

Do formy po padesátce? 5 bylin, které nakopnou mužské libido v andropauze

30.4.2025 - | Petr Lesensky - Dychame

Pokles energie, horší soustředění, náladovost nebo ztráta chuti na sex. I tak může vypadat andropauza, tedy mužská obdoba klimakteria. Přesto že trápí významné množství pánů kolem padesátého roku života, málo kdo o ní hovoří. A ještě méně lidí tuší, že existují přírodní pomocníci, kteří dovedou vrátit muži v krizovém období chuť jak na intimnosti, tak i do života. Víte, která bylina se označuje jako rostlinná viagra? Jaká rostlina podporuje prokrvení pohlavních orgánů? A co užívat, když se muž v andropauze potýká s úbytkem energie a vitality?

Mnoho lidí má za to, že přechod je pouze ženskou záležitostí. Opak je ale pravdou. U mužů se toto fyzicky i psychicky náročné období označuje jako andropauza a příznaky se objevují typicky mezi 40. a 60. rokem života. Muži se obvykle potýkají s náhlými výkyvy nálad, únavou, depresí nebo nespavostí. Narozdíl od žen se pánové rovněž častěji potýkají se zhoršenými kognitivními funkcemi – trpí častěji na poruchy paměti nebo soustředění. *„Muži v andropauze se často potýkají také se snížením fyzické výkonnosti a přibýváním na váze. Na dobré náladě jim nepřidá ani fakt, že běžným symptomem andropauzy je i erektilní dysfunkce a celkový pokles libida,”* popisuje projevy mužského přechodu renomovaný sexuolog a gynekolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D.**, který mimo jiné působí na pozici odborného ženského lékaře a sexuolog a v poradně společnosti Vegall Pharma. Naštěstí existuje přírodní způsob, jak si od nepříjemných symptomů, zejména pak poklesu libida, ulevit.

Kotvičník zemní: viagra v bylinkové podobě

Tribulus terrestris. Že jste o takové bylině ještě neslyšeli? Možná vám bude znít povědoměji její česká varianta, kotvičník zemní. Tato jednoletá rostlina s jasně žlutými kvítky kvete v červnu a červenci a roste ráda na okrajích cest, mezi dlaždicemi nebo v písčínách, najdete ji i v kolejišti. Zatímco její výskyt je tedy poměrně všední, její účinky už rozhodně zanedbatelné nejsou. Ne nadarmo se jí přezdívá rostlinná viagra. Kotvičník je totiž plný steroidních saponinů, které pomáhají stimulovat produkci testosteronu a tím povzbuzují také oslabené libido i celkovou energii. Bylina ale obsahuje rovněž flavonoidy, které mají anti-age vlastnosti, fytosteroly, proteiny, aminokyseliny a celou řadu dalších zdravích prospěšných látek. Jeho vlastnosti tak ocení nejen muži v andropauze, ale také sportovci, kteří si jej cení pro podporu výkonnosti a výdrže. Užívá se obvykle ve formě tinktur, čajů nebo tablet.

Maca: kořen vitality z peruánských And

Maca (*Lepidium meyenii*), někdy označovaná jako peruánský ženšen, připomíná drobnou řepu nebo tuřín a roste vysoko v peruánských Andách, ve výškách nad tři a půl tisíce metrů nad mořem. V Česku ji tedy volně růst neuvidíme, dováží se k nám však v podobě sušeného kořene nebo prášku. Její historie je dlouhá, říká se, že už staří Inkové ji užívali pro zvýšení energie a síly v boji. V současnosti je velmi oblíbeným přírodním prostředkem pro podporu vitality a sexuálního apetitu, zároveň si ji lidé cení jako zdroje energie. Její účinky se soustředí primárně na oblast nervů – zvyšuje odolnost i proti stresu, zlepšuje náladu a přirozeně zvyšuje chuť na intimnosti. Studie publikovaná v *Journal of Ethnopharmacology* prokázala, že maca zvyšuje libido bez výrazných změn hormonálních hladin. Testovaní muži v ní zaznamenali zvýšení sexuální touhy již po osmi týdnech užívání.

Ginkgo biloba: prokrví a posílí mozek i pohlavní orgány

Mohutný listnatý strom Ginkgo biloba se specifickými vějířovitými listy pochází z Číny, ale díky své odolnosti se dnes již vysazuje i v českých parcích nebo botanických zahradách. „Listy jinanu dvoulaločného jsou ceněné pro jejich vliv na prokrvení mozku a periferních částí těla. To ve výsledku pomáhá nejen při ztrátě soustředění, ale i při problémech s erekcí,“ potvrzuje MUDr. Pavel Turčan. Navíc ginkgo podporuje správnou mikrocirkulaci drobných cév a napomáhá udržovat zdravou hladinu cholesterolu v krvi. Extrakt z ginkgo biloba obsahuje až čtyřicet látek, mezi nimi například flavonoidy, glykosidy nebo třeba ginkgolidy.

Ženšen pravý: tradiční posila pro tělo i libido Na první pohled připomíná ženšen pravý (Panaxginseng) větvený kořen pastináku. Původně pochází tato bájná rostlina z Koreje a Číny, kde je oceňovaná jako nejvýznamnější léčivá rostlina, ale její pěstování se rozšířilo i do některých evropských zemí. V Česku se ženšenu daří jen v teplejších oblastech nebo sklenících. A proč se těší takové oblibě? Ženšen se již po staletí používá v tradiční medicíně jako tonikum pro posílení organismu, a to jak po fyzické, tak psychické stránce. Obsahuje totiž glykosidy ginsenosidy a působí jako adaptogen. Ženšen tak zvyšuje výdrž, odolnost vůči stresu a také zlepšuje kvalitu erekce. Pozitivně účinkuje také proti chronické únavě, která může v andropauze často provázet. Užívat jej můžete ve formě kapek nebo kapslí – jen pozor na kontraindikace s některými léky, například heparinem, warfarinem, inzulínem nebo s imunosupresivy.

Zinek a selen: bez nich se mužské tělo obejde jen těžko

Zinek a selen jsou látky, které jsou pro mužské zdraví klíčové. Esenciální stopový prvek zinek totiž podporuje tvorbu testosteronu a zdravou funkci prostaty, přispívá k normální syntéze DNA, plodnosti a reprodukci a zároveň napomáhá udržení normálního stavu kostí, zraku nebo vlasů. Najdeme ho třeba v luštěninách, cizrně nebo ovesných vločkách. Minerál selen zase chrání spermie a podporuje jejich tvorbu a zdravou pohyblivost. Zároveň se jedná o antioxidant a podporuje ochranu organismu před volnými radikály. „Přirozeně selen najdeme třeba v para ořechách nebo sezamových semínkách, celozrnných potravinách, fazolích, čočce nebo sóji, v brokolici, špenátu, česneku nebo rajčatech. Pokud si nejste jisti dostatečným dávkováním, můžete sáhnout po přírodním preparátu Sarapis pro muže, který obsahuje zinek i selen v dostatečném denním množství. Navíc je kombinuje také s ženšenem, hořčíkem, mateří kašičkou nebo železem,“ uzavírá lékař.

<https://www.dychame.cz/do-formy-po-padesatce-5-bylin-ktere-nakopnou-muzske-libido-v-andropauze>