

## [nutrihealers.com](http://nutrihealers.com)

[info@nutrihealers.com](mailto:info@nutrihealers.com)

### OSTEOAID

**CONDICIONES DE SALUD** OSTEOPOROSIS, MENOPAUSIA, ESTRÉS, FALTA DE ENERGIA, FATIGA, FIBROMIALGIA, DECAIMIENTO, FALTA DE DESEO SEXUAL, PERDIDA DE MEMORIA, MAL HUMOR, DEPRESION, FALTA DE VIGOR, FALTA DE CONCENTRACION, HIPERPLASIA PROSTATICA.

**ESPECIE** *Lepidium peruvianum* variedad Roja: Maca Roja  
*Equisetum arvense*: Cola de Caballo

**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.

La Cola de Caballo se encuentra en la Costa y la Sierra del Perú, en lugares pantanosos.

**DESCRIPCION** La Maca 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.

La Cola de Caballo *Equisetum arvense* es una [equisetáceaperenne](#) con tallos articulados. Enriquecidos con sílice, tallos [rizomatosos](#). Este tallo es pardusco con excrecencias [glabras](#) y segmentos escamosos.

#### USOS TRADICIONALES

*Lepidium peruvianum* var Roja

- Contra los síntomas de la menopausia
- Aumentar la energía
- Reducir el desgano
- Reducir el estrés
- Afrodisíaco (mujeres)
- Reduce la hiperplasia de la próstata

En el uso tradicional no se selecciona la Maca por sus colores.

*Equisetum arvense*

- Diurético
- Contra cálculos renales
- Acné
- Estimulante
- Anticáncer
- Lupus



## ESTUDIOS MODERNOS

*Lepidium peruvianum*: Los estudios modernos han comenzado a encontrar propiedades incrementales o diferenciales según el color de la piel de las diferentes variedades cromáticas de la Maca.

En este caso destacaremos los estudios que sustentan las propiedades especiales señaladas

- Reduce la Osteoporosis
- Reduce síntomas de la Menopausia
- Reduce el Estrés
- Aumenta la Energía
- Reduce la Depresión
- Mejora la Memoria
- Mejora la Capacidad de Aprendizaje
- Aumenta el Estado de Alerta y la Brillantez Mental
- Antioxidante

*Equisetum arvense*

- Osteoporosis
- Ansiolítica
- Antioxidante
- Diabetes
- Mejora las capacidades Cognitivas
- Dolor e Inflamación
- Urolitiasis: Cálculos renales

## FUENTES

***Lepidium peruvianum Red var.***

**Forsch Komplementmed. 2010;17(3):137-43. Epub 2010 Jun 16.**

**Effects of different varieties of Maca (*Lepidium meyenii*) on bone structure in ovariectomized rats.**

**Gonzales C, Cárdenas-Valencia I, Leiva-Revilla J, Anza-Ramirez C, Rubio J, Gonzales GF.**

**Biological and Physiological Science Department, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru**

[Wei Sheng Yan Jiu](#). 2009 Jul;38(4):420-2, 425.

[Influence of *Lepidium meyenii* walp on lipid and bone mass in ovariectomized rats].

[Wang Z](#), [Yang J](#), [Wang G](#), [Bian L](#).

Institute for Nutrition and Food Safety, Chinese Center for Disease Control and Prevention, Beijing 100050, China.

[J Ethnopharmacol](#). 2006 Apr 21;105(1-2):274-9. Epub 2006 Feb 8.

Effect of ethanol extract of *Lepidium meyenii* Walp. on osteoporosis in ovariectomized rat.

[Zhang Y](#), [Yu L](#), [Ao M](#), [Jin W](#).

School of Life Science & Technology, Huazhong University of Science & Technology, 430074 Wuhan, PR China.

[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.

[BMC Complement Altern Med](#). 2006 Jun 23;6:23.

Effect of threedifferentcultivars 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

[Phytother Res.](#) 2004 Jun;18(6):471-4.

Lepidiumperuvianum chacon restores homeostasis impaired by restraint stress.

[López-Fando A](#), [Gómez-Serranillos MP](#), [Iglesias I](#), [Lock O](#), [Upamayta UP](#), [Carretero ME](#).

Dpto Farmacología, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid, Spain

[Antagonistic effect of Lepidium meyenii \(red maca\) on prostatic hyperplasia in adult mice.](#)

Gonzales GF, Gasco M, Malheiros-Pereira A, Gonzales-Castañeda C.

Andrologia. 2008 Jun;40(3):179-85.

