



LE PIANTE DELL'AMORE

a cura di **CLAUDIO PAGANOTTI** - www.paganotti.it

Specialista in Ostetricia e Ginecologia. Consulente in Sessuologia Clinica. Istituto Clinico "Città di Brescia"

Un aiuto ci viene dalla natura

L'uso di piante medicinali è sempre diffuso, in particolare perché sono facili da trovare, non richiedono la ricetta medica (fai da te) e sono considerate meno tossiche (naturomania). L'efficacia delle piante afrodisiache, però, rimane incerta. La percezione degli effetti benefici sembra riflettere credenze popolari o culturali, riscontri aneddotici o testimonianze di singoli consumatori, mentre studi clinici adeguati sono carenti.

La **damiana** è un arbusto messicano, impiegato dagli Aztechi come stimolante sessuale, per le sue proprietà afrodisiache.

È efficace come facilitatore della libido e come contro misura per donne con inibizione dell'orgasmo. Uno studio mostra un miglioramento dei diversi parametri della risposta sessuale: desiderio, sensazione clitoridea, frequenza dei rapporti e dell'orgasmo. Tali azioni sulla libido sarebbero spiegate dalla capacità legante con i recettori degli ormoni steroidei.

Effetti collaterali: mal di testa e disturbi digestivi.

Il **ginkgo biloba** è un albero maestoso originario della Cina, infatti il nome deriva dal cinese *Yin-Kuo-Tsu* e significa “Dalle foglie a piede di daino”.

Possiede azione antiossidante, in grado di contrastare l'invecchiamento della pelle ed alcune malattie degenerative (esempio aterosclerosi). È in grado di proteggere i capillari ed i vasi sanguigni e migliorare la circolazione cerebrale e degli arti inferiori. È utilizzato per il trattamento della cellulite. Recenti studi suggeriscono che l'estratto di ginkgo possa migliorare le disfunzioni sessuali indotte dagli antidepressivi (basso desiderio e difficoltà orgasmica) mediante l'azione di incremento del flusso ematico nelle aree genitali.

Il ginkgo, quindi, aiuta a ringiovanire e proprio a questa proprietà è legata un'antica leggenda cinese: una fanciulla promessa in sposa ad un uomo molto

anziano, ascoltati i suggerimenti di un monaco buddista, preparò un infuso di foglie di ginkgo all'anziano fidanzato, che subito ringiovanì.

Effetti collaterali: a dosaggi elevati può provocare dolori addominali, diarrea e reazioni allergiche cutanee. Potenzia l'effetto degli anticoagulanti ed antiaggreganti.

Il **ginseng** è originario dall'Asia, infatti il nome deriva dal cinese *Jenshen* e significa “La pianta-uomo”. Esistono diverse varietà: coreano (il migliore), siberiano e americano.

Presenta un elevato contenuto di principi attivi tonificanti sia dello stato fisico sia di quello mentale, infatti era masticata dai nomadi, durante i loro spostamenti, per combattere la fatica psico-fisica. Sarebbe un efficace afrodisiaco, qualità correlata all'azione di

gli anticoagulanti.

La **maca** è una pianta erbacea coltivata sulle Ande del Perù, dove è stata usata per diverse centinaia di anni, in particolare come ingrediente di prodotti commestibili.

La medicina popolare definisce la maca come la controparte del ginseng della medicina tradizionale cinese. Storicamente è stata impiegata per incrementare la fertilità, ma è stato rilevato un giovamento anche per le disfunzioni sessuali. I dati mostrano un miglioramento della libido e delle prestazioni sessuali, poiché gli alcaloidi della maca comportano una maggiore produzione di testosterone. A questo consegue nella donna un aumento della libido, un migliore impulso sessuale e maggiore resistenza fisica. Le ricerche evidenziano un incremento del numero dei rapporti sia per l'aumento del desiderio sia per la migliorata energia fisica.

Effetti collaterali e interazioni particolari non ne sono segnalati.

La **muira puama** è un cespuglio delle foreste del Brasile, talvolta definito albero della potenza.

