

# MACA PERUANA

TENHA MAIS SAÚDE, ENERGIA E REPOSIÇÃO HORMONAL  
COM ESTE SUPLEMENTO ALIMENTAR  
100% NATURAL.

## Sumário

### Introdução

Página 2

01

O que é a Maca Peruana.  
Página 3

02

Quais as substâncias  
encontradas na Maca?  
Página 5

03

Que substâncias são essas?  
Página 6

04

Para que servem ao  
nosso corpo?  
Página 16

05

Alimentos onde encontramos  
tais substâncias?  
Página 20

06

Os benefícios da Maca  
Peruana.  
Página 22

07

Como devo consumir a  
Maca Peruana?  
Página 24

08

Conclusão  
Página 27

QUER SABER MAIS? CLIQUE AQUI.



# INTRODUÇÃO

A utilização de plantas medicinais e fitoterápicos para a recuperação da saúde, energia e reposição hormonal tem sido uma prática bastante difundida e que está cada vez mais sedimentando-se ao longo do tempo.

A planta *Lepidium meyenii*, também conhecida como Maca Peruana é nativa da Região dos Andes Peruano. Na medicina tradicional peruana ela é utilizada por proporcionar uma variedade de benefícios a saúde: aumenta a vitalidade, combate o stress, promove a libido, aumenta a fertilidade, o desempenho sexual, auxilia em

dietas de emagrecimento e combate a osteoporose e anemia.

Quando se pensa em saúde e bem estar, em um produto simples, que pode ser consumido tanto por homens quanto por mulheres, logo se pensa em Maca Peruana.

A forma mais indicada para consumir a Maca Peruana é em cápsulas. Assim, os benefícios e nutrientes serão absorvidos com maior efetividade pelo corpo.

É um produto 100% natural, não tóxico e sem qualquer efeito secundário indesejável, ou seja, sem contraindicação.

# O QUE É A MACA PERUANA?

A planta *Lepidium meyenii* (Maca Peruana) é uma herbácea de 12 a 20 cm, apresentando talos curtos com numerosas folhas polimórficas agrupadas na forma de roseta, inclinadas para o solo, o que lhe confere uma grande tolerância ao frio. As flores são pequenas com quatro pétalas branco-amareladas e sementes ovóides medindo 2 a 2,5 mm. As sementes são o único meio de reprodução da planta.

Mede 2,5 a 6 cm de comprimento por 3 a 7 cm de largura e seu aspecto lembra o **rabanete**. Possui coloração diversificada, que vai do amarelo creme ao negro,

caracterizando treze quimiotipos diferentes, e apresenta pequena raiz de até 15 cm de comprimento. A reprodução é feita por autofecundação, a propagação realizada por sementes e a colheita acontece 7 a 8 meses após o plantio.

A Maca é um alimento rico em nutrientes e é vendida como um suplemento nutricional. Recentemente, a planta ganhou popularidade como uma erva afrodisíaca. A raiz é um alimento nutritivo, repleto de vitaminas, esteróis de plantas, minerais essenciais, aminoácidos e gorduras saudáveis. Tanto homens como mulheres têm

relatado aumento significativo na libido e desejo sexual, aumento de energia, vigor e sensação de bem-estar geral. Algumas mulheres relataram bons resultados para aliviar os sintomas da TPM e menopausa.

Além de melhorar a fertilidade, a Maca Peruana também possui propriedades que estimulam a produção de hormônios pelo organismo. Isto a torna útil no tratamento de deficiências hormonais, sendo talvez a melhor alternativa natural para injetar hormônios externos no corpo.

A raiz da planta tem uma longa história de uso sem problemas de toxicidade. Ao contrário de ervas medicinais que podem ter vários efeitos negativos quando usadas indevidamente, esta não tem toxicidade conhecida, sem contar que faz parte da dieta diária de muitos peruanos nativos desde antes da chegada dos conquistadores espanhóis. Pesquisadores concluíram que a planta não tem potencial de toxicidade, podendo considerar o seu uso a longo prazo como suplemento alimentar.

A raiz da Maca não é um medicamento; é um alimento nutritivo energético e fortificante. É fortemente recomendada para todos os estados de carência que necessitam de aportes suplementares de energia e de substâncias nutritivas: má nutrição, cansaço, fadiga, astenia e perda de desejo. As pessoas de meia idade já notam grandes diferenças, com a toma diária de 2 a 3 colheres durante 3 meses, pelas melhorias evidentes no bem estar geral e afetivo. As pessoas entre os 50 e 65 anos são os consumidores por excelência da Maca por diversas razões. A farinha de Maca pode ser misturada em pequenas quantidades (20 a 25 %) na confecção de pães, bolos, na sopa, no leite e nos sucos de frutas.

## QUAIS AS SUBSTÂNCIAS ENCONTRADAS NA MACA?

A Maca contém quantidades significativas de **aminoácidos**, **hidratos de carbono** e **minerais**, incluindo **cálcio**, **magnésio**, **fósforo**, **zinco**, **ferro**, bem como as vitaminas **B1**, **B2**, **B12**, **C** e **E** além de fibras, ajudando na saciedade e conseqüentemente na perda de peso.

Como suplemento nutricional, a Maca Peruana tem efeitos abundantes no funcionamento do corpo humano. O principal é a melhora da função endócrina. O sistema endócrino é formado pelo conjunto de glândulas que apresentam como atividade característica a produção de secreções denominadas hormônios.

Os hormônios atuam no controle da fertilidade, na função sexual, digestão, cerebral e no sistema nervoso. Ajuda também a manter os níveis de energia.

A Maca Peruana também apresenta fitoquímicos como os alcaloides, que contêm características semelhantes ao estrogênio e às prostaglandinas, fazendo que a raiz atue na regulação das funções sexuais. Ela também atua sobre o hipotálamo e as glândulas suprarrenais, proporcionando efeito estimulante; auxiliam no controle dos sintomas causados pela menopausa, principalmente a osteoporose, pela presença do cálcio.

