

PIANTE AFRODISIACHE



Mentre la "pillola blu" (Viagra) è stata un altro mattone per gli enormi profitti delle case farmaceutiche, molti uomini e donne si rivolgono invece alla medicina erboristica per affrontare un disturbo in continuo aumento anche fra le giovani generazioni: la mancanza di desiderio o la difficoltà di avere un rapporto sessuale soddisfacente. Nonostante spesso sia un problema di origine psicologica, molte coppie cercano un aiuto dalla natura al fine di evitare i probabili effetti collaterali dei farmaci. Sono molte le piante che si ritiene possano dare un aiuto, riporteremo alcune fra quelle più conosciute e forse più efficaci.

MUIRA PUAMA

Muira Puama o marapuama o lirisma, è un arbusto che si trova nelle zone a nord-nord est del Brasile. I fiori bianchi hanno un odore pungente e aromatico che assomiglia al gelsomino. E' anche conosciuta sotto il nome di "potency wood" o sotto il nome latino *Ptychopetalum uncinatum*.

I componenti attivi sono contenuti nella corteccia dalla quale si può preparare un estratto a base d'acqua oppure un tè. Il tè è leggermente amaro ma può naturalmente essere addolcito per renderlo bevibile. Una dose giornaliera di muira puama dovrebbe corrispondere ad un grammo di corteccia.

Si dice che sia efficace contro molteplici sintomi. Già nel 1930 Meiro Penna la descrisse nel suo libro *Notas Sobre Plantas Brasileiras* citando alcuni esperimenti terapeutici in Francia nei trattamenti contro i disturbi al sistema nervoso, impotenza, astenia gastrointestinale e circolatoria. La Dr. Schwontkowsky nel suo "Erbe dall'Amazzonia" (1993) la nomina non solo per l'impotenza ma per frigidità, crampi mestruali e sindrome pre-mestruale.

I primi esploratori europei degli anni 1920-1930 notarono che gli indigeni dell' Amazzonia la usavano come afrodisiaco e tonico. Una volta portata in Europa divenne subito parte della medicina erboristica Inglese. Vista la lunga storia dell'uso di muira puama in Inghilterra, essa è tutt'ora inserita nella "British Herbal Pharmacopoeia", un' autorevole

fonte sulla medicina erboristica dalla British Herbal Medicine Association, dove è raccomandata per il trattamento della dissenteria e dell'impotenza. E' inserita nella Brazilian Pharmacopoeia sino dal 1950.

All'Istituto di Sessuologia di Parigi, sotto la supervisione di una delle più grandi autorità mondiali in materia di disfunzioni sessuali, il Dr. Jaques Wajnberg, uno studio clinico con 262 pazienti che lamentavano perdita del desiderio sessuale e impotenza, ha dimostrato che muira puama è più efficace della medicina ottenibile con ricetta medica (yohimbine hydrochloride). Dopo due settimane di trattamento con l'estratto naturale, il 62 % dei pazienti con perdita della libido sostennero che il trattamento aveva avuto un notevole miglioramento funzionale mentre il 51% dei pazienti con impotenza sentirono che fu di beneficio. Non fu riscontrato alcun effetto collaterale. Questi risultati sono estremamente promettenti e indicano che muira puama fornisce risultati migliori rispetto la yohimbine senza gli effetti collaterali comunemente associati a quest'ultima.

CATUABA

Le meraviglie di catuaba (*Juniperis brasiliensis*), pianta fortificatrice del sistema nervoso e di supporto all'incremento della libido, sono state decantate per secoli dagli indigeni nelle loro canzoni. Storicamente il suo uso è quello di afrodisiaco e tonico. E' stato usato anche contro l'impotenza maschile.

Indubbiamente una delle più famose piante afrosisiache del Brasile. Catuaba è stata apprezzata per generazioni dalle popolazioni locali per le sue proprietà. Gli indiani Tupi che per primi ne hanno scoperto le qualità, composero molte canzoni e poesie per elogiarla. Citiamo un loro vecchio detto: "se diventi papà entro i 60 anni, il figlio è tuo, dopo i 60 il figlio è di Catuaba."

Il dr. Meiro Penna dichiara anche che "Catuaba è un afrodisiaco innocuo, senza assolutamente alcun effetto collaterale, che funziona come stimolante del sistema nervoso soprattutto quando si tratta di impotenza funzionale degli organi genitali maschili". Si racconta che dopo aver bevuto 3-4 tazze di thé per un periodo di tempo continuato, i primi sintomi sono di solito sogni erotici e poi un desiderio sessuale in aumento. Oggi nella medicina erboristica brasiliana Catuaba è considerata uno stimolante del sistema nervoso centrale con proprietà afrodisiache. Un decotto della corteccia è usato per casi di impotenza, tremori, nervosismo, nevrastenia, disturbi della memoria.