Le testimonianze dei brasiliani suggeriscono che abbia generiche proprietà afrodisiache, in particolare effetti facilitatori sulla funzione orgasmica, infatti, pare efficace nel compensare l'assenza di desiderio e di orgasmo nelle donne. Uno studio riporta un aumento della frequenza dell'intensità della libido, dell'abilità a raggiungere l'orgasmo e delle fantasie sessuali. Il meccanismo di azione non è noto, ma sarebbe dovuto all'incremento del testosterone.

Effetti collaterali: mal di testa, acidità gastrica, talvolta nervosismo e agitazione. ■

RECENTI STUDI SUGGERISCONO CHE L'ESTRATTO DI GINKGO PUÒ MIGLIORARE LE DISFUNZIONI SESSUALI INDOTTE DAGLI ANTIDEPRESSIVI

incremento del testosterone e diminuzione della prolattina. È stato, infatti, usato per molto tempo per aumentare la potenza sessuale, in particolare per controbilanciare le disfunzioni sessuali indotte dagli antidepressivi (riduzione del desiderio e mancanza di orgasmo).

Effetti collaterali: a dosaggi elevati può provocare ipertensione, mal di testa, irritabilità, fini tremori agli arti e mastalgia. Interferisce con l'azione de-



SESSUOLOGIA

Estate: tempo di sole, di mare e anche d'amore. Eh sì, perché quando si è meno stressate dai ritmi della vita quotidiana abbiamo più tempo per rilassarci, per occuparci di noi, per riscoprire o riaccendere i rapporti con il partner. Capita, però, che la stanchezza accumulata, l'età che avanza, o magari alcuni farmaci che stiamo assumendo, non ci consentano di essere al pieno della forma. Per vivere una notte speciale perché, allora, non sfruttare l'effetto afrodisiaco delle "piante dell'amore"? Se la loro efficacia nello stimolare il desiderio e migliorare le prestazioni sotto le lenzuola è in gran parte legata a credenze popolari, in alcuni casi, però, è comprovata da studi clinici. Si possono acquistare in farmacia o nelle erboristerie, sotto forma di gocce, oli essenziali, estratti secchi per infusi, tisane e tè, capsule o pillole, a seconda del tipo di pianta. Con l'aiuto del dottor **Claudio Paganotti, specialista in Ostetricia e ginecologia dell'Istituto clinico "Città di Brescia"**, vediamo le caratteristiche delle più conosciute tra queste piante. Con un'avvertenza: attenzione agli effetti collaterali, perché anche i rimedi naturali non ne sono mai del tutto privi.

GINSENG

È forse il più noto tra gli stimolanti "verdi". Ne esistono diverse varietà: coreano (il migliore), siberiano e americano. Il ginseng presenta un elevato contenuto di principi attivi tonificanti. Le sue qualità afrodisiache sono correlate all'azione di incremento del testosterone e di diminuzione della prolattina. È indicato in particolare per contro-

Complici d'AMORE



iStock

bilanciare le conseguenze negative che gli antidepressivi hanno sulla sessualità.

Effetti collaterali A dosaggi elevati può provocare ipertensione, mal di testa, irritabilità. Interferisce con l'azione degli anticoagulanti.

GINKGO BILOBA

È un albero maestoso originario della Cina. Conosciuto soprattutto per la sua azione antiossidante in grado di contrastare l'invecchiamento della pelle e alcune malattie degenerative come l'aterosclerosi, secondo recenti studi l'estratto di

ginkgo può migliorare anche le disfunzioni sessuali indotte da alcuni farmaci, aumentando il flusso ematico nelle aree genitali.

Effetti collaterali A dosaggi elevati può provocare dolori addominali, diarrea e reazioni allergiche cutanee. Potenzia l'effetto degli anticoagulanti e antiaggreganti.

DAMIANA

Originario del Messico, è un arbusto impiegato da sempre come stimolante sessuale. È efficace come contromisura nelle donne che hanno difficol-

COSA C'È DI MEGLIO DELLE VACANZE PER RIACCENDERE L'EROS CON IL PARTNER? MAGARI SFRUTTANDO L'EFFETTO AFRODISIACO DI ALCUNE PIANTE...

tà a raggiungere l'orgasmo.

Effetti collaterali In alcuni casi può dare mal di testa e disturbi digestivi.

