



# Peruanska maka

## najčešće postavljena pitanja

Procitajte odgovore na najčešće postavljena pitanja i saznajte sve što vas zanima kada je u pitanju peruanska maka odnosno crna, crvena i zlatna maka.

[www.justsuperior.rs](http://www.justsuperior.rs)





## Šta je peruanska maka?

Peruanska maka je biljka koja raste isključivo na jednom mestu na svetu, na Andima u Peruu, u uslovima u kojima gotovo nijedna druga biljka ne uspeva (na nadmorskim visinama od 3500 do 4500 metara, u centralnom regionu peruanskih Anda). Ovaj region karakterišu ogoljeni i kameniti tereni, intenzivno zračenje sunca, jaki vetrovi i prilično niske temperature. Ovakvo okruženje, ali i činjenica da je maka jedina biljka koja sadrži klasu fitonutrijenata makaeni, čine maku fascinantnom i vrlo specifičnom u odnosu na sve druge biljke na planeti.

Maku tradicionalno (već 2000 godina) koriste domoroci Anda (Kečua narod) kao hranu i kao lek zbog njenih pozitivnih efekata na nivo energije, balansiranje hormona, funkcijanisanje tiroidne žlezde, simptome PMS-a, simptome menopauze, povećanja libida, povećanja plodnosti, zdravih kostiju, mentalnog zdravlja, fokusa i smanjenja stresa.

Čak 90% ljudi koji adekvatno uzimaju kvalitetnu maku oseti njen pozitivan uticaj na različite aspekte njihovog zdravlja, i zbog toga je peruanska maka postala izuzetno popularna u celom svetu.

## Koliko make treba da uzimam dnevno?

Maka je u Srbiji po pravilniku svrstana u dijetetske suplemente (dodatke ishrani) i kao takva podleže pravilniku o zdravstvenoj ispravnosti dijetetskih proizvoda. Važno je da proverite da li je maka koju koristite registrovana u Ministarstvu Zdravlja, što mora biti naznačeno na pakovanju zajedno sa brojem registracije. Maka koja nije registrovana, osim toga što je nelegalno na tržištu, nije prošla sistem provera i analiza koje je trebalo da prođe.

Kako se svim supplementima propisuje preporučena dnevna doza, tako i maka ima preporučenu dnevnu dozu: od 3 do 5g (3g make je okvirno puna mala kašičica, a 5g srednje puna supena kašika). Prilagodite dozu svojim potrebama – krenite sa manjom dozom pa povećajte i pratite da li vam prija. Ukoliko želite da rešите neki konkretni zdravstveni problem, onda je svakako preporuka da uzimate 5g.

Ono što je sasvim sigurno je da nećete imati efekta ako maku ne uzimate svaki dan. Navedene doze su minimalne doze korišćene u naučnim istraživanjima koja su pokazala benefite ove biljke, ali oni dolaze do izražaja samo ako se maka prah svaki dan unosi.

Ako uzimate maku prvi put, jedini način da znate koje efekte i u kojoj meri ostvaruje na vaš organizam, jeste da je uzimate svakodnevno najmanje dva meseca, u propisanoj količini. Interesantno je da u Americi organska maka ne spada u dijetetske suplemente i nema ograničenja u dnevnoj dozi.

## Kada je najbolje da uzimam maku?

Nije presudno kada ćete u toku dana uzeti maku. Neki ljudi vole da je uzimaju ujutru, zato što podiže energiju i fokus, dok drugi preferiraju da je uzimaju uveče sa toplom vodom ili biljnim mlekom, jer ih umiruje pred spavanje. Treba da proverite šta vama više odgovara. Maku možete uzimati uz obrok, a možete i na prazan stomak.



## Kako se uzima peruanska maka?

Maka prah možete razmutiti u čaši vode ili je dodati toplim napicima, jogurtu, bilo kom šejku ili smutiju, kašama ili toplom biljnom mleku. Blago zagrejano pirinčano mleko sa punom kašičicom make je jedan od najuksnijih načina da se uzima maka prah.

