Maca ist eine Wurzelknolle, die ursprünglich in Südamerika beheimatet ist. Dort wächst sie auf den Hochebenen der Anden, trotzt somit den klimatischen Extremen. Heißen Tagen folgen eisig kalte Nächte. Die UV-Strahlung ist in großen Höhen sehr viel konzentrierter, weshalb die Pflanze evolutionär spezielle Schutzmechanismen ausbilden musste. Ein wenig erinnert sie in ihrem Aussehen an die Knoblauch-Knolle. Und sie steckt ebenso voll mit vielen gesunden Wirkstoffen. Aus diesem Grund nutzten bereits die Inka diese gesunde Knolle als energieliefernde Gemüse und vor allem als Heilpflanze. Auch wir werfen nun einen genaueren Blick auf ihr Potenzial.

Maca gilt traditionell als Mittel zur allgemeinen Stärkung des Körpers. Sie wird auch heute noch von den Einheimischen in Südamerika als Naturheilmittel eingesetzt. Zugleich wird sie als stärkendes Lebensmittel geschätzt. Viele Anden- Bewohner müssen sich trotz der sehr unwirtlichen Natur mit dünner Luft und extremen klimatischen Gegensätzen, körperlich anstrengen – sei es durch die Arbeit auf dem Feld oder die steil bergige Landschaft. Sie brauchen daher ein Mittel zur allgemeinen Stärkung, das ihnen Maca bietet.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- [Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto](#)
  - [Was erfährst du alles in diesem Buch?](#)
  - [Hier kannst du es kaufen:](#)
- [Stress reduzieren](#)
- [Darmfreundlich und verdauungsfördernd](#)
- [Häufig gestellte Fragen zu Maca bei Hashimoto](#)
  - [Das könnte dich auch interessieren](#)



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Stress reduzieren

Aufgrund seiner Eigenschaften ist Maca daher auch ein wirksames Mittel zur Bekämpfung von Stress. Es wirkt nicht beruhigend, es wirkt auch nicht entspannend. Vielmehr wirkt es stärkend auf den Körper und somit auch auf das seelische Wohlbefinden. Körper und Seele bilden nämlich im Idealfall eine Einheit. Ist ein Teil geschwächt, wirkt sich dies auch auf den anderen aus. Das erkennen wir eben auch daran, wie sehr Stress (sei es physischer oder psychischer) den Verlauf von Hashimoto negativ beeinflussen kann.

Maca bietet sich daher an, um den Körper zu stärken, ihn widerstandsfähiger gegen Stresssituationen zu machen. Zwar können wir bestimmten Stress vermeiden, Stress auslösenden Situationen aus dem Weg gehen oder versuchen, unsere Einstellung zu ändern. Dies funktioniert jedoch nicht immer und ist auch nicht in jeder Situation möglich. Es ist daher wichtig, für solche Fälle vorzubeugen und sich

zu stärken.

Darmfreundlich und verdauungsfördernd

Wie wir wissen, ist eine reibungslose Verdauung enorm wichtig für einen gesunden Darm und vor allem auch eine intakte Darmflora. Kommt es hier zu Problemen, wirkt sich dies automatisch auf den gesamten Organismus negativ aus. Das Immunsystem steht, wie wir wissen, in enger Verbindung mit der Darmflora und reagiert auf eine Fehlbesiedlung mit negativen Folgen. Letztlich hat dies auch Auswirkungen auf die Schilddrüse und die Autoimmunerkrankung Hashimoto.

Wir sollten Maca auch deshalb in unseren Speiseplan integrieren. Denn dieses Superfood hat es wahrlich in sich. Es sind nicht nur die Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und unterstützen. Es sind jede Menge positiv wirksame, bioaktive Stoffe in der Knolle enthalten, die auch für das Verdauungssystem wichtig sind.

Bildquelle Artikelbild: Fotolia_44593613 Urheber: Ildi26

Häufig gestellte Fragen zu Maca bei Hashimoto

Was macht Maca bei Hashimoto interessant?

Maca wird eine stressreduzierende und verdauungsfördernde Wirkung zugeschrieben – beides Themen, die bei Hashimoto häufig eine Rolle spielen.

Wie kann Maca beim Stressabbau helfen?

Mehr dazu findest du im Abschnitt „Stress reduzieren“ oben im Artikel.

Wie wirkt sich Maca auf die Verdauung aus?

Im Abschnitt „Darmfreundlich und verdauungsfördernd“ wird beschrieben, wie Maca die Verdauung unterstützen kann.

In welcher Form wird Maca meist eingenommen?

Maca ist hierzulande meist als Pulver aus der getrockneten Wurzel erhältlich, seltener auch als Kapseln.

Wie kann ich Maca in meinen Alltag einbauen?

Maca-Pulver lässt sich zum Beispiel in Smoothies, Porridge oder selbstgemachte Energieriegel einarbeiten.

Das könnte dich auch interessieren

Moringa bei Hashimoto →
Löwenzahn bei Hashimoto →
Superfoods – Marketingtrick oder was? →