

Le sostanze afrodisiache a nostra disposizione

Da sempre si parla di piante afrodisiache. Ma quali sono? E come possiamo aumentare davvero il desiderio sessuale? Un medico esperto in trattamenti naturali ci parla della sua esperienza.

Rosi Coezza

La vita stressante, l'alimentazione scorretta, il fumo, l'alcool, i rapporti emotivamente frustranti, la non comunicazione (l'elenco non finisce mai!) condizionano negativamente il nostro modo di vivere le relazioni e naturalmente anche la nostra sfera sessuale.

La sessualità, certo, rientra a pieno titolo nelle attività umane di base, ma, rispetto alle altre, ha un posto di preponderante importanza nella nostra psiche.

Il sesso "in testa"

Il sesso non è solo localizzato nei nostri organi genitali, ma anche nel nostro cervello, in "testa" per dirlo nel modo più efficace e comune. Le più recenti ricerche confermano che una larga quota di impotenza è di origine psicologica, ma ancora di più organica (cioè un problema fisico).

È spesso difficile separare le due cause, l'organica e la psicologica: siamo spesso

abituati a pensare che i problemi sessuali siano soprattutto psicogeni, ma non è propriamente così, basti pensare alle patologie vascolari e al diabete che sono tra le cause di disfunzioni sessuali oppure alle cause "iatrogene" cioè dovute all'assunzione di medicinali come antistaminici, antipertensivi, anticolinergici, antidepressivi, antipsicotici, tranquillanti.

Il cervello è un organo sessuale

Quello che non molti sanno è che il nostro cervello si comporta come un organo endocrino di tipo sessuale nel produrre il principale ormone maschile, il testosterone. Il merito di questa scoperta spetta a uno straordinario ricercatore, l'endocrinologo McEwen. In breve: il cervello trasforma il testosterone nel suo derivato più attivo (come accade per molti altri ormoni, trasformati per essere meglio utilizzati dall'organismo); questo meccanismo straordinario avviene anche per produrre il principale ormone

Qualche consiglio a tavola

Per tenere acceso il desiderio è anche importante fare attenzione a ciò che si mette sui fornelli accesi in cucina. Perché anche le nostre scelte alimentari determineranno la nostra energia. Non è un caso che, secondo la medicina orientale cibo e sesso siano così strettamente collegati. In effetti i buoni alimenti, una dieta bilanciata basata su cereali integrali biologici, legumi, verdure e anche alghe, forniscono energia di sostegno e nutrimento per un buon equilibrio con noi stessi.

Cosa evitare?

Carne, latticini e uova contribuiscono all'insorgere di patologie che riguardano anche l'apparato genitale e quindi disfunzioni sessuali, eiaculazione precoce, malattie degenerative e infiammazioni genito urinarie.

Cibi raffinati come lo zucchero e i prodotti chimici e i conservanti sono tra i maggiori fattori dello sviluppo dell'impotenza o comunque della scarsità del desiderio e della libido.

Cosa preferire?

La dieta vegetariana è la più salutare. Ma attenzione. A volte si eccede in cibi che indeboliscono o bloccano l'energia sessuale. Evitiamo quindi l'abuso di latticini e di farinacei raffinati. Non esageriamo con il consumo di frutta. Quando si assumono piccole quantità di proteine vegetali è meglio integrare con vitamina B.

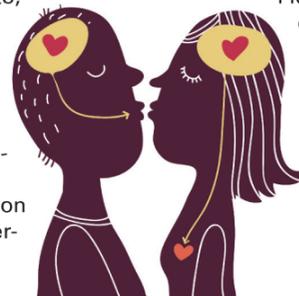
Da non dimenticare

Un ambiente confortevole, una buona musica ...tutto quello che ci fa sentire in armonia con noi stessi e quindi con il partner contribuiscono ad avere del buon sesso, non dimentichiamolo mai!

femminile, l'estradiolo. E non è finita qui..
Gli ormoni sessuali nel cervello (il sesso in testa!) agiscono di concerto con gli ormoni sessuali delle gonadi e cioè testicoli ed ovaie.
E anche il nostro cervello è sensibile all'azione degli ormoni sessuali! Il sesso, a questo punto, diventa ancora più complicato.

Tante possibilità di scelta

Chiarito questo risulta più facile stendere un piccolo elenco di sostanze, non solo afrodisiache, ma anche ricostituenti, corroboranti e rilassanti.
Mai come in questo caso le medicine "non convenzionali" possono risultare un per-



fetto rimedio per "corpo e psiche"!
Gli afrodisiaci esistono da che mondo è mondo, per alcuni manca la certezza che funzionino davvero, e l'effetto placebo non è da sottovalutare: chi prende un afrodisiaco diventa più attivo sessualmente all'idea di averlo preso. Del resto, desiderio e fantasia sono i migliori ricostituenti del sesso, via libera quindi alle sperimentazioni anche perché non ci sono quasi mai effetti collaterali indesiderati, se si usa la testa. Si tratta di scegliere quello giusto!