# QUE SUBSTÂNCIAS SÃO ESSAS ?

Para quem ainda não sabe ou conhece o que são estas substâncias, vamos a uma rápida explicação.

**AMINOÁCIDOS:** são componentes que formam as proteínas. Quando as proteínas são digeridas pelo nosso corpo, ficam os aminoácidos. Depois, eles são absorvidos, usados pelo corpo. O problema é que você não pode armazenar aminoácidos, eles se deterioram. Ou seja, você precisa ingerir eles diariamente. Os aminoácidos dão estrutura para as células. Nossas células, músculos e tecidos são feitos de aminoácidos. Eles são fundamentais para curar feridas, reparar e

criar músculos, ossos, órgãos, ligamentos, tendões, glândulas, unhas, pele e cabelo.

Alguns aminoácidos podem ser produzidos pelo nosso corpo, outros não, precisam ser ingeridos através de alimentos e suplementos. Por isso, eles são divididos em diferentes tipos: os **aminoácidos essenciais**, os **aminoácidos não essenciais** e os **condicionais**.

O corpo é capaz de produzir vários aminoácidos. Porém, há nove tipos que o corpo não produz, são chamados de "aminoácidos essenciais" – é essencial para a saúde consumir eles pela dieta. E, como

dito antes, eles precisam ser consumidos diariamente.

### Os aminoácidos essenciais são:

**Histidina:** essencial para o crescimento e reparação dos tecidos do corpo, além de possuir propriedades anti-inflamatórias.

**Isoleucina:** regula e mantém os níveis de açúcar no sangue e ajuda na formação da hemoglobina.

**Leucina:** protege e nutre os músculos, além de ser fundamental para reparar ossos, músculos e a pele.

**Lisina:** fundamental para a criação, crescimento e reparação de tecidos do corpo. Também é necessária para produzir anticorpos, enzimas e hormônios.

**Metionina:** um poderoso antioxidante. Quebra gorduras e evita que elas se acumulem nas artérias e no fígado.

**Fenilalanina:** melhora a memória e as funções cognitivas, além de prevenir e ajudar no tratamento de depressão.

**Treonina:** torna o sistema imunológico mais forte ao incentivar a criação de anticorpos. Também evita o acúmulo de gordura no fígado.

**Triptofano:** é um antidepressivo natural. Auxilia na produção de niacina (vitamina B3).

**Valina:** ajuda no reparo e formação de tecidos, além de equilibrar os níveis de nitrogênio no corpo.

### Os aminoácidos não essenciais são:

Os aminoácidos não essenciais são os que o corpo os produz.

**Alanina:** fortalece o sistema imunológico e alivia a hipoglicemia.

**Asparagina:** mantém o sistema nervoso saudável e metaboliza a amônia.

**Ácido aspártico:** remove as toxinas do sangue e aumenta a resistência e o vigor do corpo.

**Ácido glutâmico:** possibilita o funcionamento ideal das funções cerebrais e metaboliza gorduras e açúcares.

### Os aminoácidos condicionais são:

**Arginina:** promove o funcionamento correto da glândula pituitária e melhora o funcionamento do coração.

**Cisteína:** incentiva a produção de colágeno, melhorando a textura e elasticidade da pele. Também ajuda a desintoxicar o organismo.

**Glutamina:** ajuda a produzir o ácido glutâmico que é essencial para o funcionamento do cérebro.

**Glicina:** auxilia o funcionamento do sistema nervoso central e melhora a saúde da próstata.

**Hidroxi prolina:** auxilia na produção de colágeno

**Ornitina:** fundamental para o funcionamento correto do sistema urinário.

**Prolina:** fundamental para manutenção dos tecidos musculares. Também ajuda na produção de colágeno e cartilagem.

**Serina:** importante para o funcionamento ideal do cérebro, sistema nervoso central e sistema imunológico.

**Taurina:** regula o sistema nervoso, ajuda na manutenção dos músculos e protege o cérebro e o coração.

**Tirosina:** estimula e melhora as funções cerebrais.

**HIDRATOS DE CARBONO:** são substâncias constituídas por moléculas de carbono, oxigênio e hidrogênio. Essas substâncias são mais conhecidas pela denominação de carboidratos ou glicídios.

A principal característica dos hidratos de carbono é a ação energética, ou seja, são o melhor combustível para as células, proporcionam a energia química necessária para as funções corporais, exercício muscular, manutenção da temperatura, digestão e assimilação de nutrientes, entre outras.

**CÁLCIO:** é um dos minerais mais importantes no corpo humano. Ele ajuda a formar e manter dentes e ossos saudáveis. Um nível adequado de cálcio no corpo ao longo de toda a vida pode ajudar a prevenir a osteoporose. Além de ajudar o nosso corpo a construir ossos e dentes fortes, o cálcio contribui para a coagulação do sangue, o envio e recebimento de sinais nervosos, a apertar e relaxar os músculos, liberar

hormônios e outros produtos químicos e manter um ritmo normal e saudável.

**MAGNÉSIO:** é muito importante para a nossa saúde. Todos os órgãos do corpo utilizam esse mineral, em especial o coração, os rins e os músculos. Boa parte do magnésio que consumimos se armazena nos ossos. Daí a importância dele para tornar os ossos fortes e resistentes.

**FÓSFORO:** Um dos elementos mais essenciais para a vida, pois possui numerosas funções reguladoras em nosso corpo. Esse mineral, que é o segundo em maior quantidade no organismo, só atrás do cálcio, integra a estrutura de ossos e dentes, auxilia no metabolismo muscular e do sistema nervoso e ainda colabora como componente em muitos sistemas enzimáticos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o consumo de fósforo recomendado, para um adulto saudável ingerir, é de cerca de 700 mg por dia.



Quando há falta de fósforo no organismo, pode ocorrer o que chamamos de hipofosfatemia. A tendência é que a pessoa comece a sentir problemas como: dor óssea, problemas metabólicos, taquicardia, perda de memória e resistência à insulina.

