

# YANGO Czerwona maca 90 kapsułek

Cena: 33,99 PLN

## Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	90 kaps.
Postać	kaps.
Producent	YANGO SP. Z O.O.
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

## Opis produktu

**Opis** Maca to warzywo z rodziny kapustowatych (*Lepidium meyenii*), które pochodzi z Peru. Jej korzeń od tysięcy lat jest wykorzystywany jako źródło pożywienia i właściwości wspomagających zdrowie przez peruwiańskie ludy żyjące wysoko w Andach. Maca czerwona to odmiana korzenia, która charakteryzuje się intensywną, czerwoną barwą. Jest to wynik specyficznego procesu suszenia korzenia, dzięki któremu zachowuje on swoje wartości odżywcze i właściwości. Nasz preparat zawiera wysokie stężenie ekstraktu z czerwonej macy w wysokości 10:1. CO MÓWIĄ BADANIA NA TEMAT DZIAŁANIA I WŁAŚCIWOŚCI KORZENIA MACA? Maca jest ceniona ze względu na swoje potencjalne właściwości prozdrowotne i afrodyzyczne. W występującej w naturze macy znajdziemy wiele składników odżywczych, takich jak białka, błonnik, węglowodany, tłuszcze i aminokwasy. Jest także źródłem witamin i składników mineralnych, w tym żelaza, wapnia, magnezu, potasu, cynku i jodu. Poniżej zebraliśmy listę właściwości macy, na które wskazują współczesne badania naukowe. Poprawa libido: Maca jest często stosowana jako afrodyzjak. Niektóre badania wykazały, że może ona poprawić libido zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn<sup>1,2,3,4,5,6</sup>. Poprawa pamięci i koncentracji: Regularne spożywanie macy może przyczynić się do poprawy funkcji kognitywnych<sup>7,8,9</sup>. Energia i witalność: Maca jest popularna wśród sportowców, którzy przyjmują korzeń dla podniesienia poziomu energii i wytrzymałości fizycznej<sup>6,7,8</sup>. Poprawa nastroju: Maca może mieć wpływ na poprawę nastroju i zmniejszenie objawów depresji u niektórych osób<sup>9,10,11,12</sup>. Równowaga hormonalna: Maca zawiera związki, które mogą pomóc w regulacji hormonów, zwłaszcza u kobiet w okresie menopauzy<sup>13,14,15</sup>. Funkcje seksualne: Niektóre badania sugerują, że maca może poprawić jakość nasienia i potencję u mężczyzn<sup>3,4,16,17</sup>. Należy jednak pamiętać, że na efekty suplementacji będzie miał także zdrowy tryb życia i zrównoważony sposób żywienia. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. CZYM WŁAŚCIWIE JEST KORZEŃ MACA? Korzeń maca, nazywany również trawą pieprzową lub peruwiańskim żeń-szeniem, pochodzi z Peru, gdzie uprawia się go od ponad 2000 lat. Maca to warzywo korzeniowe, które występuje naturalnie na wysokości około 3500 metrów n.p.m. pośród peruwiańskich Andów. Najbardziej cenioną jej częścią jest korzeń, przypominający rzodkiewkę i charakteryzujący się orzechowym smakiem. Maca stosowana jest od wieków przez rdzenne ludy Inków jako źródło pożywienia i cennych właściwości. W dzisiejszych czasach korzeń maca jest powszechnie stosowany jako suplement diety i jest eksportowany do wielu krajów na całym świecie. Jednak to w Peru korzeń maca jest nadal uważany za skarb narodowy i jest hołubiony przez mieszkańców Peru za swoje wyjątkowe właściwości i tradycyjne zastosowanie w ziołarstwie ludowym. CO WYRÓŻNIA MACĘ CZERWONĄ OD INNYCH RODZAJÓW KORZENIA MACA? Maca czerwona, maca żółta i czarna maca to trzy najpopularniejsze odmiany peruwiańskiego żeń-szenia. Pierwszym, co rzuca się tu w oczy, jest oczywiście kolor, ale na tym różnice się nie kończą. Każda z odmian naturalnie zawiera nieco inny skład, co oznacza, że ich wartość odżywcza także może się nieco różnić. W macy czerwonej znajdziemy nieco więcej białka i błonnika niż w innych odmianach korzenia. Maca żółta zawiera więcej węglowodanów i mniej błonnika niż maca czerwona, ale jest również bogatsza w witaminy i minerały. Maca czarna zawiera więcej

tłuszczu w porównaniu z innymi gatunkami macy. Wszystkie odmiany macy mają podobne właściwości. Wśród nich wymienić możemy poprawę libido i płodności, zwiększenie poziomu energii i dobroczynny wpływ na pamięć. Jednak każdy rodzaj macy może mieć nieco inny wpływ na nasz organizm ze względu na swoje unikalne składniki. Na przykład, niektóre badania wykazały, że czerwona odmiana macy może mieć działanie obniżające poziom glukozy we krwi, a jej regularne spożywanie wiąże się z obniżeniem ciśnienia krwi oraz poprawą ogólnego stanu zdrowia<sup>18,19</sup>. **W JAKI SPOSÓB NAJLEPIEJ PRZYJMOWAĆ MACĘ?** Dawkowanie i sposób stosowania korzenia maca zależy od konkretnego produktu i zaleceń producenta. W naszym preparacie zawarliśmy ekstrakt z czerwonej macy o stężeniu 10:1 i zalecamy stosowanie 1 kapsułki (430 mg) dziennie. Różni się to od często zalecanej dawki, która wynosi od 1 do 3 gramów sproszkowanego korzenia macy dziennie. Należy jednak pamiętać, że zawarty w preparacie ekstrakt posiada wysokie stężenie (10:1), dlatego dawkowanie również powinno być inne, niż w przypadku sproszkowanego korzenia. Przed rozpoczęciem suplementacji warto także skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem w celu ustalenia odpowiedniej dawki i sposobu stosowania. Jeśli nie przepadasz za połykaniem kapsułek, macę możesz także dodać do różnych potraw i napojów, aby zwiększyć ich wartość odżywczą. Maca to superfood, którym z łatwością wzbogacisz smoothie, sok, koktajl białkowy lub zwykłą wodę. Korzeń maca świetnie sprawdzi się również jako dodatek do potraw, takich jak owsianka, sałatki i zupy. Ważne jest, aby pamiętać, że suplementacja z korzeniem maca nie powinna zastępować zrównoważonego sposobu żywienia oraz zdrowego trybu życia. Nie należy także przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia. Preparat nie powinien być stosowany przez osoby uczulone na którykolwiek ze składników.

**STAWIAMY NA JAKOŚĆ!** Suplementy YANGO produkujemy zachowując najwyższe rygory kontroli jakości. Dbamy o odpowiednie stężenie substancji czynnych i całkowite bezpieczeństwo produktów. Wierzymy, że w ten sposób możemy skutecznie pomóc Ci w osiągnięciu zamierzonych celów.

**Sposób użycia** 1 kapsułka raz dziennie. Sposób użycia: Kapsułki połknąć i popić dużą ilością wody, po posiłku. **Skład** ekstrakt z korzenia czerwonej odmiany maca (*Lepidium meyenii*) 10:1. Skład kapsułki: celuloza roślinna. Składnik aktywny 1 kapsułka Czerwona maca -ekstrakt 10:1 430 mg