

Henry O. Meissner

Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel

Reading excerpt

[Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel](#)

of [Henry O. Meissner](#)

Publisher: Earth Oasis Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b16158>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Inhaltsverzeichnis	9
Widmung	14
Einleitung.....	15
Hingabe, Anerkennung und Wertschätzung	19
Teil 1: Maca als medizinische Pflanze (früher und heute)	24
Maca in der Geschichte Perus.....	24
Traditioneller Gebrauch von Maca bei den Inkas.....	28
Maca-Anbaugebiete.....	29
Maca als wichtige traditionelle peruanische Feldfrucht	31
Botanische Eigenschaften von Maca	33
Tradition der Maca-Kultivierung: Der Anbau von Maca in den peruanischen Anden heute - Junin & Ancash	38
<i>Junin- Die Wiege der Maca-Kultivierung.....</i>	39
<i>Ancash - Neues Gebiet für die Kultivierung von Maca in der Cordillera Blanca, der Anden</i>	53
<i>Maca als traditionelles Nahrungsmittel</i>	62
<i>Morphologische Vielfalt — Die farbliche Vielfalt der Maca-Wurzel — Die Phänotypen.....</i>	65
<i>Verteilung der Phänotypen in gemischten Maca-Erträgen.....</i>	70
<i>Vier Maca-Phänotypen und ihre geschlechtsspezifische Funktionalität</i>	71
<i>Traditionell bekannte Wirkungen von Maca bei Männern und Frauen. ...</i>	73
<i>Auftreten von Maca als native peruanische Pflanze von nationaler Wichtigkeit</i>	76
Vom traditionellen Heilmittel der Inkas zu den heutigen therapeutischen Maca-Produkten für Männer und Frauen.....	81
Maca als effektives therapeutisches Produkt (Forschungsperspektive).....	81
Die therapeutische Funktionalität von Maca.....	83
<i>Nährwert</i>	83
<i>Stoffwechselwirkungen</i>	84
Behördliche Bestimmungen.....	89
	9

Die einzigartigen Kräfte Der Maca-Wurzel

Meinungen von Medizinern und Heilpraktikern über den Gebrauch von Maca

91

Authentische und klinisch getestete Maca-Produkte für Jugendliche,

Erwachsene und ältere Männer & Frauen..... 100

Premium Maca Proaktiv für junge Erwachsene (Männer und Frauen) 101

Für wen ist „Premium Maca Proaktiv“? 102

Der traditionelle Gebrauch von Maca 102

Gebrauch von „Premium Maca Proaktiv“ 102

Zusammenfassung der klinischen Untersuchung des instantisierten Premium

Maca-Produkts „Proaktiv“ 103

Maca für Frauen in der Prä- & Postmenopause 107

Maca für Frauen in der Prämenopause 108

Maca für Frauen in der Postmenopause 118

Maca für Männer 131

Maca für Männer 132

Maca für Männer über 50 138

Maca für Senioren (Frauen und Männer) 143

Bedeutung des Begriffs „Senioren“ 144

Was ist „Premium Maca für Senioren“? 144

Die Einzigartigkeit von Maca für Senioren 144

Fragen und Antworten zu Maca..... 149

Medizinische Pflanzen und funktionelle Lebensmittel in Synergie

mit der Linie der Life Energy Plus *Premium Maca*-Produkte 158

Eigenschaften anderer medizinischer Pflanzen, die die Funktionalität von instantisiertem Maca in Nahrungsergänzungsmittel-Programmen

