

## LE PIANTE CHE AUMENTANO IL DESIDERIO SESSUALE NELL'UOMO

Da secoli l'uomo ha curato con rimedi fitoterapici le disfunzioni sessuali.

Oggi che i farmaci di sintesi (tipo viagra, cialis, vivanza etc.) raggiungono fatturati elevatissimi hanno ancora ragione di esistere? I ritmi di vita attuali sono molto più intensi di cinquanta anni fa; anche la rapidità di azione del farmaco è molto più rapida rispetto al rimedio naturale.

Nonostante questi aspetti, l'impiego delle piante medicinali nel favorire la *libido* e migliorare la *performance* sessuale è da incoraggiare, sia per la quasi completa assenza di effetti collaterali e controindicazioni, sia perché, anche se è vero che agiscono più lentamente, è sempre valido il vecchio proverbio: "Chi va piano va sano e va lontano".

Quanti sono i consumatori di farmaci di sintesi che presentano serie complicazioni in peculiari patologie associate? Gli ipertesi, i cardiopatici, i diabetici sono convinti di poterli assumere impunemente senza alcun serio controllo clinico-strumentale? E quanti sono ancora coloro che si sono assuefatti al farmaco e devono prendere dosi sempre maggiori per avere l'effetto desiderato? Sono aspetti questi non secondari e da non trascurare. E' per tali motivi che il ricorso a particolari erbe medicinali è vantaggioso.

Premesso che nelle disfunzioni erettili, nella gran parte dei casi, l'eziologia è su base psichica e che quindi va trattata, come ad esempio la depressione o lo stato ansioso, vediamo quali sono i rimedi più affidabili.

Nella *depressione* la pianta leader è l'*Hypericum Perforatum*: va assunto alla dose di 30 gtt. di T. M. (tintura madre) tre volte al giorno per almeno due mesi di terapia. Unica controindicazione, nei soggetti di pelle chiara, è la fotosensibilizzazione ai raggi solari. E' quindi necessario, in questi casi, non esporsi al sole durante il trattamento al fine di non presentare dermatosi, specie depigmentazione (malattia della luce).

La pianta che in occidente è stata da sempre utilizzata più frequentemente è la *Turnera afrodisiaca* (chiamata anche *Damiana*) che agisce direttamente, tramite il parasimpatico, sul centro dell'erezione. E' utile soprattutto nei soggetti affaticati, debilitati, neurastenici con tendenza alla depressione. E' quindi conveniente, nella depressione reattiva, associarlo all'*Hypericum perforatum*, utilizzando la posologia già menzionata.

In sud America, e precisamente in Brasile, la pianta afrodisiaca più utilizzata è la *Miura Puama* con la stessa posologia dell'*Hypericum*.

In Africa invece è la *Tabernanthe Iboga* che aumenta il desiderio e prolunga l'erezione. Con questo fitoterapico dell'Africa centrale occorre, però, non eccedere nel dosaggio (30 gtt tre volte al giorno); dosi maggiori possono provocare allucinazioni.

In Asia è il *Panax Ginseng* (ossia Gin-seng: simile all'uomo) la pianta che da secoli viene utilizzata nel soggetto con pressione arteriosa bassa, soprattutto ancora non anziano, per la sua azione tonico-stimolante generale ed afrodisiaca.

Altri rimedi utilizzati sono l'*Eraclium sphondilium* (stessa posologia dei precedenti fitoterapici) nell'astenia sessuale dei pazienti neurodistonici e stressati e la *Trigonella Phenum Graecum* (fieno greco, stessa posologia) soprattutto nei diabetici. L'azione di queste ultime due piante è meno intensa delle altre.

Una buona associazione di fitoterapici è quella composta dalla triade: *Damiana*, *Miura Puama* e *Tabernanthe Iboga*. Si fa preparare dal farmacista un unico flacone che contiene in parti uguali questi tre rimedi e se ne assumono generalmente trenta gocce tre volte al giorno per un paio di mesi.

L'effetto sulla libido non è immediato, ma si manifesta dopo una decina di giorni e si mantiene a lungo per tutto il trattamento.

La fitoterapia moderna permette così una valida alternativa al farmaco di sintesi.

Attenzione, però, occorre la ricetta medica; è sempre il medico che deve valutare il caso clinico e suggerire la terapia. L'automedicazione in questa patologia non è consigliabile, anche perché ci sono delle piante che favoriscono l'eiaculazione precoce e quelle che la ritardano.

Aldo Ercoli