maca nicht erwar-



Aus den unwirtlichsten Höhen der peruanischen Anden stammt eine Wurzel, die ihre Lebenskraft und Vitalität seit über zwei Jahrtausenden an die Menschen weitergibt. Schon die Inkas wussten um die Wirkung der Macaknolle, die sie ausschließlich in einem kleinen Gebiet in mehr als 4000 Metern Höhe anbauten. Heute ist es den Menschen weltweit vergönnt, von den Inhaltsstoffen und der Wirkweise der Macawurzel zu profitieren. Wer Maca regelmäßig konsumiert, der wird sich über viele Effekte freuen können. Die wichtigsten positiven Veränderungen sind

- ein verbessertes Wohlbefinden und gesteigerte Fitness
- ein ausgeprägteres Lustempfinden und höhere Liebesfähigkeit – bei Männern und Frauen
- eine jugendlichere Ausstrahlung und verlangsamte Alterungsprozesse
- ein ausgeglichenes Seelenleben und weniger Stimmungsschwankungen

Maca spendet Kraft und Energie auf allen Ebenen

Als die Andenvölker vor rund zwei Jahrtausenden auf die Knolle stießen, hatten sie mit Anti-Aging und einem ausgeglichenen Hormonhaushalt noch nicht viel im Sinn. Anders als heute ging es für sie um das schiere Überleben. Die Pflanze ließ sich nämlich selbst durch extremste Bedingungen nicht unterkriegen. Die Maca konnte getrocknet und zu einem Extrakt verarbeitet werden und eignete sich somit hervorragend für die Vorratshaltung und als Wegzehrung für Nomaden. Vor 2000 Jahren war Maca ein Basisnahrungsmittel, heute ist es eines

Auch Frauen können ihr Lustempfinden mit der Einnahme von Maca erhöhen und sich so selbst in stressigen Lebensphasen, wie etwa in den Wechseljahren, die Freude an ihrem Sexualeben erhalten. Insofern ist es eine sehr verkürzte Betrachtungsweise, wenn Maca „nur“ als Potenzmittel dargestellt wird. Tatsächlich ist es ein Liebeselixier, das die Menschen bereits seit Jahrtausenden glücklicher macht. Männer macht es vitaler und dynamischer, Frauen entspannter und empfindsamer. Beide Geschlechter können mit der Gabe von Maca ihre Fruchtbarkeit erhöhen.

Mit Maca durch die Wechseljahre

Irgendwann setzen sie bei jeder Frau ein und kündigen große körperliche Veränderungen an – die Wechseljahre. Beschwerden, die damit einhergehen, können sehr unangenehm sein, doch gibt es Abhilfe, denn Maca wirkt gegen die Probleme an, die mit dem sich schleichend verändernden Hormonspiegel der Frauen einhergehen. So wirken sich die geballten Vitamine und Mineralstoffe positiv auf die Haut aus, verzögern die Faltenbildung sowie das Austrocknen der Haut, die sich sonst nach dem 45. Lebensjahr rapide einstellen. Auch nächtliche Schweißausbrüche und Hitzewallungen am Tag können mit Maca im Zaum gehalten werden.

Noch tiefgreifender ist die Wirkung, bei Stimmungsschwankungen. Wenn die Hormone nicht mehr in Balance sind, durchschreiten Frauen nicht selten binnen kürzester Zeit alle Stufen von himmelhochjauchend bis zu Tode betrübt,

was für sie selbst als auch für ihre Umgebung eine große Belastung darstellt. Zudem ist stets die Gefahr gegeben, dass die Stimmungsumschwünge mittelfristig in einer handfesten Depression enden. Selbst dann ist Maca noch ein brillanter Stimmungsaufheller. Dennoch gehört eine echte Depression zunächst in die Hände eines Facharztes.

Maca ist die Geheimwaffe gegen das Altern

Um es gleich vorwegzunehmen: Wer sich nicht bewegt, wer sich ungesund ernährt, raucht und zu viel Alkohol trinkt, dem wird Maca nicht grundlegend helfen können. Doch jeder, der eine vernünftige Lebensweise an den Tag legt, wird sich und sein Aussehen dank Maca länger frisch und jugendlich erhalten können. Denn Maca aus der Zaubewurzel liefert den Zellen alles, was sie zum Leben und zu ihrer fleißigen Teilung brauchen. Ob Vitamine oder Mineralstoffe, ob Spurenelemente oder Aminosäuren – Maca hat sie alle in sich und eben noch das gewisse „Etwas“ mehr und gibt diese Wohltäter an die Zellen ab. Sie werden somit bestens genährt und können ihre zahllosen Aufgaben im Körper effektiver und zuverlässiger erfüllen. Wer sich angeschlagen, schlapp und lustlos fühlt, der wird schon nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung seines allgemeinen Wohlbefindens spüren. Wer sich aber bereits als gesunder Mensch Maca gönnt, für den wird die Knolle zu einer Geheimwaffe gegen das Altern. Die Zellteilung wird positiv beeinflusst und lebenswichtige Funktionen wie etwa der Stoffwechsel