verbessern..... 158

Asiatischer Ginseng 159

Amerikanischer Ginseng 162

Sibirischer Ginseng..... 165

„Peruanischer Ginseng“ 167

Ginkgo biloba..... 172

Grüner Tee..... 172

Johanniskräuter (Echtes Johanniskraut)..... 175

Ingwer 177

Luzerne.....	179
Pflanzenmelatonin	186
Dinkel	188
Teil 2: Wissenschaftliche Fakten hinter traditionellem Wissen	195
Maca-Forschungsprojekt — Warum und wie es begann.....	196
Ethno-botanische Beschreibung.....	199
Maca - Wissenschaftlicher Name und aktueller Status Quo.....	202
Unterschiede zwischen „kultiviertem Maca“ & wildem „Maca Shihua“ . . .	205
Phytochemische Authentifizierung von kultiviertem Maca	208
<i>Zwei wissenschaftliche Namen für Maca — sind sie synonym?</i>	208
<i>Analytische Unterschiede — synonym oder unterschiedlich?</i>	208
Maca - Physiologische Funktionalität	220
Maca-Chemie.....	223
Identifizierung von ausgewähltem Maca für diese Studie	223
Mix aus kultivierten Maca-Hypokotylen - nutritive Eigenschaften.....	229
Maca-Ernte und Verarbeitung	234
Morphologische Unterschiede in den Ernteerträgen aus verschiedenen Regionen	234
Traditionelle Maca-Präparate und ihre heutige Verarbeitung	240
Verarbeitung von Maca zu verkaufsfertigen Produkten.....	241
<i>Gelatinisierungsprozess</i>	244
Maca-Phytochemie.....	257
Chemische Bestandteile von Maca in Verbindung mit Stoffwechsel- und einzigartigen therapeutischen Eigenschaften.....	257
Maca-Phänotypen — Laborstudie.....	261
Auswahl aktiver Marker für die Maca-Studie	262
Phytochemische Eigenschaften von zwei Maca-Phänotypen.....	266
<i>Schwarze und rote Hypokotyle aus drei verschiedenen Höhenlagen</i>	266
<i>Nachweis der Glukosinolate in Maca-Phänotypen</i>	269
<i>3D-HPLC-Spektren als möglicher „Fingerabdruck“ der Maca-Phänotypen</i>	273
Phyto-chemische Eigenschaften der vier Maca-Phänotypen.....	276
<i>Nutritive Eigenschaften des gelben, schwarzen, roten und lila Phänotyps . .</i>	276
<i>Phytochemische Studie — Glukosinolate</i>	278

Die einzigartigen Kräfte Der Maca-Wurzel

<i>Sammlung von Hypokotyl-Proben im Verlauf der phytochemischen Studie. .</i>	283
<i>Glukosinolatgehalte in den vier Maca-Phänotypen.....</i>	284
<i>Glukosinolate in schwarzen Maca-Hypokotylen während des Wachstums in drei verschiedenen Höhenlagen.....</i>	284
<i>Stabilität der pulverisierten Maca-Hypokotyle während der Langzeitlagerung.....</i>	287
Toxikologie - Instantisierte Maca-Produkte	288
<i>Isothiocyanate.....</i>	290
<i>Beta-Carboline.....</i>	291
<i>Mikrobielle Toxine.....</i>	295
Genetische Studie	297
<i>Ein Versuch, den DNA-Fingerabdruck als Identifizierung der Maca-Phänotypen zu verwenden.....</i>	297
<i>Genetische Profile von Maca aus dem Anbau in unterschiedlichen Höhenlagen.....</i>	300
<i>Effekt der Höhe auf die genetische Vielfalt.....</i>	303
<i>Auswirkung der Größe der Hypokotyle und deren geografische Herkunft auf die genetischen Maca-Profile</i>	305
Klinische Forschung über instantisierte Maca-Produkte für Männer & Frauen.....	308
<i>Maca in einer klinischen Studie an Frauen in der Prämenopause</i>	309
<i>Ergebnisse aus einer klinischen Studie über die Verwendung einer instantisierten organischen Maca-Zubereitung bei Frauen in der Prämenopause.....</i>	309
<i>Diskussion der Ergebnisse aus der Studie über Frauen in der Prämenopause.....</i>	319
<i>Fazit</i>	329
<i>Maca in einer klinischen Studie an Frauen in der Postmenopause</i>	330
<i>Ergebnisse aus einer klinischen Studie über die Verwendung eines instantisierten organischen Maca-Präparates bei Frauen in der Postmenopause</i>	330
<i>Diskussion der Ergebnisse der klinischen Studie</i>	340
<i>Fazit</i>	361

Inhaltsverzeichnis

Maca für Männer	364
<i>Ergebnisse aus einer klinischen Studie über die Verwendung</i>	
<i>eines instantisierten organischen Maca-Präparates bei Männern</i>	364
<i>Männliche Fortpflanzung</i>	370
<i>Maca-Anwendung bei sexueller Dysfunktion bei Männern</i>	375
<i>Abschließende Kommentare über die Verwendung von Maca</i>	
<i>bei erwachsenen Männern und Männern über 50</i>	382
Quellenverzeichnis	383
Anlagen	428

Einleitung

Das Buch „**Die einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel**“ ist der Maca-Pflanze als einem Produkt mit besonderer traditionell anerkannter Funktionalität und therapeutischen Eigenschaften für Männer und Frauen in bestimmten körper- und altersbedingten Lebensphasen gewidmet.