MUIRA PUAMA

È un arbusto delle foreste del Brasile, chiamato anche "albero della potenza". Secondo la cultura popolare brasiliana, la Muira puama facilita l'orgasmo, il desiderio e le fantasie sessuali.

Effetti collaterali Mal di testa, acidità gastrica, talvolta nervosismo e agitazione.

MACA

È una pianta erbacea coltivata sulle Ande. Storicamente impiegata per incrementare la fertilità, ne è stata provata l'efficacia anche per le disfunzioni sessuali. In particolare nelle donne, grazie alla presenza di alcaloidi che stimolano la produzione di testosterone, aumenterebbe la libido, l'impulso sessuale e la resistenza fisica.

Effetti collaterali Non sono stati riscontrati.

Guido Sirtori

PER UNA SERATA MAGICA

Se vuoi rilassarti in vista di una serata speciale, fai un bagno in acqua calda arricchita con un mix di oli essenziali a base di mandorle dolci, cannella ed estratto di fiori d'arancio. Dopo, concediti un massaggio con olio di jojoba e gocce di gelsomino, lavanda e rosmarino (acquistabili in erboristeria). Se con l'arrivo della menopausa soffri di secchezza vaginale e accusi dolore durante i rapporti, prova con un massaggio al perineo con l'olio di iperico, conosciuto anche come "erba di San Giovanni". La sua funzione di rilassamento della muscolatura è provata scientificamente, tanto che viene usato anche per facilitare il parto.



le piante dell'amore

Sono facilmente reperibili e non richiedono ricetta.
Ma gli studi clinici sull'efficacia afrodisiaca sono carenti.

L'uso di piante medicinali è sempre più diffuso perché sono facili da trovare, non richiedono ricetta medica e sono considerate meno tossiche. L'efficacia delle piante afrodisiache però rimane incerta. La percezione degli effetti benefici sembra riflettere infatti credenze popolari o culturali, riscontri aneddotici o testimonianze di singoli consumatori, mentre studi clinici adeguati sono carenti.

La *damiana* è un arbusto messicano, impiegato dagli Aztechi come stimolante sessuale. È efficace come facilitatore della libido e come contromisura per donne con inibizione dell'orgasmo. Uno studio mostra un miglioramento della risposta sessuale: desiderio, sensazione clitoridea, frequenza dei rapporti e dell'orgasmo. Effetti collaterali: mal di testa e disturbi digestivi.

Il *ginkgo biloba* è originario della Cina: il nome significa "dalle foglie a piede di daino". Dagli studi pare possa migliorare le disfunzioni sessuali indotte dagli antidepressivi mediante incremento di flusso ematico nelle aree genitali. Effetti collaterali: a dosaggi elevati, dolori addominali, diarrea e reazioni allergiche. Potenzia l'effetto di anticoagulanti e antiaggreganti.

Il *ginseng*, il cui nome deriva dal cinese Jenschin, significa

"la pianta-uomo". Presenta principi tonificanti. Sarebbe un efficace afrodisiaco, qualità correlata all'azione di incremento del testosterone e diminuzione della prolattina. Era usato per aumentare la potenza sessuale. Effetti collaterali: a dosaggi elevati, può provocare ipertensione, mal di testa, irritabilità, fini tremori agli arti e mastalgia. Interferisce con gli anticoagulanti.

La *maca* è una pianta erbacea coltivata sulle Ande del Perù. La medicina popolare la definisce come la controparte del ginseng della medicina tradizionale cinese. Impiegata negli anni per incrementare la fertilità, può dare un giovamento anche per le disfunzioni sessuali. Per la donna, aumento della libido, migliore impulso sessuale e maggiore resistenza fisica. Effetti collaterali: non segnalati.

La *muira puama* è un cespuglio delle foreste del Brasile, talvolta definito albero della potenza. Le testimonianze riferiscono di proprietà afrodisiache, in particolare effetti facilitatori sulla funzione orgasmica. Il meccanismo di azione non è noto, ma sarebbe dovuto all'incremento del testosterone. Effetti collaterali: mal di testa, acidità gastrica, nervosismo e agitazione.

di **dott. Claudio Paganotti**
specialista in Ostetricia e Ginecologia
Istituto Clinico Città di Brescia paganotti.it