Quando há excesso de fósforo, a hiperfosfatemia pode acontecer ocorrendo problemas de má circulação sanguínea, hipertensão, sensação de sobrepeso e cansaço nos músculos e nas pernas, além de parestesias de extremidades (sensação de queimação, dormência, formigamento, coceira ou formigamento, principalmente nos pés e nas mãos).

A maior parte do fósforo, cerca de 60%, vem dos derivados do leite, carne bovina, aves, peixes e ovos. Outros alimentos ricos em fósforo são: cereais, leguminosas, frutas, chás e café.

**ZINCO:** O zinco é um dos minerais mais importantes para a nutrição e o funcionamento do organismo. Como a quantidade de consumo indicado é baixa,

muitas vezes ele é esquecido na hora de montar o cardápio. Segundo o Instituto de Medicina de Washington (EUA), a recomendação para homens, a partir dos 14 anos, é de 11 mg diários, já as mulheres, a partir dos 19 anos, devem ingerir 8 mg ao dia. Somente durante a gravidez esse valor deve atingir 12 mg ao dia. Quando há falta ou a quantidade de zinco não é atingida, o corpo dá sinais de que é preciso enriquecer o cardápio com carnes, leite, cereais, leguminosas e grãos.

O zinco é um elemento importante para diversas funções do organismo, inclusive no que diz respeito à proteção. Ele atua na prevenção de diversas doenças, tais como diabetes, osteoporose, unhas fracas e quebradiças, má cicatrização, câncer, algumas doenças degenerativas, gripes e resfriados. Esse mineral também é fundamental para o bom funcionamento do sistema digestivo, sendo a suplementação indicada tanto na prevenção quanto no tratamento de surtos de diarreia.

**FERRO:** O ferro, mineral essencial à nossa saúde, ajuda no transporte do oxigênio por todo o corpo, razão principal pela qual necessitamos dele. Ele é um importante componente da hemoglobina, substância presente nos glóbulos vermelhos responsável por transportar o oxigênio dos nossos pulmões por todo o corpo.

A hemoglobina representa aproximadamente 2/3 do ferro presente em nosso organismo. Caso a ingestão de ferro seja insuficiente, o organismo não é capaz de fazer o transporte correto do oxigênio dos glóbulos vermelhos. Uma vez que os glóbulos vermelhos estão em falta, sofremos anemia.

A quantidade necessária de ferro é variável de acordo com o gênero, idade e saúde geral. Os bebês e crianças, por exemplo, necessitam ingerir mais ferro do que adultos, já que seus corpos crescem de maneira rápida. Durante a infância, tanto os meninos quanto as meninas necessitam de quantidades de ferro iguais (10 miligramas por dia entre idades de 4 a 8 anos, e 8 miligramas diariamente entre os 9 e 13 anos).

A partir da adolescência, as mulheres necessitam de quantidade de ferro maiores, já que elas perdem sangue todos os meses por conta da menstruação. Este é o motivo pelo qual mulheres cujas idades variam de 19 a 50 anos necessitam da obtenção diária de 18 miligramas de ferro, enquanto os homens da mesma faixa etária necessitam de apenas 8 miligramas diariamente.

Após a menopausa, a ingestão de ferro pode ser reduzida a 8 miligramas por dia, igual aos homens.

**VITAMINA B1 (TIAMINA):** também chamada de tiamina, a vitamina B1 começou a ser estudada em virtude da ocorrência de uma doença denominada beribéri. Em 1897, Christiaan Eijkman observou que essa enfermidade era bastante semelhante àquela que acometia seus frangos, que eram alimentados com arroz polido. Em 1911, Casimir Funk identificou um fator no farelo de arroz capaz de acabar com os sintomas dessa doença em humanos e outros animais. Funk denominou esse fator de vitamina B1.

Em 1926, Jansen e Donath conseguiram isolar esse fator; em 1936, a estrutura química da vitamina B1 foi determinada por Williams.

A vitamina B1 apresenta papel essencial no metabolismo dos hidratos de carbono, também chamados de carboidratos. Uma de suas funções que merecem destaque é a ativação de enzimas que controlam a decomposição de glicose em energia. Além disso, ela participa do controle de impulsos nervosos e do metabolismo aeróbico.

Essa vitamina, assim como a grande maioria desses compostos, deve ser adquirida via alimentação. Entre as fontes de B1, podemos citar a carne, cereais integrais, farelo de trigo, castanhas, leveduras e hortaliças. É importante destacar, no entanto, que, por ser uma vitamina hidrossolúvel, parte dela é perdida no processo de cozimento. Sendo assim, aconselha-se utilizar essa água para a produção de molhos como uma forma de não perder esse nutriente.

A absorção da vitamina B1 ocorre principalmente no duodeno, mas também pode ocorrer em outras porções do intestino delgado. Problemas de absorção, doenças que aumentam a necessidade do corpo dessa vitamina e alimentação deficiente podem desencadear a deficiência de B1. Além disso, alcoolistas e pacientes sob tratamento dialítico também podem apresentar esse problema.

A carência de B1 pode ser responsável por problemas graves de saúde, como é o caso da doença beribéri, já citada. Essa enfermidade provoca o comprometimento dos nervos periféricos, causando a diminuição da sensibilidade e da força muscular. Além disso, pode provocar paralisia e insuficiência cardíaca. A falta dessa vitamina também é responsável pela encefalopatia de Wernicke-Korsakoff, que causa problemas mentais, alterações motoras oculares e perda do controle da musculatura.

**VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA):** também denominada riboflavina, foi descoberta pelo químico Alexander Wynter Blyth em 1879. Esse pesquisador estudava a composição do leite de vaca e percebeu a presença de um pigmento fluorescente de coloração amarela, o qual ele denominou de "lactocromo". Apesar da descoberta, apenas no início da década de 1930 o pigmento foi isolado.