PMID:18477205[PubMed - indexed for MEDLINE]

Actividad antioxidante de la Maca

[http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bibvirtual/Publicaciones/ing\\_quimica/v12\\_n2/pdf/a11v12.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bibvirtual/Publicaciones/ing_quimica/v12_n2/pdf/a11v12.pdf)

[http://sisbib.unmsm.edu.pe/bVrevistas/Anales/v70\\_sup/pdf/a02vol70sup.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bVrevistas/Anales/v70_sup/pdf/a02vol70sup.pdf)

Actividad anti estrés y energética

<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/379/37912410005.pdf>

Diccionario Enciclopédico de Plantas útiles del Perú. Brack Egg, Antonio. PNUD – Centro de Estudios Regionales Andinos Bartolomé de las Casas

### *Equisetum arvense*

[Cell Prolif.](#) 2012 Aug;45(4):386-96. doi: 10.1111/j.1365-2184.2012.00826.x. Epub 2012 Jun 1.

Equisetumarvense hydromethanolic extracts in bone tissue regeneration: in vitro osteoblastic modulation and antibacterial activity.

[Bessa Pereira C](#), [Gomes PS](#), [Costa-Rodrigues J](#), [Almeida Palmas R](#), [Vieira L](#), [Ferraz MP](#), [Lopes MA](#), [Fernandes MH](#).

Laboratório de Farmacologia e Biocompatibilidade Celular, Faculdade de Medicina Dentária, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

<http://www.google.com.pe/patents?hl=es&lr=&vid=USPAT5478579&id=k7kgAAAAEBAJ&oi=fnd&dq=equisetum+arvens+osteoporosis&printsec=abstract#v=onepage&q=equisetum%20arvens%20osteoporosis&f=false>

<http://www.google.com.pe/patents?hl=es&lr=&vid=USPAT7025998&id=Cyt3AAAAEBAJ&oi=fnd&dq=equisetum+arvens+osteoporosis&printsec=abstract#v=onepage&q=equisetum%20arvens%20osteoporosis&f=false>

<http://www.ifj.edu.pl/publ/reports/2008/2016.pdf?lang=pl#page=49>

[Indian J Exp Biol.](#) 2011 May;49(5):352-6.

Anxiolytic effects of Equisetumarvense Linn. extracts in mice.

[Singh N](#), [Kaur S](#), [Bedi PM](#), [Kaur D](#).

Department of Pharmaceutical Sciences, Guru Nanak Dev University, Amritsar 143 005, India.

[J Med Food.](#) 2010 Apr;13(2):452-9.

Antioxidative and antiproliferative activities of different horsetail (Equisetumarvense L.) extracts.

[Cetojević-Simin DD](#), [Canadanović-Brunet JM](#), [Bogdanović GM](#), [Djilas SM](#), [Cetković GS](#), [Tumbas VT](#), [Stojiljković BT](#).

Department of Experimental Oncology, Oncology Institute of Vojvodina, Sremska Kamenica, Serbia

[Pak J Biol Sci.](#) 2007 May 15;10(10):1661-6.

Antidiabetic effect of Equisetumarvense L. (Equisetaceae) in streptozotocin-induced diabetes in male rats.

[Safiyeh S](#), [Fathallah FB](#), [Vahid N](#), [Hossine N](#), [Habib SS](#).

Department of Biology, Faculty of Science, Urmia University, Iran.

[Pharmacol Res.](#) 2004 Mar;49(3):239-43.

Antinociceptive and anti-inflammatory properties of the hydroalcoholic extract of stems from Equisetumarvense L. in mice.

[Do Monte FH](#), [dos Santos JG Jr](#), [Russi M](#), [Lanziotti VM](#), [Leal LK](#), [Cunha GM](#).

Department of Morphophysiology, State University of Santa Catarina, Rua Cel. Nunes de Melo, 1127, 60430-270, Fortaleza, Brazil

[Int Urol Nephrol.](#) 1994;26(5):507-11.

Urolithiasis and phytotherapy.

[Grases F](#), [Melero G](#), [Costa-Bauzá A](#), [Prieto R](#), [March JG](#).

Department of Chemistry, University of Balearic Islands, Palma de Mallorca, Spain.

All information is for informational purposes only, and not intended to diagnose, treat, cure, mitigate, or prevent any disease. No statements have been evaluated by the FDA. We always suggest talking to your physician concerning any questions you may have about supplement/drug interactions.

Extended Disclaimer [Click Here](#)

NutritH healers