Il "viagra" naturale è un aminoacido

Studi recenti e interessanti sull'ossido nitrico (in sigla: NO) hanno portato alla composizione di un farmaco naturale a base di arginina. Questo aminoacido, infatti, è il diretto precursore dell'ossido nitrico che, tra le tante azioni, ha anche la capacità di favorire non il desiderio sessuale ma l'erezione. Come? Inducendo il rilasciamento della

muscolatura liscia-vascolare. O come si dice in termini tecnici, migliorando la "funzione erettile". L'ossido nitrico, in particolare, rilascia la muscolatura che riveste i corpi cavernosi del pene, consentendo a questi di riempirsi di sangue e determinando così l'erezione. La strada più battuta è stata, quindi, la somministrazione di dosi generose di L-arginina per via orale. Si può avere un adeguato rifornimento di arginina, e quindi di NO, assumendo l'aminoacido citrullina, che una volta nell'organismo viene trasformato in L-arginina. Inoltre, assunta insieme con acido alfa lipoico e vitamina B6 l'arginina diventa una molecola efficace nelle patologie a carico dell'apparato vascolare e cardiocircolatorio, ed è quindi un grande ed efficace aiuto

naturale nel migliorare la funzione erettile. L'arginina è ben tollerata anche ad alti dosaggi (10 g al dì, suddivisi in due somministrazioni). Si considera un aminoacido semi-essenziale: vuol dire che nei bambini l'arginina deve essere assunta tramite l'alimentazione perché l'organismo non è in grado di sintetizzarne una quantità sufficiente; negli adulti, invece, l'arginina è prodotta a sufficienza dall'organismo. Si tratta di un aminoacido importantissimo: l'arginina è anche coinvolta nei cambiamenti del comportamento a livello cerebrale, rilassamento delle vie aeree, battito del cuore, dilatazione dei vasi sanguigni, regolazione del movimento intestinale, funzione delle cellule del sangue, sistema immunitario e persino, nel movimento degli arti!

Una scoperta da nobel

La medicina moderna è sempre più interessata all'ossido nitrico. Lo dimostra il fatto che il Premio Nobel per la medicina del 1998 è stato consegnato all'americano Louis Ignarro per "le sue scoperte riguardanti l'ossido nitrico come molecola nel sistema cardiovascolare".

Alla scoperta delle piante afrodisiache

Nella mia pratica medica alcune sostanze naturali sono risultate più gradite di altre ai pazienti. Ci può essere un effetto afrodisiaco ma anche un aiuto a sentirsi meglio, ad avere più energia, con benefici anche per la sessualità. Ecco il mio elenco:

Tribulus terrestris

può essere considerato un adattogeno: è stato testato su atleti ben allenati, ma non sovralenati, e nei soggetti esauriti o stressati: agisce come rivitalizzante e aiuta l'incremento della libido. Nella donna ottimizza la produzione di luteina cioè l'ormone LH e quindi agisce da stimolante.

Miura Puama

è un tonico, afrodisiaco, stimolante del sistema nervoso centrale: lo uso spesso in sinergia con tribulus terrestris, che ha dimostrato di migliorare il desiderio sessuale e anche la funzionalità erettile.

Dioscorea

Ho trovato buone risposte sulla sfera sessuale con Dioscorea, che prescivo anche come anti-aging e nei

problemi del post menopausa. La Dioscorea è gradita dalle pazienti, perché innalza il tono dell'umore ed aiuta anche nel combattere il sovrappeso.

Damiana

Un ottimo aiuto mi viene anche da Damiana, conosciuta altresì come Turnera aphrodisiaca: è meglio accettata dagli uomini in quanto sembra potenzi la capacità di mantenere l'erezione.

Maca

La prodigiosa pianta Maca, antico rimedio Inca noto anche come Ginseng peruviano, agisce rispondendo ai bisogni specifici del soggetto ed è quindi un'adattogena (stimola la ghiandola pituitaria). Contiene, inoltre, una ricca varietà di sostanze

nutritive tra cui le vitamine del gruppo B e molti minerali. E' persino efficace sul funzionamento tiroideo.

* Per quanto riguarda i rimedi omeopatici, questi si indirizzano anche al quadro psichico. Citerò solo Sepia largamente usato come rimedio femminile e Lycopodium usato in entrambi i sessi.

Agnus Castus

Lo prescivo in caso di scarsa vitalità sessuale con depressione e mancanza di energia.

* Tenete infine presente che Ginseng, Guaranà, Maca, Ashwaganda, Miura puama, Damiana sono piante afrodisiache che contengono principi attivi con struttura chimica simile a quella del testosterone, l'ormone afrodisiaco per eccellenza.



Tribulus terrestris



Miura Puama



Dioscorea



Damiana



Maca