As principais funções biológicas atribuídas à vitamina B2 são a atuação no metabolismo de lipídios, participação como coenzima e degradação de alguns compostos químicos. Essa vitamina também atua na cadeia respiratória para produção de energia, na oxidação dos aminoácidos e da glicose, na manutenção da integridade dos eritrócitos, no desenvolvimento do feto e no funcionamento dos hormônios da tireoide.

As principais fontes de vitamina B2, além do leite, são carne, peixe e vegetais que apresentam coloração verde-escura, como o espinafre. Vale destacar que, nos alimentos, essa vitamina encontra-se na forma de coenzimas ligadas às proteínas.

Essas coenzimas sofrem a ação do ácido clorídrico no estômago e das pirofosfatases e fosfatases no intestino, que provocam a liberação da vitamina B2. O armazenamento é bastante restrito e ocorre no fígado, baço e no músculo do coração.

Geralmente pessoas que possuem dieta deficiente e problemas com alcoolismo ou que sofreram grandes cirurgias e queimaduras podem desenvolver a deficiência dessa vitamina. Além desse público, o problema tem sido observado em pacientes infectados com HIV, tuberculose, diabetes e cirrose. Vale destacar que alguns medicamentos podem também influenciar a absorção e levar à deficiência de B2.

A deficiência dessa vitamina pode provocar distúrbios no metabolismo e problemas relacionados com o sistema hematopoiético. Além disso, a carência de B2 interfere no metabolismo da vitamina K e de outras vitaminas do complexo B, tais como a B12 e B6. Pessoas com falta de B2 no organismo normalmente sentem fadiga, sensação de queimação nos olhos e dores

na boca. Em casos mais graves, há anemia, inflamações na pele, queilose (inflamação no canto da boca que pode provocar fissuras) e vascularização córnea. Estudos relacionam ainda essa deficiência com aumento no risco de desenvolver câncer, mas esse é um tema ainda controverso.

**VITAMINA B12 (COBALAMINA):** também denominada de cobalamina, foi descoberta graças a estudos sobre um determinado tipo de anemia que tinha seu quadro melhorado quando se ingeria uma grande quantidade de fígado. Admirados com o poder do alimento, começaram a ser realizadas pesquisas a fim de isolar o composto ativo que poderia curar a doença. Esse fator, incluído no complexo B, foi isolado em 1948.

A vitamina B12 participa de duas reações químicas bastante importantes para o funcionamento do organismo, que são a produção de metionina e a isomerização da metilmalonil-CoA. A deficiência dessa substância provoca o acúmulo de ácidos

graxos anormais, o que pode desencadear problemas no sistema nervoso.

Essa vitamina é bastante utilizada no tratamento de anemias, destacando-se principalmente a anemia perniciosa, um tipo de mecanismo autoimune que prejudica a produção do fator intrínseco. Além de anemia, a falta de B12 relaciona-se com problemas neurológicos.

Além de ser encontrada no fígado, a vitamina B12 é encontrada em leites, ovos, peixe e carnes. Essa substância é sintetizada exclusivamente por micro-organismos, não estando presente, portanto, em alimentos de origem vegetal. Sendo assim, vegetarianos restritos apresentam maiores riscos de desenvolver problemas decorrentes da falta dessa vitamina.

**VITAMINA C:** a vitamina C, também conhecida como ácido ascórbico, é um composto hidrossolúvel que não pode ser produzido pelos seres humanos e primatas, sendo sintetizado apenas em outros mamíferos.

Marcada por sua grande capacidade antioxidante, a vitamina C previne o acúmulo de radicais livres e também atua como cofatora de numerosas reações químicas. Também participa da hidroxilação do colágeno, ajudando na formação adequada do tecido conjuntivo; atua na biossíntese de alguns hormônios e aminoácidos; participa da cicatrização de feridas e é responsável por aumentar a disponibilidade de ferro, facilitando sua absorção no intestino.

Uma dieta rica em vitamina C, além de diminuir a incidência de doenças cardíacas e alguns tipos de câncer, ajuda a melhorar a pele. Estudos comprovam que pessoas que utilizam essa vitamina da maneira adequada em sua alimentação apresentam pele menos enrugada e mais hidratada. A vitamina C também é bastante associada à prevenção de resfriados, uma teoria proposta pelo cientista Linus Pauling. Entretanto, apesar dessa vitamina diminuir a gravidade do problema, a sua ingestão em grande quantidade não previne a doença.

A falta de vitamina C provoca uma doença conhecida como escorbuto, que foi descrita pela primeira vez em 500 A.C. por Hipócrates. Essa doença caracteriza-se pela diminuição da capacidade do organismo de produzir colágeno, o que torna os capilares sanguíneos frágeis. Além disso, ela provoca retardos na cicatrização, sangramento nas gengivas, perda de dentes, anemia, sonolência e dores nas articulações.

Essa doença teve ocorrência comum durante muito tempo, principalmente entre os marinheiros que ficavam um grande período no mar sem uma alimentação rica em vitamina C, o que ocasionava a morte de grande parte das tripulações. Hoje, no entanto, esse problema é raro, ocorrendo com frequência apenas em alcoólatras.

**VITAMINA E:** A vitamina E foi descoberta em 1922 por Evans e Bishop, que estudavam casos de infertilidade em ratos. Eles perceberam que animais que apresentavam dieta baseada em gordura suína não conseguiam gerar seus filhotes. Entretanto,

ao adicionar germe de trigo na dieta, o problema não era mais observado. Eles associaram o problema com a falta de um componente ativo, o qual chamaram de vitamina E.

Entre os papéis importantes desempenhados no organismo, a vitamina E destaca-se como um potente antioxidante. Graças a essa capacidade, ela retarda o envelhecimento e garante certa proteção contra o Parkinson, Alzheimer, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Podemos retirar a vitamina E dos alimentos de origem animal ou vegetal, mas ela é encontrada principalmente nesse último grupo. Entre os alimentos que apresentam grande quantidade dessa vitamina, podemos destacar os vegetais verde-escuros, germe de trigo e sementes oleaginosas. Nos alimentos de origem animal, podemos destacar a presença de vitamina E na gema de ovo e no fígado.