## **Da li je potrebno praviti pauzu u uzimanju peruanske make?**

Nigde ne postoje preporuke da treba praviti pauze u korišćenju make, čak ni u pravilniku koji objašnjava njenu upotrebu. Maka se u Peruu jede svakodnevno i to u daleko većim količinama nego što se kod nas preporučuje. Kada posle nekoliko meseci korišćenja vidite kako vaš organizam reaguje na maku, možete napraviti pauzu od nekoliko nedelja. Korisnici koji su zadovoljni efektima koje maka ima na njih, uglavnom prve godine uzimaju svakodnevno, a kasnije maka postaje deo ishrane, s tim da može da se uzima 3 do 5 puta nedeljeno. Iako veoma neobično i učinkovito, maka je ipak povrće, a ne lek (ukoliko uzimate potpuno prirodnu maku u prahu kakva je Superior maka a ne ekstrakte).



## **Da li smem da kombinujem maku sa drugim proizvodima?**

Da! Nutrijenti i fitonutrijenti iz jedne superhrane mogu da budu komplementarni nutrijentima iz drugih superhrana, tako da njihovim kombinovanjem možete samo poboljšati efekte koje dobijate.

Maka se odlično kombinuje sa kakao prahom, cejlonskim cimetom, kurkumom, moringom, spirulinom, kao i sa raznim biljnim proteinima kao što su konopljin protein, kokosovo brašno i slično. Recept za jedan takav moćni šejk možete pogledati na ovoj stranici <https://justsuperior.rs/superior-sejk-obrok-organski-obrok-za-svaki-dan/>.



## **Kako da ublažim ukus make?**

Kako je maka jedinstvena biljka sa jedinstvenim svojstvima, tako je i njen ukus vrlo specifičan. Nekome se sviđa manje, nekome više, ali svakako ima "šmek" na koji nismo navikli. Ukoliko vam se ukus ne sviđa, postoji toliko različitih i jednostavnih načina da ga zamaskirate. Nekoliko najpopularnijih načina koje su predlagali naši kupci možete pronaći na našem sajtu na stranici <https://justsuperior.rs/recepti-preporuke-za-koriscenje/>. Takođe, vredno je pomena da nam mnogi korisnici make kojima se u početku ukus ne sviđi, kasnije jave da ne samo da su se navikli, nego im se posle nekog vremena ukus čak i dopadne.



## Zašto je maka u prahu bolje rešenje nego maka u kapsulama?

Mnogi zdravstveni efekti peruanske make su potvrđeni i obradjeni u različitim merama u naučnim istraživanjima, dok širom sveta ima nebrojeno mnogo iskustvenih dokaza o čudotvornom delovanju ove biljke. Zbog toga je maka postala jako popularan proizvod svuda u svetu, pa se na tržištu nudi u dva oblika, kao maka u prahu i maka u kapsulama. Ovo je isti proizvod, samo što se u drugom slučaju prah pakuje u kapsule. Ali šta onda dobijamo? Preporučena dnevna doza make je 3 do 5g, a neko uzima i više, dok kapsule sadrže uglavnom 500 mg praha. To znači da ako uzimate maku u kapsulama, morali bi da uzmete i svarite 6 do 10 omotnica kapsula u kojima se maka nalazi, i to svaki dan. Osim toga, pakovanje praha u kapsule, pa zatim kapsula u ambalažu, znatno je skuplja opcija pakovanja. Prema tome, osim što bespotrebno konzumirate omotnice kapsula, za to i plaćate više, odnosno plaćate skuplji proizvod zbog nečega što nema nikakve veze sa samim kvalitetom make. Na kraju, peruanska maka je povrće, i nema nikakvog razloga da se kapsulira.

