

## SIROVA MAKА, MIKS 3 BOJE

### ŠTA JE?

Plodovi make svih boja, onako kako prirodno rastu na plantaži (oko 60% žuti, 25% crveni i 15% crni), se suše na tradicionalan način, i melju u prah hladnim postupkom. Temperatura make nikad ne prelazi 40 stepeni i maka zadržava sva svoja nutritivna svojstva.

### ZА KOGA JE?

Sirova maka se smatra najadekvatnijom i najefektnijom za većinu ljudi, bez obzira na pol i godine.

### KAKO SE UZIMA?

Preporučena doza je od 3-5g dnevno (baš puna kafena kašičica ili polupuna supena kašika).

## GELATINIZOVANA MAKА, MIKS 3 BOJE

### ŠTA JE?

Plodovi make svih boja, onako kako prirodno rastu na plantaži (oko 60% žuti, 25% crveni i 15% crni), se suše na tradicionalan način, a potom prolaze proces gelatinizacije ekstruzijom. Ovaj postupak razbija molekule skroba uz pomoć pritiska i temperature, i čini maku lakše svarljivom, ali je verovatno da maka izgubi malo od svoje potentnosti.

### ZА KOGA JE?

Gelatinizovana maka se smatra idealnom za ljudi koji imaju poteškoća sa varenjem sirove make (oko 1% ljudi).

### KAKO SE UZIMA?

Preporučena doza je 3-5g dnevno, međutim gelatinizovana maka se češće uzima u malo većim dozama (od 5-8g dnevno).



## SIROVA CRNA I CRVENA MAKА

### ŠTA SU?

Odvojeni isključivo crni ili crveni plodovi make se suše na tradicionalan način, i melju u prah hladnim postupkom. Temperatura make nikad ne prelazi 40 stepeni i maka zadržava sva svoja nutritivna svojstva.

### ZА KOGA SU?

Rasprostranjeno je mišljenje da je crna maka za muškarce a crvena za žene. Ova tvrdnja nikako nije podržana naučnom ni drugom literaturom. Ono što je za sada nauka pokazala je da su sve boje make korisne i za muškarce i za žene, zavisno od toga koji zdravstveni efekat se želi postići. Što se tiče količine aktivnih bioloških komponenti koje svakoj maki daju njena zdravstvena svojstva, naučna istraživanja daju vrlo oprečne rezultate. Međutim, činjenica je da stvarno čista crvena i crna maka imaju intenzivniji ukus od miksa sve 3 make, tako da se može prepostaviti da sadrže nešto veću količinu nekih fitonutijenata (ali se ne zna još uvek kojih).

Za većinu ljudi je optimalno rešenje da redovno koristi miks sve tri boje make, onako kako je priroda namenila, a crnu ili crvenu maku možete koristiti umesto miksa ili kao dodatak miksu ukoliko postoji neki određeni benefit za koji su one pokazale najjače efekte a koji je vama posebno potreban ili, ukoliko jednostavno hoćete da koristite jaču maku.

### KAKO SE UZIMAJU?

Crnu i crvenu maku možete uzimati u količini od 3g (jedna puna kafena kašičica). Možete ih uzimati umesto miksa neko vreme, ili dodati malu količinu crne ili crvene make (1-2g) uz miks sve 3 make.

Što se tiče nekoliko postojećih istraživanja u ovom trenutku, važi tabela ispod. Jedini benefiti koji su izučavani u višestrukim studijama su pozitivan uticaj crne make na broj i pokretljivost spermatozoida kao i na kognitivne funkcije, i pozitivan uticaj crvene make na prostatu.

#### ZDRAVSTVENI EFEKAT

- Energija i raspoloženje
- Zdravlje kostiju
- Prostata
- Libido
- Kognitivne funkcije
- Broj i pokretljivost spermatozoida

#### CRVENA MAKА



#### CRNA MAKА