Maca (*Lepidium peruvianum* CHACÖN,) ist eine jahrhundertealte südamerikanische medizinische Pflanze, die ausschließlich auf den hohen Andenplateaus gedeiht und traditionell seit den alten Inkazeiten bis heute von den indigenen Peruanern in den hohen Andenregionen als Lebensmittel und wichtiger Bestandteil ihrer Ernährung verwendet wird.

Maca ist eine nicht-hormonelle Pflanze, die als adaptogenes Nahrungsergänzungsmittel mit hormon-regulierenden Eigenschaften eingestuft wird. Die in diesem Buch präsentierten puren Maca-Zubereitungen, die für bestimmte Altersgruppen jeweils für Männer und Frauen maßgeschneidert wurden, zeigten bei regelmäßiger Einnahme eine Wiederherstellung des Stoffwechsel- und Hormonhaushaltes. Maca unterstützt bei Stress im Arbeitsalltag in jüngeren Jahren, hilft, die regulären Funktionen bei sexuell aktiven Männern und Frauen zu normalisieren und bewirkt den Ausgleich des Hormonhaushaltes in der Prä- und Postmenopause bei Frauen. Maca steigert zudem die Energie bei aktiven erwachsenen Männern, beugt der Vergrößerung der Prostata-Drüse vor, was am häufigsten bei Männern über 50 auftritt, und hilft älteren Männern und Frauen, ihre Energie, geistige Leistungsfähigkeit und Knochendichte in ihren „goldenen Jahren“ zu steigern.

Für eine bessere Handhabung des Buches und ein schnelleres Auffinden besonderer Aspekte der Funktionalität von Maca, die für den Leser interessant sind, wurde das Buch **nach Anwendungsgebieten des jeweiligen Maca-Produktes eingeteilt**.

Die in diesem Buch beschriebenen Produkte sind wissenschaftlich erforscht, klinisch getestet und speziell für die folgenden Zielgruppen formuliert worden:

Die einzigartigen Kräfte Der Maca-Wurzel

Maca Proaktiv (für junge Erwachsene)

Steigerung von Energie, Ausdauer und geistiger Klarheit

Maca für Frauen in der Prämenopause

Ausbalancierung des Hormonhaushalts, Unterstützung der normalen sexuellen Funktion, Leistungssteigerung und geistige Klarheit

Maca für Frauen in der Postmenopause

Ausbalancierung des Hormonhaushalts, zur Leistungssteigerung und der geistigen Klarheit, unterstützt die Schilddrüse

Maca für Männer

Steigerung von Energie, Ausdauer und geistiger Klarheit, Unterstützung der normalen sexuellen Funktion

Maca für Männer über 50

Unterstützung der Prävention von Prostatahyperplasie und Unterstützung der normalen sexuellen Funktion

Maca für Senioren

Ausbalancierung des Hormonhaushalts, Steigerung von Energie und mentaler Klarheit

Der zweite Teil dieses Buches, das Kapitel „**Wissenschaftliche Fakten hinter traditionellem Wissen**“ enthält eine Sammlung wissenschaftlicher Nachweise der funktionellen und therapeutischen Eigenschaften der Maca-Phänotypen (Erscheinungsformen) im Zusammenhang mit den Maca-Produkten, die in diesem Buch beschrieben werden.

Hier ein kurzer Überblick über die Bandbreite der Maca-Produkte, die alters- und geschlechtsspezifisch und damit auf verschiedene Symptome zugeschnitten sind sowie ihre Anwendungsbereiche.

Das erste Produkt, **Maca Proaktiv**, wurde, wie der Name schon verrät, unabhängig vom Geschlecht für junge Erwachsene entworfen, die über längere Zeiträume körperlicher Stress ausgesetzt sind und die geistigen Herausforderungen gegenüberstehen, die meist ihr Job mit sich bringt oder die einen sehr hektischen und energieraubenden Lebensstil führen.

Der Teil „Maca für Frauen“ unterteilt sich in die Unterkapitel **Frauen in der Prämenopause und Frauen in der Postmenopause**, und . Dieser Teil enthält grundlegende Informationen über den Gebrauch der therapeutischen Linie der klinisch getesteten LIFE ENERGY PLUS *Premium Maca-Produkte*. Diese Produkte sind nicht-hormonelle adaptogene Nahrungsergänzungsmittel, die vor allem während der herausfordernden Jahre im Zyklus der Frau, d. h. mit fortschreitendem Alter während der sexuell aktiven Jahre beim Eintritt in die Wechseljahre (Prämenopause) und während der Wechseljahre (Menopause und frühe Postmenopause), im Übergang in die gesunden und zufriedenen Seniorenjahre der Frau verwendet werden.