## Da li maka sadrži gluten?

Maka je povrće i prirodno ne sadrži gluten. Da li će maka biti kontaminirana glutenom zavisi od toga gde se skladišti i pakuje. Superior maka nije sertifikovano bezglutenska tako da ne možemo da garantujemo da ni u tragovima ne sadrži gluten. Ovo je važno za ljude sa celjakijom. Međutim, treba napomenuti i to da mi maku dobijamo isključivo sa nekoliko plantaža u najplodnijem delu Anda i da je prerađuje mala firma, koja se bavi samo makom, tako da ne dolazi u kontakt sa drugim sirovinama. Nakon toga, mi maku pakujemo u farmaceutskoj kompaniji, jer takve kompanije imaju najstrožije uslove koje moraju da ispune za proizvodnju. Tu se ne proizvodi apsolutno ništa što sadrži gluten, tako da ne bi trebalo da je naša maka bilo gde imala ukršten put sa glutenom. Ipak, kako nismo radili testiranje i nemamo sertifikat, ne možemo garantovati za tragove glutena.



## **Da li je maka preporučljiva za trudnice i dojilje?**

Što se tiče dojenja i trudnoće, svaka namirnica mora da prođe velike kliničke studije koje su ekstremno skupe, da bi bila označena kao bezbedna u ovim periodima. Za maku nema ko da finansira takve studije (nema dovoljno finansijskog interesa kao za lekove), zbog čega je ona kod nas i u Evropi kategorisana kao dijetetski suplement. U skladu sa tim, zvanični stav je da trudnice i dojilje moraju da se posavetuju sa svojim lekarom pre nego što počnu sa konzumacijom. Sa druge strane, maku u Peruu koriste hiljadama godina, bez ograničenja u pogledu količine, starosnog doba ili bilo kakvog specifičnog stanja. Našem timu je u Peruu na Andima više puta potvrđeno od strane Kečua naroda koji živi na Andima i koristi i gaji maku od pamtiveka, da kod njih žene koriste maku tokom trudnoće i dojenja najnormalnije. To može potvrditi i literatura. Međutim, što se tiče naše regulative i nauke koju mi priznajemo, korišćenje make tokom dojenja i u trudnoći nije dovoljno proučeno. Konsultujte se sa lekarom ili sačekajte da prođu periodi trudnoće i dojenja, pa onda uvedite maku.

S obzirom na to da maka može i treba da se koristi tokom celog života, nije strašno sačekati neko vreme. Mi tokom trudnoće i dojenja preporučujemo naše autohtone sorte kakaoa, jer će na prirodan način održati nivo gvožđa na optimalnom nivou, a u isto vreme uticati pozitivno na raspoloženje i stanje uma. Takođe preporučujemo i naš protein konoplje (zbog minerala, gvožđa, omega 3 masti i vlakana), kao i naš tajvansku spirulinu (neverovatno je hranljiva, podiže gvožđe, a kada je proverenog kvaliteta i čistoće onda je bezbedna i za trudnice i za dojilje).

## **Da li maka ima neželjena dejstva ili kontraindikacije?**

Peruanska maka trenutno nije povezana sa bilo kakvim zdravstvenim rizicima kod većine ljudi i malo je verovatno da će u umerenim dozama izazvati neželjene efekte. Međutim, kad god uvodite neku novu biljku u svoju ishranu, pažljivo pratite kako vam organizam reaguje.

Što se tiče kontraindikacija make sa lekovima i bolestima, nijedna do sada nije pronađena, ali se smatra da nema dovoljno istraživanja na tu temu, i između ostalog maku i spada u dijeteske suplemente u Evropi i Srbiji. Po pravilniku važi da, ukoliko pijete lekove ili imate neku dijagnozu, potrebno je da se posavetujete sa lekarom pre uzimanja bilo kog dijetetskog suplementa.

Kako lekari često ne znaju za peruansku maku (mada se i to u poslednje vreme menja), ljudi koji imaju neko specifično zdravstveno stanje ili koriste neke lekove, obično krenu prvo sa manjim dozama, pa polako povećavaju i prate kako im organizam reaguje, konsultujući se sa lekarom u tom procesu. Na primer, mnoge žene su uspešno završile sa hormonskom terapijom uz pomoć make, međutim, neophodno je da se ovakvi procesi odvijaju uz kontrolu lekara.



