

ŘEŘICHA

PERUÁNSKÁ

Lepidium peruvianum, leoidium meyenii

Žerucha peruánska

Další jména:

maca, maino, peruánský ženšen



☀ ÚČINNÉ LÁTKY

Cukry, tuky (nasycené i nenasycené mastné kyseliny), bílkoviny (zdroj 19 různých aminokyselin), železo, vápník, mangan, sodík, draslík, měď, zinek, alkaloidy (macaridin), steroidy, glukosinoláty, specifické nenasycené aminokyseliny (macamidy).

☀ ÚČINKY

Silný antioxidantní účinek, protizánětlivý, chrání mozek, brání nádorovým buňkám v množení, zmírňuje zvětšení prostaty, afrodisiakum (obtížně měřitelný účinek, ale zvyšuje počet spermií, ve vyšších dávkách zvyšuje hladinu luteinizačního hormonu, zvyšuje množství estrogenu), slabý adaptogen, zlepšuje poměry hladin tuků v krvi a hladinu cukru, zlepšuje hutnost kostí, proti rakovině, ochrana kůže před UV zářením.

☀ POUŽITÍ

Tradičně k povzbuzení energie, chuti na sex a sexuální výdrže, menší kontrolované studie tento účinek potvrzují. Podpora plodnosti, zlepšení příznaků menopauzy.

☀ BEZPEČNOST

Bezpečná ve vysokých dávkách (1g/kg). Pozor při alergii na rostliny z čeledi brukvovitých. Některé rostliny z této čeledi také zvyšují funkci štítné žlázy, u macy nebyl tento účinek zatím odhalen. V těhotenství a při kojení bezpečnost není stanovena.

 **ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ**

Tradičně se peče, vaří v polévkách, používá se k přípravě fermentovaných nápojů a kávy. Běžné dávky jsou 50-100 g. V kontrolovaných studiích byly použity dávky od 2 do 4 g práškového sušeného kořene denně po dobu 8-12 týdnů.

Zdroje:

PERES, Natália da Silva Leitão, et al. Medicinal effects of Peruvian maca (*Lepidium meyenii*): A review. *Food & function*, 2020, 11.1: 83-92.

GONZALES, Gustavo F., et al. Ethnobiology and ethnopharmacology of *Lepidium meyenii* (Maca), a plant from the Peruvian highlands. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2012, 2012.

MEISSNER, H. O., et al. Use of gelatinized maca (*lepidium peruvianum*) in early postmenopausal women. *International journal of biomedical science: IJBS*, 2005, 1.1: 33.

ULLOA DEL CARPIO, Norka, et al. Exploring the chemical and pharmacological variability of *Lepidium meyenii*: a comprehensive review of the effects of maca. *Frontiers in Pharmacology*, 2024, 15: 1360422.