MACA

Maca è una pianta tuberosa che cresce solo sulle altitudini delle Ande del Sud America. Ci sono due specie di piante perenni che sono state testate in studi clinici: *Lepidium peruvian* e *Lepidium meyenii* anche se fino ad ora non sono stati condotti veri e propri studi scientifici sugli esseri umani.

La parte utilizzata per il consumo umano è la radice, di forma arrotondata, del diametro di circa 8 cm. Utilizzata per il consumo domestico già dagli Incas è conosciuta anche con il nome di Peruvian ginseng, nonostante non sia della stessa famiglia del comune ginseng che conosciamo.

E' una pianta ricca di zuccheri, proteine, amidi e minerali essenziali. Contiene anche alcaloidi, aminoacidi, carboidrati, calcio, ferro, iodio, magnesio, proteine e vitamine B1, B2, B12, C ed E. Contiene inoltre acidi grassi, incluso linoleico, palmitico e altri acidi oleici,

tannini e saponine. In aggiunta, un'analisi del 1981 ha dimostrato la presenza del p-methoxybenzil isothiocyanate, che si ritiene sia un afrodisiaco.

Nonostante non ne sia stata provata scientificamente l'efficacia sugli esseri umani, Maca ha recentemente conosciuto un crescente consumo per l'aumento dell'energia (atletica e sessuale) e per incrementare la fertilità, negli esseri umani e negli animali. Nelle donne viene utilizzata per squilibri ormonali, irregolarità mestruali, sintomi da menopausa, scarsa fertilità, secchezza vaginale, perdita di energia e di libido, depressione e come alternativa naturale alla terapia ormonale sostitutiva.

Il dr. Hugo Malaspina, cardiologo che pratica la medicina complementare a Lima, Perù, afferma di utilizzare Maca da più di 10 anni. Un gruppo di suoi anziani pazienti, ancora attivi sessualmente, ha ottenuto significativi miglioramenti delle loro funzioni sessuali. Il dr. Malaspina prescrive Maca frequentemente anche alle sue pazienti femmine in caso di sintomi da menopausa o premenstruali. Egli afferma che "Maca dovrebbe regolarizzare le funzioni delle ovaie, regolare la secrezione degli organi interni, quali l'ipofisi, le ghiandole surrenali ed il pancreas.

SARSAPARILLA

(*Smilax papyracea*) è stata usata in tutto il mondo per un vasto raggio di sintomi. Aiuta a migliorare la circolazione, per la pulizia da tossine, stimola il metabolismo e la potenza sessuale maschile. I componenti naturali trovati nella smilax la indicano come favorita dai body-builders e da chi vorrebbe essere più forte ed energico. E' stata usata per il bilanciamento ghiandolare, si crede aumenti il metabolismo stimolando naturalmente la produzione di ormoni.

DAMIANA

E' sufficiente conoscere il suo nome latino per intuirne le proprietà: *turnera asfrodisiaca*. Viene utilizzata come afrodisiaco sia per l'uomo che per la donna già dai tempi dei Maya. Si ritiene possa agire anche come antidepressivo, tonico, diuretico, sedativo della tosse e lieve lassativo. In un suo libro il dott. J. Balch riferisce che può essere utile per l'emicrania, per l'enuresi (la "pipì a letto") e come stimolante per la contrazione muscolare del tratto intestinale, avvertendo però che può interferire con l'assorbimento del ferro se presa internamente ad alte dosi.

YOHIMBE

L'unico rimedio naturale finora approvato dalla FDA (Food and Drug Administration, USA) come trattamento per l'impotenza è la Yohimbe o Yohimbine, un alcaloide isolato dalla corteccia dell'albero omonimo (*Pausinystalia Yohimbe*) nativa dell'Ovest Africa. La sua azione primaria è di aumentare il flusso di sangue al tessuto erettile. Yohimbe ha dimostrato di essere efficace fino al 34% dei casi con dosaggi di 20 -42 mg al giorno. I massimi effetti si possono osservare dopo 2-3 settimane, ma gli effetti secondari la rendono difficile da utilizzare. Essa può indurre ansia, attacchi di panico e allucinazioni. Altri effetti riscontrati sono aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca, capogiri, emicranie e rossori cutanei.