Muchas son las propiedades que tiene el elemento. La única contraindicación es para personas hipertensas

La maca andina fue un alimento utilizado por las civilizaciones precolombinas y de consumo actual que **tiene un perfil nutricional semejante al de los cereales**; es fuente de aminoácidos y de esteroles que estimulan el sistema inmunológico. Se puede consumir en polvo o en pastillas.

Lepidium Meyenii es su nombre científico; maca, para los amigos. La maca es una planta que crece en Perú a 3.500 metros de altura, en la cordillera de los Andes. Es una raíz que **se utiliza como alimento y remedio casero** desde la época de la civilización Inca. Contiene proteínas, aminoácidos esenciales, carbohidratos,

fibras, vitaminas (B1, B2, B6), y minerales como el hierro, calcio, fósforo, potasio, sodio, zinc, magnesio, entre otros.
Se le atribuyen muchas propiedades, que se pueden enumerar de la siguiente manera:
**Afrodisíacas, estimulantes y para la fertilidad**: se usa contra la impotencia sexual, aumentar la fertilidad, remediar la falta de deseo sexual, y la disfunción eréctil. Esto se debe a uno de sus componentes principales, la macamida, que actúa en el hipotálamo y las glándulas suprarrenales. Así, regula los niveles hormonales y tiene un efecto energético. Además, aseguran que aumenta el flujo sanguíneo en la zona pélvica, estimulando la potencia sexual.

***Contra las incomodidades de los síntomas de la menopausia***: revitaliza, aporta minerales, aumenta el deseo sexual, gracias a los fitoesteroles que contiene aseguran que ayuda a combatir los famosos calores, el decaimiento del estado de ánimo y la sequedad vaginal. Las mujeres que la consumen aseguran que lograron reducir estos síntomas de manera contundente. Las mujeres en la pre-menopausia, usualmente necesitan dosis más pequeñas para reducir

los síntomas de aumento de estos síntomas producto de un sistema hormonal inestable. Las mujeres que comienzan el uso de la maca en el período de pre-menopausia, reducen los síntomas en la etapa de la menopausia propiamente dicha. Además, aseguran que la maca desacelera el proceso de envejecimiento de la piel; por otra parte, por la cantidad de minerales que contiene también fortifica la estructura ósea, muy importante en esta etapa de la vida de las mujeres para combatir la osteoporosis.

**Energética**: aporta sustancias que regulan y estimulan el organismo, ayuda a la memoria, combate el cansancio, colabora en reforzar el sistema inmunológico, regula la tiroides y mejora la resistencia física.

**Estimulante natural del sistema inmunológico**: gracias a los alcaloides, la

maca estimula las células que defienden a nuestro organismo de las enfermedades.
**Antioxidante**: por sus componentes ayuda a mantener saludable al organismo, y a eliminar de forma natural células dañadas.
La única contraindicación es que personas hipertensas no deben consumir maca. En los últimos tiempos, las múltiples propiedades de esta sorprendente raíz andina se han dado a conocer por todo el mundo.

***Cómo consumir maca***

La maca se consume tanto en polvo (mezclado con líquidos) o en cápsulas; se han realizado estudios positivos en ambas presentaciones y en las dosis que se sugieren.
La dosis de los estudios realizados sugieren: en polvo de 5 a 10 gramos (una a

dos cucharaditas) al día, o de 3 a 6 cápsulas.