

Nu får macan bli en trogen ingrediens i mina gröna drinkar ett tag framöver. Jag tar i en matsked för att få massor med "kraft och mod och nyfött hopp" tralla la la la. Mycket ska gå i lås och genomföras. Macan är en rotfrukt från Peru som ser ut som en liten kålrot. Den sägs vara mycket stärkande och rent allmänt toppen för hälsan. Macan används för att dämpa negativ stress och för att ge en hormonell balans. Mest känd är den nog ändå för att den sägs öka sexlusten kort och gott. Macan har en söt smak av kola. Den innehåller de flesta essentiella aminosyrorna och vitamin C, B1, B2, B3, B6 men även mineraler som koppar och mangan som skyddar våra kroppar från oxidativ stress. Maca innehåller dessutom koppar som stödjer ett balanserat immun och nervsystem.