# Koja je vrsta make prema boji preporučljiva – crna, crvena ili zlatna maka?

Postoji preko 12 boja make, ali ih nauka razvrstava u 3 ekotipa tj u 3 boje: žutu, crvenu (rozi, crveni i ljubičasti plodovi) i crnu (crni i sivi plodovi). Naučno je dokazano da kod različitih vrsta make blago varira sadržaj nekih fitonutrijenata, pa samim tim blago variraju i njihovi efekti na zdravlje – npr. crvena maka ima najveći pozitivan uticaj na osteoporozu i probleme sa prostatom, a crna maka posebno utiče na povećanu koncentraciju i memoriju kod oba pola, kao i na kvalitet semene tečnosti muškaraca.

Na Andima u Peruu se od pamtiveka koriste sve vrste make zajedno, onako kako rastu na plantažama i nikad ih nisu odvajali. Međutim, kad je nauka otkrila da različite make imaju blago različita svojstva, na tržištu je počela potražnja za samo crvenom ili crnom makom. Međutim, šta je tu problem?

Maka prirodno tako raste da na polju rodi oko 60% žutog ploda, 25% crvenog i 15% crnog. Pošto ih je prirodno značajno manje, čista crna ili crvena maka su srazmerno skuplje nego samo žuta maka ili prirodni miks, dostižući cenu koju retko ko hoće da plati. Vremenom je na tržištu počela da se nudi crna i crvena maka po sličnim cenama kao zlatna maka ili miks, ali to više nisu bile čista crna ili crvena maka. Ova priča je dobro poznata u Peruu, ali u svetu niko ne pita svoje dobavljače da li je zaista u pitanju čista crna ili crvena maka, zato što je tako nešto nemoguće proveriti standardnim analizama.

Just Superior u saradnji sa malim komunama sa Anda je u mogućnosti da vam ponudi provereno čistu i autentičnu crvenu i crnu maku. Po boji proizvoda ne možete oceniti vrstu i kvalitet make, ali možete po ukusu. Jasna je razlika između kvalitetnog miksa sirovog, gelatinizovanog, čiste crne i čiste crvene make, još jasnija između prave crvene i crne make i onih proizvoda koji se tako prodaju ali zapravo predstavljaju različite mikseve drugih sirovina.

## PREPORUKE ZA KORIŠĆENJE RAZLIČITIH BOJA MAKE

**GENERALNO:** Za prevenciju i održavanje zdravlja i energije možete uzimati miks, 2,3 kutije za redom, pa kutiju crne, pa kutiju crvene, pa onda opet miks 2,3 kutije za redom, i tako u krug. Ovo važi za oba pola!

**ZА HORMONE:** 2 do 3 meseca koristite miks, a onda mesec dana kutiju crvene, pa opet miks neko vreme i tako u krug. Svakako će i samo mikс da vam pomogne, ako ga uzimate pravilno ali možete postići i bolje efekte ako kombinujete!

**ZА PLODNOST:** Za plodnost preporučujemo da žena uzima miks, i eventualno da dodaje crvenu maku svaku treću kutiju. Ali je od izuzetnog značaja da i muškarac u isto vreme koristi maku bez obzira da su lekari rekli da samo kod žene postoji izazov. Za plodnost je kod muškarca poželjno da koristi mikс i crnu maku jednako.

Kutija crne, pa kutija mikса i tako u krug. Ili da sve vreme piye srednje punu kašičicu miksa plus srednje punu kašičicu crne make u isto vreme. Ova kombinacija se pokazala najefetnija za plodnost.

✓ Najvažnije od svega je da uzimate dobru maku, i da je uzimate redovno i u dovoljnoj količini. Ukupno dnevno žena treba da uzima baš punu kafenu kašičicu, a muškarac srednje punu supenu kašiku.