Der Teil „**Maca für Männer**“ mit einem Kapitel über die Anwendung der klinisch getesteten LIFE ENERGY PLUS Maca-Produkte **bei erwachsenen Männern**, enthält auch Informationen über die Anwendung als hormonell adaptogenes Produkt, das die Energie, Leistungsfähigkeit und Ausdauer steigert. Das Kapitel **Maca für Männer über 50** enthält Informationen über Maca-Formeln, die eigens für die Prävention von Prostatahyperplasie und zur Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Männern über 50 entworfen wurden.

Eine besondere Formel wurde für die goldenen Seniorenjahre entworfen (**Maca für Senioren**), um eine gesunde und zufriedene Lebensweise zu unterstützen. Diese Produktformel besteht aus Maca-Pulver, das aus bestimmten Anbaugebieten in den Andenkordillieren der Cordillera Bianca in Peru stammt. Maca für Senioren unterstützt das Wohlbefinden im Alter und sorgt für eine gesunde Lebensweise in den Jahren des einträglichen und dennoch körperlich aktiven Seniorenalters.

Die Zusammenfassung des Buches ist eine Erweiterung der speziellen alters- und geschlechtsspezifischen Maca-Zubereitungen und meiner Forschungsarbeit als meinem persönlichen „Maca-Trail“ gewidmet. Es werden noch einmal die Prozeduren beschrieben, die beim Nachweis der Potenz der Maca-Produkte verwendet werden, die derzeitige Forschungsarbeit aufgezeigt und Wege für künftige Forschungsarbeiten gewiesen.

Für Leser, die noch tiefer ins Detail gehen möchten und mehr über die Funktionalität und die damit zusammenhängende Wissenschaft erfahren möchten,

Die einzigartigen Kräfte Der Maca-Wurzel

gibt es weitere Kapitel in diesem Buch, die tiefer ins Detail gehen. Sie geben dem Leser die Möglichkeit, die jahrhundertealten traditionellen Anwendungsgebiete von Maca der peruanischen Andenbevölkerung mit praktischen Ergebnissen der Anwendung von Maca in alters- und geschlechtsspezifischen Maca-Produkten zu vergleichen. Diese Ergebnisse aus analytischen und klinischen Labortests, die auf Studien an menschlichen Probanden ausgeweitet wurden, bestätigen, dass Maca ein wirkungsvolles **funktionelles Lebensmittel** und ein wertvolles, nicht-hormonelles adaptogenes **Nahrungsergänzungsmittel** für Männer und Frauen in verschiedenen Phasen ihres aktiven Lebens ist.

Der Autor ist der Überzeugung, dass die Informationen, die in diesem Buch über die **einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel** gegeben werden, Männern und Frauen helfen werden, die richtige Entscheidung zu treffen, welches Maca-Produkt das Beste für jeden ist, je nachdem für welchen Zweck es eingesetzt werden soll. Das Verständnis der Funktionalität eines jeden Produktes wird dazu beitragen, das beste Produkt auszuwählen, um die Symptome zu lindern, die für das Unwohlsein verantwortlich sind, das von Männern und Frauen in verschiedenen Altersgruppen im Laufe ihres Lebens wahrgenommen wird.

Es ist der Wunsch des Autors, dass die klinisch nachgewiesenen Funktionalitäten der alters- und geschlechtsspezifischen, adaptogenen Maca-Produkte, die in diesem Buch präsentiert werden, dazu beitragen, den Lesern dieses Buches, die sich entscheiden, die Produkte als einen Beitrag zu ihrer Therapie oder unabhängig davon aus anderen, persönlich gerechtfertigten Gründen in ihre tägliche Ernährung zu integrieren, ihr physiologisches Gleichgewicht und Harmonie zu finden, die für ein dauerhaftes Wohlbefinden und Gesundheit benötigt werden.

Prof. Dr. Henry O. Meissner

Sydney, Juni 2013



Henry O. Meissner

[Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel](#)

Wissenschaftliche Fakten hinter
Traditionellem Wissen

432 pages, pb
publication 2014



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com