

MACA NEGRA

CONDICIONES DE SALUD EN LAS QUE LA MACA NEGRA PUEDE AYUDAR

USO TRADICIONAL	INVESTIGACION MODERNA
Vigorizante	Mejora el rendimiento intelectual
Energizante	Mejora la memoria
Estrés	Mejora la rapidez mental
Mejora el ánimo	Estrés
Contra los síntomas de la Menopausia	Depresión
Aumenta la fertilidad	Reduce los síntomas de la Menopausia
Afrodisíaco	Mejora la fertilidad y la libido
	Antioxidante
	Eleva el sistema inmunológico
	Mejora el rendimiento académico
	Mejora el rendimiento laboral

ESPECIE *Lepidium peruvianum* variedad Negra

UBICACIÓN La Maca se encuentra en el Perú, ha sido sembrada sin éxito en otros Países. Su cultivo se realiza a más de 4,000 metros sobre el nivel del mar en tierras de alta mineralización que descansan un mínimo de 7 años antes de volver a ser utilizados. En su cultivo no se utilizan pesticidas ni fertilizantes químicos.



DESCRIPCION

Es una planta bianual, lo que quiere decir que produce semillas cada dos años. La parte utilizada es la raíz, que tiene forma y aspecto parecido al rabanito. Puede presentarse en 11 colores y combinaciones de colores. El más frecuente es el amarillo, seguido por el morado, negro, rojo, gris, blanco y combinaciones. Tiene hasta 8 cms de diámetro, es picante cuando está fresca, y ligeramente amarga cuando está seca.

Herbácea pequeña, crece pegada al suelo para protegerse de las inclemencias del tiempo en las alturas que habita. Tiene de 12 a 20 hojas radicales. Las flores son crucíferas, las semillas de hasta 2mms, son ovoides.

FUENTES

Toxicol Mech Methods. 2011 Oct;21(8):628-34. Epub 2011 Jul 22.

Dose-response effect of black maca (*Lepidium meyenii*) in mice with memory impairment induced by ethanol. Rubio J, Yucra S, Gasco M, Gonzales GF.

Department of Biological and Physiological Sciences, Faculty of Sciences and Philosophy and Instituto de Investigaciones de la Altura, Universidad Peruana Cayetano Heredia

Evid Based Complement Alternat Med. 2008 Oct 9. [Epub ahead of print]

Aqueous Extract of Black Maca (*Lepidium meyenii*) on Memory Impairment Induced by Ovariectomy in Mice. Rubio J, Qiong W, Liu X, Jiang Z, Dang H, Chen SL, Gonzales GF.

Research Center for Pharmacology & Toxicology, Institute of Medicinal Plant Development, Chinese Academy of Medical Sciences and Peking Union Medical College, Beijing 100193, P.R. China

Andrologia. 2007 Aug;39(4):151-8.

Effect of chronic treatment with three varieties of *Lepidium meyenii* (Maca) on reproductive parameters and DNA quantification in adult male rats.

Gasco M, Aguilar J, Gonzales GF.

Department of Biological and Physiological Sciences, Faculty of Sciences and Philosophy, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru.

Food Chem Toxicol. 2007 Oct;45(10):1882-90. Epub 2007 Apr 20.

Aqueous and hydroalcoholic extracts of Black Maca (*Lepidium meyenii*) improve scopolamine-induced memory impairment in mice.

Rubio J, Dang H, Gong M, Liu X, Chen SL, Gonzales GF.

Department of Biological and Physiological Sciences, Faculty of Sciences and Philosophy and Instituto de Investigaciones de la Altura, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru.

Fertil Steril. 2008 May;89(5 Suppl):1461-7. Epub 2007 Jul 31.

Effect of different fractions from hydroalcoholic extract of Black Maca (*Lepidium meyenii*) on testicular function in adult male rats.

Yucra S, Gasco M, Rubio J, Nieto J, Gonzales GF.

Department of Biological and Physiological Sciences, Faculty of Sciences and Philosophy, Lima, Peru

Andrologia. 2006 Oct;38(5):166-72.

Effect of Black maca (*Lepidium meyenii*) on one spermatogenic cycle in rats.

Gonzales GF, Nieto J, Rubio J, Gasco M.

Instituto de Investigaciones de la Altura, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru.

BMC Complement Altern Med. 2006 Jun 23;6:23.

Effect of three different cultivars of *Lepidium meyenii* (Maca) on learning and depression in ovariectomized mice.

Rubio J, Caldas M, Dávila S, Gasco M, Gonzales GF.

Department of Biological and Physiological Sciences, Faculty of Sciences and Philosophy and Instituto de Investigaciones de la Altura, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru

J Ethnopharmacol. 2006 Feb 20;103(3):448-54. Epub 2005 Sep 19.

Effect of short-term and long-term treatments with three ecotypes of *Lepidium meyenii* (MACA) on spermatogenesis in rats.

Gonzales C, Rubio J, Gasco M, Nieto J, Yucra S, Gonzales GF.

Department of Biological and Physiological Sciences, Faculty of Sciences and Philosophy, Instituto de Investigaciones de la Altura, Universidad Peruana Cayetano Heredia

Maturitas. 2011 Nov;70(3):227-33. Epub 2011 Aug 15.

Maca (*Lepidium meyenii*) for treatment of menopausal symptoms: A systematic review.

Lee MS, Shin BC, Yang EJ, Lim HJ, Ernst E.

Division of Standard Research, Korea Institute of Oriental Medicine, Daejeon, South Korea

Menopause. 2008 Nov-Dec;15(6):1157-62.

Beneficial effects of *Lepidium meyenii* (Maca) on psychological symptoms and measures of sexual dysfunction in postmenopausal women are not related to estrogen or androgen content.

Brooks NA, Wilcox G, Walker KZ, Ashton JF, Cox MB, Stojanovska L.

School of Biomedical and Health Sciences, Victoria University, St. Albans, Victoria, Australia.

SMALLANTHUS SONCHIFOLIUS (Yacon) AND LEPIDIUM MEYENII (Maca) – PROSPECTIVE ANDEAN CROPS FOR THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES

Kateřina Valentov, Jitka Ulrichov - Institute of Medical Chemistry and Biochemistry, Faculty of Medicine, Palack University, Hnvotnsk 3,775 15 Olomouc, Czech Republic

Received: September 10, 2003; Accepted: October 15, 2003

Maca alkaloids, steroids, glucosinolates, isothiocyanates and macamides are probably responsible for its aptitude to act as a fertility enhancer, aphrodisiac, adaptogen, immunostimulant, anabolic and to influence hormonal balance. Yacon and Maca are already on the European market as prospective functional foods and dietary supplements, mainly for use in certain risk groups of the population, e.g. seniors, diabetics, postmenopausal women etc.

http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2010/garcia_hj/pdf/garcia_hj.pdf