## Šta znači kad se kaže da je peruanska maka adaptogen?

Adaptogene biljke su veoma retke biljke koje se suprotstavljaju različitim fizičkim, hemijskim ili biološkim izvorima stresa tako što povećavaju sveopštu otpornost organizma na nespecifičan način, pružajući mu mogućnost da se adaptira na stresne okolnosti. Neke od popularnih adaptogenih biljaka, pored make, su: ašvaganda, eleutero, tulsi, radiola, šisandra. Maka spada u adaptogene biljke zato što, između ostalog, balansira hormone bez obzira na koji način su oni u disbalansu. Dakle, ona ne povećava i ne smanjuje estrogen ili testosteron, odnosno ne utiče na hormone na unapred određen način, već u svakom organizmu na osnovu potreba datog organizma utiče tako da se on sam dovede u stanje balansa. "Na nespecifičan način" u okviru definicije znači da nauka još uvek nije objasnila u potpunosti na koje načine te biljke tačno u organizmu dovode do efekata, ali je dokazala da dovode.



## Da li je bolja gelatinizovana ili sirova maka?

Zapravo ne postoji odgovor na pitanje koja maka je bolja.

Ako ste negde pročitali da je 100% jedno ili drugo istina, taj izvor „nije uradio svoj domaći zadatak“ kako treba!

☞ Maka se na tržištu prodaje kao sirova i kao gelatinizovana (gelatinizacija je proces u kome se razgrađuje skrob iz biljke, primenom visokih temperatura i pritiska).

☞ Adekvatna literatura i proizvođači nemaju jedinstven stav koja je maka bolja!

☞ Obe make, ukoliko su dobrog kvaliteta, dokazano pružaju zdravstvene efekte.

☞ Ono oko čega se svi slažu, jeste da je kvalitet make najvažniji. Najboljom makom na svetu se smatra maka koja je gajena isključivo u oblasti Junin, na Andima iznad 4000m nadmorske visine, i koja je sušena tradicionalno na suncu.

☞ Detaljnu analizu naučne literature, referenciranu po propisima (da i sami možete sve proveriti) koja će vam pomoći da za sebe izaberete najbolju maku, možete pročitati na sledećem linku <https://justsuperior.rs/da-li-je-bolja-sirova-ili-gelatinizovana-maka/>

☞ Generalno, iskutvo i literatura naginju ka tome da je sirova maka nešto efektnija, međutim, mali procenat ljudi ima problem sa varenjem sirove make, i za njih je gelatinizovana pravi izbor, sa tim da se preporučuje da se gelatinizovane uzima nešto više nego sirove (oko 20% više).

## Da li peruanska maka podiže nivo hormona u organizmu?

U načnim istraživanjima je pokazano da maka deluje na hormone u organizmu na potpuno drugačiji način od fitoestrogenih biljaka (poput korena crnog kohoša i korena sladića) ili HRT-a (hormonske substitucione /zamenske terapije). Ona deluje tako što promoviše optimalno funkcionisanje hipotalamus i hipofize, poboljšavajući tako funkcionisanje svih endokrinih žlezda.

Originalna istraživanja na temu uticaja make na rad hormona otkrila su da su alkaloidi iz korena make ti koji pozitivno utiču na plodnost. Oni su ti koji deluju na rad hipotalamusno-hipofizne osovine, što može objasniti i zašto efekti make na hormone kod ljudi nisu ograničeni samo na jajnike i testise, već deluju i na nadbubrežnu i štitnu žlezdu, što posledično utiče na osećaj veće energije i vitalnosti.

Od prvog izveštaja o lekovitim svojstvima korena make, opšte je prihvaćeno i potvrđeno u brojnim istraživanjima da ova biljka ne sadrži biljne estrogene ili bilo koje druge fito hormone. Prema nekoliko istraživanja, ove biljne sterole iz make telo koristi uz pomoć hipofize, a za poboljšanje funkcije nadbubrežne žlezde, funkcije jajnika i testisa, kao i funkcionisanje štitne žlezde i pankreasa i pinealne žlezde. Ovakav multifunkcionalni uticaj make na endokrini sistem može objasniti njen pozitivni uticaj na regulaciju sveukupne hormonalne ravnoteže u telu.