A deficiência de vitamina E está relacionada com anemia hemolítica, reticulocitose, neuropatia periférica, miopatia

esquelética, entre outros problemas. É importante destacar, no entanto, que essa ocorrência em adultos é pouco observada e normalmente ocorre em consequência de síndromes de má absorção de gorduras e desnutrição proteico-calórica. A carência de vitamina E também é comum em prematuros, crianças com baixo peso e com dificuldade de absorver gordura.

# Para que servem ao nosso corpo?

## A vitamina B?

O complexo de vitamina B é composto por oito vitaminas, que incluem B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 e folato, ou B-9. Estas vitaminas ajudam o corpo a produzir a energia que necessita para funcionar melhor. As vitaminas B ajudam seu corpo na formação de glóbulos vermelhos que transportam oxigênio para os tecidos do corpo. Os alimentos que contêm quantidades relevantes de vitaminas do complexo B incluem feijões, ervilhas, ovos, laticínios, carnes, aves e peixes.

## A vitamina C?

Como um antioxidante, a vitamina C protege o corpo contra os efeitos dos radicais livres, moléculas instáveis que danificam seu DNA e podem acelerar o processo de envelhecimento e o desenvolvimento de problemas de saúde como artrite, câncer e doenças cardíacas. A vitamina C é responsável pelo crescimento e reparação de tecidos do corpo. Seu corpo precisa de vitamina C para a reparação e manutenção de ossos e dentes e para curar feridas. A vitamina ajuda a produzir colágeno, uma proteína importante que é o



componente estrutural essencial de tendões, cartilagem, vasos sanguíneos, pele e ligamentos. Alimentos como o melão, morango, tomate, repolho, couve-flor, pimentão verde, melancia, mamão e couve contêm quantidades respeitáveis desta importante vitamina.

### A vitamina D?

Evidências sugerem que a obtenção da quantidade suficiente de vitamina D pode reduzir o risco de certos tipos de câncer, particularmente do pâncreas, mama, próstata, cólon e pele. Vitamina D e cálcio trabalham juntos para construir e manter os ossos fortes. Ela fornece proteção contra a osteomalacia, o amolecimento dos ossos em adultos, e raquitismo. Boas fontes de vitamina D incluem peixes gordos, como o atum, cavala e salmão, óleo de fígado de peixe e alimentos fortificados. Você pode obter uma quantidade bastante respeitável de vitamina D a partir da exposição à luz solar.

### A vitamina E?

As propriedades antioxidantes da vitamina E protegem seu corpo contra os danos dos radicais livres. A vitamina E ajuda a impulsionar o sistema imunológico, o que lhe permite combater infecções bacterianas e virais. Ela ajuda seu corpo a usar a vitamina K na coagulação do sangue. Esta vitamina, solúvel em gordura, também contribui para a formação de células vermelhas do sangue. Comer alimentos como cereais matinais fortificados, sementes, óleos vegetais, nozes e vegetais de folhas verdes podem ajudar você a obter as quantidades recomendadas de vitamina E.

**O Cálcio:** A necessidades de cálcio são geralmente supridas por laticínios, especialmente leite. A maior parte do cálcio (90%) é armazenada nos ossos, com uma troca constante ocorrendo com o sangue, tecidos e ossos.

Sendo fundamental para o fortalecimento de ossos e dentes, o cálcio também é necessário para o funcionamento

adequado do sistema nervoso e imunológico, contração muscular, coagulação sanguínea e pressão arterial.

**O Magnésio:** essencial para manter a regularidade dos batimentos cardíacos. Esse é, entre os benefícios do magnésio, provavelmente o mais essencial, pois ajuda na prevenção de espasmos das artérias, coronárias e as arritmias.

Além disso, o magnésio reconhecidamente protege o coração do estresse muscular, além de colaborar para o controle da pressão arterial. Todos esses fatores fazem do magnésio um mineral essencial para o sistema cardiovascular.

Outra propriedade do magnésio é o seu envolvimento na manutenção da densidade óssea adequada. Essa função é extremamente importante para crianças e adolescentes, cujo crescimento adequado depende da densidade correta dos ossos. Para os adultos e idosos, porém, as propriedades do magnésio são excelentes para manter os ossos saudáveis ao longo da vida.

Os benefícios do magnésio para a nutrição se dão através do seu papel na absorção de outros nutrientes. Minerais como: sódio, cálcio, potássio e fósforo, bem como muitas vitaminas, são melhores absorvidos quando o corpo está bem suprido de magnésio.

Esse benefício pode ser atribuído à capacidade do magnésio de ativar diversas enzimas, substâncias necessárias para a quebra dos nutrientes durante a digestão. Dessa forma, a ingestão adequada de magnésio cria um efeito benéfico em cadeia sobre a nutrição em geral.

**O Fósforo:** a sua importância à saúde incluem a formação saudável dos ossos, a melhora na digestão, a excreção regulamentado, a formação de proteínas, o equilíbrio hormonal, a melhoria da extração de energia, a reparação celular, as reações químicas otimizadas e a utilização de nutrientes adequada. Os benefícios do fósforo para a saúde tornam este elemento um componente importante de qualquer dieta.

Além de fornecer força para ossos e dentes, outros benefícios do fósforo à saúde são essenciais para a realização de atividades essenciais para diferentes partes do corpo como o cérebro, rim, coração e sangue. Portanto, é uma escolha muito ruim para a sua saúde excluir o fósforo da lista de nutrientes presentes em seu prato.

**O Zinco:** é um dos sais minerais cujos benefícios são mais desconhecidos pela população em geral. De fato, as necessidades humanas de zinco são baixíssimas, mas mesmo uma deficiência pequena pode ser uma catástrofe para a saúde em geral. Esse elemento regula inúmeras funções corporais, de modo que a sua falta provoca uma série de problemas que, em geral, são atribuídos a outras causas.

