



Bild: ADVTP/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Macawurzel

Lepidium meyenii

Familie

Die Macawurzel ist verwandt mit vielen bekannten und beliebten Gemüsesorten wie Brokkoli und Kohlrabi und gehört somit zur Familie der Korbblütler (*Brassicaceae*).

Beheimatet

Beiheimatet ist die Macawurzel in Südamerika, genauer gesagt in den peruanischen Regionen Puno und Moquegua. In den Höhenlagen der Anden wird die Macawurzel inzwischen angebaut.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel wird verwendet.

Inhaltsstoffe

Die Macawurzel enthält einen besonders hohen Anteil an Mineralstoffen und Proteinen. Zu den Eiweißen in der Wurzel gehören zahlreiche essentielle Aminosäuren und die enthaltenen Fette bestehen größtenteils aus ungesättigten Fettsäuren. Außerdem enthalten sind eine Menge Eisen, Zink, Kupfer, Kalzium und Kalium. Auch wichtige Vitamine (B1, B2, B12, C) sind in der Wurzel vorhanden.

Anwendung

Die Macawurzel, auch oft „Peru-Ginseng“ bezeichnet, ist ein wahrer Allrounder wenn es um die Förderung der Gesundheit geht. In seiner Herkunftsregion wird er schon seit über 2000 Jahren verwendet, vor allem als Nahrungsmittel. Denn die Wurzel gehört zwar zu den Gemüsesorten, gleicht durch den hohen Kohlenhydratanteil aber eher mehr den Getreidesorten und versorgt so den Körper mit ausreichend Energie. Doch auch auf das Hormonsystem soll sich die Knolle besonders positiv auswirken, denn es soll die Hormonproduktion der Schilddrüse, der Hypophyse und der Nebenniere anregen. Im Maca enthalten sind sogenannte Glucosinolate, die dafür bekannt sind, die Libido zu steigern und die Fruchtbarkeit von Mann und Frau zu erhöhen. Auch bei Beschwerden, die in den Wechseljahren auftreten können, kann die Macawurzel hilfreich sein. Durch den hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist die Wurzel auch sehr geeignet für Veganer und Vegetarier, da in ihr die kritischen Nährstoffe wie Vitamin B12, Eisen und Kalzium enthalten sind und sie mit viel pflanzlichem Eiweiß punktet.