Dakle, umesto da uvodi biljne hormone u organizam kao što soja radi, maka deluje kao okidač organizmu da on sam proizvede veći ili manji nivo hormona koji odgovara uzrastu i polu osobe koja ga uzima.

Između ostalog, zbog ovoga je maka svrstana u adaptogene biljke. Zbog ovih i sličnih mehanizama po kojima utiče na naš organizam ona u stvari pokazuje adaptogeno svojstvo, pružanja svakom individualnom organizmu baš ono što njemu treba. Ukoliko ste na nekoj hormonalnoj terapiji, svakako se konsultujte sa lekarom pre uvođenja make u ishranu.

## Da li peruanska maka dobra za decu?

Maka je dijetetski suplement u Srbiji i Evropi, što znači da je za davanje maloj deci (ispod 3 godine), neophodno da se konsultujete sa lekarom (pedijatrom). Što se tiče dece preko 3 godine, proverenu i organsku maku im možete davati. Samo je potrebno da prilagodite količine.

Okvirno doza za decu mlađu od 7 godina je trećina doze za odrasle (trećina kafene kašićice). Okvirna doza za decu od 7-13 godina je duplo manja od doze za odrasle (pola kafene kašićice). Tinejdžeri mogu pitи dozu za odrasle.

U Peruu maku hiljadama godina konzumiraju svi – odrasli, mladi, trudnice, pa i mala deca. Kada je u pitanju naše lično iskustvo, naša deca konzumiraju maku, kao i većinu drugih superhrana i to od svoje druge godine.

Peruanska maka je savršeno bezbedna i korisna i za decu, jer je dokazano da ne deluje na hormone tao gde su u balansu, ne sadrži biljne hormone i ne povećava nivo glavnog androgenog hormona ili estrogena, već pomaže organizmu da sam dovede hormone u balans tamo gde je potrebno. A svakako daje energiju, snagu i fokus i umiruje um.



**Da li mogu koristiti maku i kad nemam nekih specijalnih zdravstvenih izazova?**

Naravno! Maka je savršena za održavanje dobrog zdravlja, potpuno prirodno daje fizičku energiju i snagu a umiruje um. Dodatno, maka preventivno "vodi računa" o našim hormonima i potencijalnim negativnim spoljašnjim utcajima na organizam. Maka je u nauci definisana kao adaptogen, što znači da svakom telu daje baš ono što njemu treba, a u današnje vreme, svima koji živimo u gradskim uslovima, ali baš svima bez izuzetka, je potrebna neka podrška organizmu.

**[www.justsuperior.rs](http://www.justsuperior.rs)**



# SUPERIOR MAKА

- ✓ 100% autentična, potentna i čista maka provereno iz Perua
  - ✓ Sušena na suncu - najpotentniji oblik make
- ✓ Direktno od plantažera iz najplodnijeg dela peruanskih Anda
  - ✓ Garantovano poreklo – garantovana čistoća
  - ✓ Registrovana je u bazi Ministarstva zdravlja
- ✓ Zbog načina i lokacije gajenja i obrade, izuzetno bogata makaenima i drugim važnim aktivnim komponentama, te daje vidljive i brze rezultate
- ✓ U ponudi su 4 različite make, sirovi i gelatinizovan miks svih boja, čista crna i čista crvena maka
- ✓ Potvrđena iskustvom stotine korisnika koja možete pročitati ovde <https://justsuperior.rs/proizvod/superior-maka-u-prahu/#tab-5>

[www.justsuperior.rs/prodavnica/superior-proizvodi/superior-make/](http://www.justsuperior.rs/prodavnica/superior-proizvodi/superior-make/)