As funções do zinco não colaboram apenas para a boa saúde em geral, mas também para a saúde reprodutiva e para a fertilidade de homens e mulheres. Além disso, há inúmeros benefícios do zinco para

a boa forma, sobretudo porque níveis adequados de zinco favorecem o emagrecimento e o ganho de massa muscular

**O Ferro:** é um mineral essencial para a vida por ser parte essencial de um grande número de proteínas, incluindo enzimas e hemoglobina, sendo esta essencial para o transporte de oxigênio para todo nosso organismo.

Quase 75% do ferro em nosso corpo está preso na hemoglobina. Os outros 25% estão presente em órgão e tecidos e são facilmente mobilizáveis. Um homem adulto de 75 kg tem 4 g de ferro armazenado.

O ferro pode ser fornecido ao organismo por alimentos de origem animal e vegetal. O ferro de origem animal é melhor aproveitado pelo organismo. São melhores fontes de ferro as carnes vermelhas, principalmente fígado de qualquer animal e outras vísceras (miúdos), como rim e coração; carnes de aves e de peixes, mariscos crus.

# Alimentos onde encontramos tais substâncias?

## VITAMINA B1

ALIMENTOS	Quantidade de vitamina B1 em 100 g	Energia
Levedura de cerveja em pó	14,5 mg	345 Kcal
Gérmen de trigo	2 mg	366 Kcal
Sementes de girassol	2 mg	584 Kcal
Presunto defumado cru	1,1 mg	363 Kcal
Castanha do Pará	1 mg	699 Kcal
Castanha de caju torrada	1 mg	609 Kcal
Ovomaltine	1 mg	545 Kcal
Amendoim	0,86 mg	577 Kcal
Lombo de porco cozido	0,75 mg	389 Kcal
Farinha de trigo integral	0,66 mg	355 Kcal
Carne de porco assada	0,56 mg	393 Kcal
Flocos de cereais	0,45 mg	385 Kcal

## VITAMINA B2

ALIMENTOS	Quantidade de vitamina B2 em 100g	Energia
Fígado de boi cozido	2,69 mg	140 kcal
Leite integral	0,24 mg	260 kcal
Queijo minas frescal	0,25 mg	264 kcal
logurte natural	0,22 mg	51 kcal
Levedo de cerveja	4,3 mg	345 kcal
Aveia em flocos	0,1 mg	366 kcal
Amêndoas	1 mg	640 kcal
Ovo cozido	0,3 mg	157 kcal
Espinafre	0,13 mg	67 kcal

Lombo de porco cozido 0,07 mg 210 Kcal

## VITAMINA B12

ALIMENTOS	Quantidade de vitamina B12 em 100 g	Energia
Bife de fígado cozido	112 mcg	169 Kcal
Mariscos no vapor	99 mcg	50 Kcal
Ostras cozidas	27 mcg	75 Kcal
Fígado de frango cozido	19 mcg	136 Kcal
Coração cozido	14 mcg	132 Kcal
Arenque cozido	10 mcg	228 Kcal
Caranguejo cozido	9 mcg	81 Kcal
Salmão cozido	2,8 mcg	271 Kcal
Truta grelhada	2,2 mcg	118 Kcal

## VITAMINA C

ALIMENTOS	Peso	Quantidade de Vitamina C	Energia
Pimentão amarelo cru	100 g	201,4 mg	29 Kcal
Suco de laranja	248 g	124 mg	159 Kcal
Morango fresco	152 g	86 mg	59 Kcal
Mamão/papaia	140 g	86 mg	95 Kcal
Kiwi	76 g	74 mg	40 Kcal
Goiaba vermelha	100 g	73,3 mg	42,5 Kcal
Melão-cantalupo	160 g	67,5 mg	48 Kcal
Suco de tomate	242 g	67 mg	27 Kcal
Manga	207 g	57 mg	133 Kcal
Laranja	96 g	51 mg	44 Kcal
Brócolis	92 g	37 mg	34 Kcal

## VITAMINA E

ALIMENTOS	Peso	Vitamina E
Óleo de germen de trigo	13,6 g	26 mg
Semente de girassol	33 g	17 mg
Avelã	68 g	16 mg
Óleo de girassol	13,6 g	7 mg
Amendoim	72 g	5 mg
Óleo de amêndoa	13,6 g	5 mg
Castanha-do-pará	70 g	5 mg
Amêndoa	78 g	4,3 mg
Pistache	64 g	3,3 mg

## CÁLCIO

Alimentos ricos em cálcio de origem ANIMAL	Peso (g)	Cálcio (mg)
logurte desnatado com baixo teor de gordura	245	488
Leite desnatado	245	300
logurte integral	200	300
Leite integral	244	290
Queijo cottage	28,4	153
Sardinha sem pele	100	84
Alimentos ricos em cálcio de origem VEGETAL	Peso (g)	Cálcio (mg)
logurte de soja	170	250
Caruru	100 g	538
Espinafre cozido	95	140
Tofu	124	138
Castanha-do-pará	70	123
Feijão de soja cozido	86	119
Sorvete de creme	66	85
Feijão cozido	127	64
Folhas de mostarda cozidas	70	51
Quiabo cozido	92	50
Ameixas secas	85	43
Brócolis cozidos	85	42

## MAGNÉSIO

ALIMENTOS	Magnésio	Energia
Sementes de abóbora	541 mg	627 kcal
Castanha-do-pará	365 mg	570 kcal
Semente de Gergelim	361 mg	584 kcal
Semente de linhaça	347 mg	495 kcal
Castanha-de-caju	237 mg	570 kcal
Amêndoas	222 mg	581 kcal
Amendoim	159 mg	606 kcal
Aveia	119 mg	394 kcal
Espinafre	82 mg	16 kcal
Banana prata	26 mg	98 kcal

