

Maca et les Alcaloïdes : effets secondaires et vertus

Maca Gélatinisée :

*Il est important de consommer la farine de Maca sous forme gélatinisée (Obtenu par cuisson et qui concentre les éléments bio-actifs qui nous intéressent) et **non sous forme de farine crue** (Racine de Maca crue, séchée et broyée). En effet, la Maca crue contient des alcaloïdes potentiellement dangereux pour l'organisme.*

Ce procédé de cuisson permet d'assurer les éléments suivants :

- **Stérilisation**
- **Détoxification des facteurs antinutritionnels**
- **Gélatinisation de l'amidon qui perd ses effets nocifs**

Il en résulte:

- **Augmentation de la digestibilité**
- **Amélioration de la disponibilité des éléments nutritifs**
- **Changements dans les caractéristiques physiques (meilleure mouillabilité)**

Enfin, le produit extrudé est pulvérisé. Il en résulte une poudre fine de qualité supérieure que MacaPUNCH.ch vous vend.

Gélatinisé ne signifie pas que la poudre de Maca contient de la gélatine !

Maca et les Alcaloïdes : effets secondaires et vertus

La maca, aussi appelée « lepidium meyenii », « ginseng péruvien » ou « viagra péruvien », est une plante sud-américaine. Elle pousse en altitude dans les Hautes Andes péruviennes.

Déjà utilisée par les Incas, qui la considéraient comme sacrée, elle constitue une alliée dans la lutte **contre le vieillissement, l'impuissance masculine et l'infertilité féminine.**

Végétal aux nombreux bienfaits, la maca est toutefois à utiliser avec précaution.

Maca : d'abord un aliment

En plus de ses vertus énergisantes, la maca est un aliment extrêmement nourrissant. Elle contient :

- des glucides ;
- des protides ;
- des fibres ;
- des lipides ;
- mais aussi des minéraux :
 - calcium ;
 - potassium ;
- des oligo-éléments :
 - fer ;
 - iode ;
 - cuivre ;
 - manganèse ;
 - zinc ;
- et des acides gras essentiels :
 - oméga 3 ;
 - oméga 9 ;

Ainsi, elle est très présente dans l'alimentation des péruviens, qui la consomment :

- crue ;
- cuite ;
- séchée ;
- en assaisonnement de plats ;
- dans des gâteaux et chips.

Bienfaits de la maca

De façon générale, la maca a un effet bénéfique sur :

- la fatigue physique et morale ;
- le manque d'énergie ;
- les troubles du sommeil ;
- le manque de concentration ;
- les troubles de la mémoire.

Aujourd'hui, elle est surtout prisée pour ses vertus **aphrodisiaques et stimulantes**. Selon l'agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), la consommation régulière de maca (1,5 à 3 g par jour) :

- aurait un effet bénéfique sur la spermatogénèse : création de nouveaux spermatozoïdes
- augmenterait le désir et les performances sexuelles ;
- jouerait un rôle dans le traitement des troubles de la sexualité :
 - frigidité ;
 - infertilité ;
 - impuissance ;
 - éjaculation précoce ;
 - troubles de l'érection.

Risques et effets indésirables

Il ne semble pas qu'il y ait de concrètes études sur d'éventuels effets indésirables de la maca. L'Afssa considère que "les effets hormonaux mis en évidence dans les études animales doivent être pris en considération car ils suggèrent un risque potentiel chez l'homme" :

- Les études sur l'Homme sont encore insuffisantes.
- Leurs résultats ne permettent pas d'affirmer avec certitude que la maca n'a pas d'effets négatifs sur l'équilibre hormonal.
- De plus, une consommation à haute dose et régulière peut entraîner des effets indésirables :
 - En effet, la maca crue **contient des alcaloïdes**, substances actives pouvant être toxiques.
 - De plus, des études ont révélé que la maca provoquait une augmentation de la pression artérielle des personnes atteintes de syndrome métabolique, c'est-à-dire possédant un mauvais métabolisme corporel.

Si les risques liés à la consommation de ce végétal ne sont pas encore bien définis, il s'agit d'être prudent. En effet, toutes les molécules composant la maca ne sont pas encore connues.

Les Alcaloïdes

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

Un **alcaloïde** dénomme de manière générique diverses molécules à bases azotées, le plus souvent hétérocycliques, très majoritairement d'origine végétale. En conséquence, les alcaloïdes peuvent se présenter sous forme de molécules organiques hétérocycliques azotées basiques. Associés à l'essor de l'industrie pharmaceutique, ils ont permis d'ouvrir le domaine des « médicaments chimiques » à partir de la fin du XIXe siècle.

À l'instar d'un grand nombre de produits naturels, tous les noms communs d'alcaloïdes portent une terminaison en « -ine », comme la nicotine, la caféine, l'atropine, l'émétine, l'ergine ou la morphine. Habituellement en chimie biologique, les alcaloïdes sont des dérivés des acides aminés. On les trouve sous forme de mélanges complexes, souvent à base de plusieurs, voire de dizaines de molécules d'alcaloïdes différentes, avec leurs précurseurs, en tant que métabolites secondaires, principalement chez les végétaux, les champignons et quelques groupes animaux peu nombreux. Il existe un type d'alcaloïdes contenant deux atomes d'azote dans le noyau aromatique et qui n'est pas d'origine naturelle, c'est le groupe des pyrazoles.

Sous forme purifiée, ces molécules dévoilent très souvent une toxicité aiguë, ainsi qu'à plus faibles doses, une activité pharmacologique ou apaisante, non sans effets d'accoutumance ou une toxicité chronique à long terme. Mais les proportions infimes de caféine d'un café, de cocaïne d'une feuille sèche de coca, de nicotine du tabac mâché ou chiqué ont été acceptées dans diverses cultures humaines, souvent très anciennes : il est parfois difficile de préciser si c'est malgré ou en raison de leurs diverses actions psychotropes, psychoactives, stimulantes, dopantes, toniques, vomitives, calmantes, dormitives, et analgésiques.

En effet, les molécules d'alcaloïdes à l'état purifiées, les plus connues, sont souvent hautement toxiques comme la strychnine, l'aconitine, l'atropine, la cocaïne... mais certaines[], du fait de leur action physiologique puissante, sont efficacement employées en dosage mesuré et contrôlé dans la médecine ou thérapeutique moderne. Il s'agit, par exemple, de propriétés analgésiques avec la morphine ou la codéine, dans le cadre de protocoles de sédation (anesthésie) souvent accompagnés d'hypnotiques, ou bien d'un usage comme agent antipaludéen (quinine, chloroquine) ou agent anticancéreux (vinblastine, vincristine).

Sorti des laboratoires chimiques entre 1819 et 1827, le mot alcaloïde indique à l'origine un « comportement chimique semblable à un alcali, c'est-à-dire à tout corps basique en milieu aqueux » au cours de l'opération d'extraction en milieu liquide de base forte, solubilisant le ou les solutés basiques dits alcaloïdes. Il a été employé au siècle suivant pour décrire n'importe quelle base de Lewis contenant un hétérocycle azoté ou improprement une fonction amine. À cause du doublet électronique non liant de l'azote, les alcaloïdes sont considérés comme des bases de Lewis.