## FÓSFORO

ALIMENTOS	Peso	Fósforo	Energia
Sementes de abóbora	57 g	665 mg	327 Kcal
Soja assada	86 g	558 mg	138 Kcal
Amêndoa	78 g	429 mg	499 Kcal
Sardinha	100 g	425 mg	124 Kcal
Castanha-do-brasil	70 g	420 mg	489 Kcal
Sementes de girassol	33 g	377 mg	193 Kcal
logurte desnatado	245 g	352 mg	186 Kcal
Amendoim	72 g	295 mg	415 Kcal
Salmão	100 g	247 mg	211 Kcal

## FERRO

Alimentos ricos em ferro de origem ANIMAL	Ferro por 100 g	Energia em 100 g
Carré	3 mg	260 Kcal
Vitela	3,6 mg	230 Kcal
Cordeiro	2,2 mg	163 Kcal
Fígado de vitela	10,6 mg	127 Kcal
Mexilhão cozido	6 mg	78 Kcal
Gema do ovo de galinha	5,87 mg	363 Kcal
Alimentos ricos em ferro de origem VEGETAL	Ferro por 100 g	Energia em 100 g
Pão de cevada	6,5 mg	302 Kcal
Pão de soja	2,3 mg	283 Kcal
Salsa	3,1 mg	43 Kcal
Grão-de-bico cozido	1,4 mg	121 Kcal
Ervilha cozida	1,9 mg	63 Kcal
Lentilha cozida	2,44 mg	108 Kcal
Agrião	2,6 mg	23 Kcal
Beterraba crua	2,5 mg	49 Kcal
Feijão branco miúdo	11,9 mg	360 Kcal
Feijão-preto costa rica	8,6 mg	343 Kcal

## ZINCO

ALIMENTOS	Peso (g)	Zinco	Energia
Ostras cozidas	100	39 mg	27 Kcal
Carne de boi assada	100	8,5 mg	287 Kcal
Peru cozido	100	4,5 mg	153 Kcal
Carne de vitela cozida	100	4,4 mg	230 Kcal
Fígado de frango cozido	100	4,3 mg	136 Kcal
Sementes de abóbora	57	4,2 mg	327 Kcal
Feijão de soja cozido	86	4,1 mg	137 Kcal
Cordeiro cozido	100	4 mg	349 Kcal
Amêndoa	78	3,9 mg	499 Kcal
Amendoim	72	3,5 mg	415 Kcal



## OS BENEFÍCIOS DO USO DA MACA PERUANA.

A Maca apresenta numerosas indicações como energético e restaurador físico e psicológico; melhora a memória e a concentração, fortalece o sistema imunológico, regula o ciclo menstrual e aumenta a fertilidade, reduz os sintomas da TPM e da menopausa, aumenta a espermatogênese e a potência sexual. Atua no tratamento da anemia e como alternativa aos esteroides anabolizantes, pois é rica em esteróis. Casos de desnutrição, descalcificação, depressão e osteoporose também podem ser tratados com maca. Recentemente os atletas estão encontrando

na Maca uma alternativa excelente para substituir os anabolizantes.

### Efeito Afrodisíaco

O mais conhecido efeito e um dos grandes destaques da Maca Peruana é seu efeito afrodisíaco. Um estudo publicado no *Asian Journal of Andrology* e conduzido por um pesquisador da *Universidad Peruana Cayetano Heredia*, no Peru, observou os efeitos da maca em homens com idades entre 24 e 44 anos durante quatro meses. Os resultados mostraram aumento da quantidade de sêmen, na contagem de

espermatozoides e na motilidade espermática. Outras pesquisas destacaram ainda que a ingestão do tubérculo aumentava o desejo sexual e reduzia os níveis de estresse e ansiedade do indivíduo. Acredita-se que o alimento tenha ação sobre o hipotálamo e as glândulas suprarrenais, o que lhe conferiria tais efeitos estimulantes.

### Confira a seguir os principais benefícios:

- ✚ Afrodisíaco;
- ✚ Energético, restaurador físico e psicológico;
- ✚ Melhora a memória e concentração;
- ✚ Aumento da libido (desejo sexual);
- ✚ Auxiliar no processo de emagrecimento;
- ✚ Atua contra o diabetes;
- ✚ Contém ômega 3, sendo benéfica ao coração;
- ✚ Auxiliar no tratamento da anemia;
- ✚ Reforça o sistema imunológico;
- ✚ Atua em casos de desnutrição, descalcificação, depressão e osteoporose.
- ✚ Antienvhecimento
- ✚ Energia e vigor corporal
- ✚ Bem estar físico e psíquico
- ✚ Antidepressão
- ✚ Aumenta o libido no homem e na mulher

- ✚ Reforça o sistema imunitário e as defesas naturais
- ✚ Hidratação da pele
- ✚ Ajuda a diminuir a secura vaginal
- ✚ Equilíbrio emocional e resistência ao stress
- ✚ Estimula a ereção
- ✚ Aumenta a vitalidade sexual e a fertilidade
- ✚ Nas mulheres ajuda contra os efeitos da menopausa
- ✚ Aumenta o rendimento físico e mental.
- ✚ Revitaliza as células cerebrais favorecendo o intelecto, a concentração e a Memória.
- ✚ Diminui o stress ocasionado pelos excessos da vida moderna e a acumulação de Fadiga.
- ✚ Reativa os processos metabólicos celulares, favorece a revitalização e a Capacidade de recuperação do organismo.
- ✚ Fortifica o sistema endócrino e estimula de modo natural a produção de hormonas sexuais femininas e masculinas (testosterona e progesterona) o que melhora a libido, permitindo assim o combate eficaz à diminuição do desejo, da potência sexual, bem como os efeitos negativos da menopausa.

# Como devo CONSUMIR a Maca Peruana?

Costuma ser consumida em pó ou em cápsulas.

\***Em pó:** Tomar uma colher das de sopa no suco ou com água uma vez por dia.

\***Cápsula:** 1 cápsula de 550 mg três vezes ao dia antes das principais refeições, ou como orientação de especialista.

## CONTRAINDICAÇÕES DA MACA PERUANA

Exceto para os alérgicos à planta, a maca peruana não possui contraindicações nem interações. Ela está contraindicada para as pessoas que consomem hormônios, porque pode acrescentar o efeito hormonal

ou inibi-lo. Os casos mais frequentes são as mulheres que tomam anticoncepcionais orais ou terapias de substituição.

## COMO A MACA EQUILIBRA OS HORMÔNIOS / HORMONAS EM HOMENS E MULHERES?

A MACA é uma erva adaptógena. Isto significa que a erva trabalhará no corpo de acordo com suas necessidades, idade e características das pessoas. Se uma mulher está entrando na menopausa e é perimenopausal, começa a ter sintomas relativos a mudanças na produção hormonal tais como fadiga, suores noturnos, tonturas e



palpitações, é muito provável que seus hormônios não estejam mais sendo produzidos em quantidade suficiente. Por exemplo, sua produção de estrogênio pode estar normal, porém sua produção de progesterona não consegue alcançar os níveis necessários. Ou, quando ela entra no começo da menopausa, sua produção de estrogênio baixa deixando-a com muita progesterona. Ou a produção destes dois hormônios podem ser muito baixos para ela manter uma qualidade de vida antes e após a menopausa. Foi demonstrado que a Maca promove no corpo a produção da quantidade correta de hormônios para manter a saúde. Até nos homens o nível de testosterona irá aumentar, a potência sexual será mantida durante toda a vida.

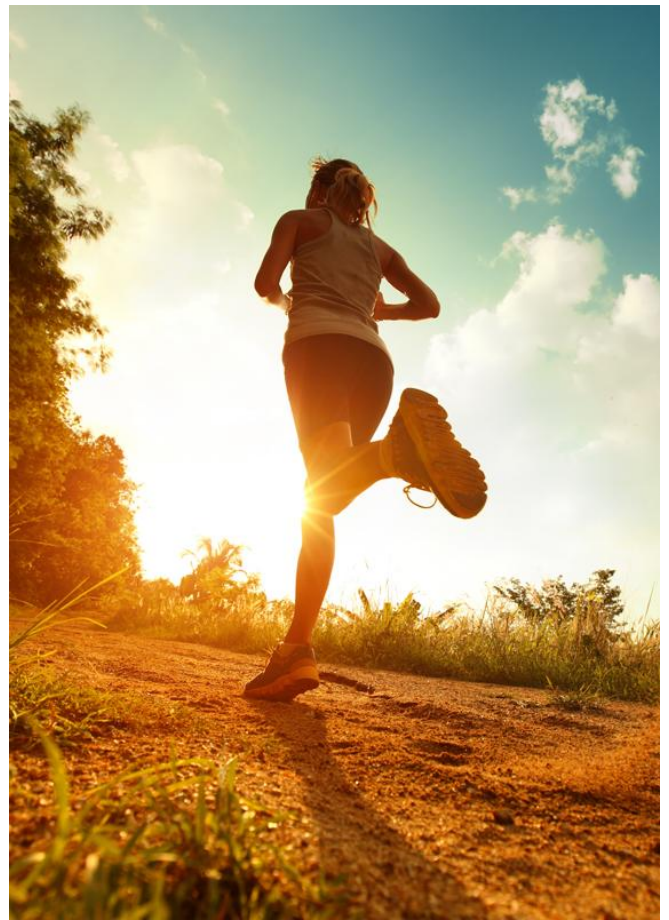
A MACA não é uma reposição hormonal, pode-se começar a usá-la a qualquer momento e parar de usá-la sem nenhum risco para o corpo. É recomendável não utilizar continuamente, mas alternar os períodos de uso para deixar o corpo descansar da erva e maximizar a resposta à

MACA. Por exemplo, tomar por 90 a 120 dias e parar por 30 dias pode ser um bom período de descanso para o seu corpo.

## QUANTO DE MACA EU PRECISO TOMAR?

Você notará que cada cápsula contém raiz de Maca de qualidade orgânica 100% natural e, a quantidade usual utilizada por homens e mulheres é geralmente uma dose máxima diária (2 a 8 cápsulas por dia) ou meia colher de sopa de pó diariamente. A Maca é alimento e não tem restrição ao tamanho das doses nem se conhece nenhum efeito colateral negativo. Estas são sugestões que se mostraram como as mais eficazes. Duas vezes ao dia é muito eficaz. É interessante que os efeitos benéficos da Maca acumulam-se com o uso. Muito frequentemente a quantidade de Maca requerida para eliminar calorões, aumentar a energia ou manter um estado saudável balanceado diminui após um tempo. Por exemplo, uma mulher usando no começo, a quantidade de 5 cápsulas por dia para eliminar calorões, pode descobrir após 1 a 2

semanas de uso, ela precisa apenas de 2 a 3 cápsulas por dia para alcançar os mesmos resultados. Homens respondem melhor após o prazo de uma a duas semanas e podem notar uma grande estimulação sexual e interesse assim como os benefícios acima descritos.



É importante lembrar que a Maca NÃO É um hormônio. A Maca é um alimento que melhora o sistema hormonal fazendo com que mantenha equilíbrio e saúde. A Maca trabalha sobre o hipotálamo e a glândula pituitária ajudando a equilibrar as glândulas endócrinas.



Esperamos ter ajudado de alguma forma, com este e-book, esclarecendo ao leitor algumas informações relevantes sobre a Maca Peruana.

Se você ainda não é consumidor deste superalimento, e gostaria de começar a consumir a Maca Peruana, disponibilizamos no nosso site informações mais completas e produtos.

Então o que você está esperando? Comece mesmo a consumir a Maca Peruana, para sentir os benefícios deste alimento em sua vida.

QUERO COMPRAR AGORA



[contato.puraplanta@gmail.com](mailto:contato.puraplanta@gmail.com)

[www.macaperuanabrasil.com.br](http://www.macaperuanabrasil.com.br)

(51) 99282-3931

Porto Alegre, RS.