

Kadın cinsel fonksiyon bozukluklarında fitoterapi

Phytotherapy in female sexual dysfunctions

Dilek Aygün¹, Aysel Gül², Özge Yaman³, Hande Cengiz⁴

ÖZ

İnsan yaşamının önemli ve vazgeçilmez bir parçası olan cinsellik, biyo-psiko-sosyal nedenlere, kronik hastalıklara ve uygulanan tedavilere bağlı olarak olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Cinsel fonksiyon bozukluklarının tedavisinde medikal ve cerrahi yaklaşımların yanı sıra fitoterapi de kullanılmaktadır. Bu derleme makale, kadın cinsel fonksiyonlarının geliştirilmesinde sık kullanılan Tribulus Terrestris, Yohimbin, Ginseng, Crocus Sativus, Maca, Ashwagandha, Mucuna Pruriens, Muira Puama, Ginkgo, Damiana, Black Cohosh gibi bitkisel ilaçlar hakkında literatür bilgisinin paylaşılması amacıyla yazıldı.

Anahtar Kelimeler: Fitoterapi, kadın, cinsellik, disfonksiyon

ABSTRACT

Sexuality, an important and indispensable part of human life, can be adversely affected by bio-psycho-social causes, chronic diseases, and the treatments applied. Besides medical and surgical approaches, phytotherapy is also used in the treatment of sexual dysfunctions. This review article was written to share knowledge about herbal medicines such as Tribulus Terrestris, Yohimbine, Ginseng, Crocus Sativus, Maca, Ashwagandha, Mucuna Pruriens, Muira Puama, Ginkgo, Damiana, and Black Cohosh which are frequently used in the development of female sexual functions.

Keywords: Phytotherapy, woman, sexuality, dysfunction

Cinsellik, insanlık var olduğundan bu yana yaşamın önemli bir parçasıdır ve sadece fiziksel olmayıp sosyal, kültürel ve zihinsel yönleri de olan çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram bireyin biyolojik cinsiyeti, cinsiyet kimliği ve cinsiyet rol davranışına göre diğer kişilerle olan etkileşiminin, sevgi ve şefkatinin de bir ifadesidir. Duyguların, düşüncelerin ve davranışların ardındaki itici güç olan cinsellik antropolojik, politik, sosyolojik ve psikolojik süreçler temelinde zevk verici ve proaktif bir etkinlik olarak yerini almaktadır.^[1-5]

Sağlıklı cinsel yaşamın ömür boyu sürdürülmesi istenilen bir durumdur. Ancak kadınların ve erkeklerin cinsel istek, uyarılma ya da orgazm ile ilişkili cinsel fonksiyonda sağlıklı popülasyonda bile sorunlar yaşadığı bilinmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde kadınların %15-30'u,

Avrupa'da kadınların %34-40'ı herhangi bir cinsel fonksiyon bozukluğunu rapor etmektedir. Mısır'da ise kadın cinsel fonksiyon bozukluğu prevalansının kadın sünnetine bağlı olarak Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da bildirilenden çok daha yüksek olduğu görülmektedir.^[6-7] Daha geniş bakış açısıyla kadınların %43-88'inin yaşamları boyunca en az bir cinsel sorunla karşı karşıya kaldıkları tahmin edilmektedir.^[8]

Fitoterapi, insanlık tarihi kadar eski olup, şifalı bitkilerin hastalıkların tedavisinde kullanılması esasına dayanmakta ve farmakoloji biliminin bir dalı olarak kabul edilmektedir. Türkiye'de Sağlık Bakanlığı tarafından "tabiplere ve kendi alanında olmak üzere dış tabiplerine fitoterapi uygulamalarını etkin ve verimli bir biçimde yerine getirmeleri için gerekli yeterlilikleri kazandırmak" amacıyla Fitoterapi Sertifikalı Eğitim Programı düzenlenmektedir. Bu eğitim programı kitabında fitoterapi; "hastalıklardan korunmak ve tedaviyi desteklemek amacı ile tıbbi etkisi bilimsel olarak kanıtlanmış bitkiler, onların etkin maddelerini taşıyan kısımları ve/veya bir işlem yoluyla elde edilmiş doğal ürünleri ile bunlardan hareketle hazırlanarak standardize edilmiş farmasötik formlar (tablet, kapsül, tentür...) ve bitkisel tıbbi ürünler kullanılarak yapılan uygulamadır" şeklinde tanımlanmaktadır.^[9]

Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Cerrahi Hastalıklar Hemşireliği Anabilim Dalı, Sakarya

Yazışma Adresi / Correspondence:

Doç. Dr. Dilek Aygün
Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Esentepe Kampüsü 54187 Sakarya,
Türkiye
Tel. +90 532 707 6314
E-mail: daygin@sakarya.edu.tr

Geliş / Received: 14.05.2018

Kabul / Accepted: 04.06.2018

Kadın cinsel fonksiyon bozukluğunun yarattığı distressin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği; kişileri tedavi arayışına ittiği bilinen bir gerçektir.^[7,10] Günümüzde cinsel fonksiyon bozuklukları pek çok farmakolojik tedavi ve non-farmakolojik destek ürünleri ile tedavi edilerek normal cinsel fonksiyona ulaşılmaya çalışılmaktadır.^[11-13] Farklı kültürlere özgü inanç, teori ve deneyimlere dayanan bilgi, beceri ve uygulamaların hepsini içine alan geleneksel tıp uygulamaları günümüz dünyasında oldukça yaygınlaşmıştır.^[14]

Dünya nüfusunun %60'ının ve gelişmekte olan ülkelerin ise yaklaşık %80'inin temel sağlık ihtiyaçları için büyük oranda bitkisel ilaçları içeren geleneksel tıbbi kullandığı tahmin edilmektedir. Özellikle ilaçların sentezi ve yeni terapötik ajanların önemli bir kaynağı olan bitkilerin ve bunlardan elde edilen ilaçların birçok hastalık için tedavi umudu olduğu bilinmektedir. Bugün sadece bu amaçla Hindistan'da 6000'den fazla bitki kullanılmakta ve gelişmiş ülkelerde de fitoterapi yaygın olarak kabul görmektedir.^[14-16] Bu derlemede, kadın cinsel fonksiyon bozukluklarının tedavisinde kullanılan bazı bitkiler ile ilgili yapılmış çalışma sonuçlarının incelenmesi amaçlandı.

Tribulus Terrestris (Puncture Vine)

Hindistan'da yaklaşık 5,000 yıldır tıbbi olarak kullanılan, farklı ülkeler ve kültürlerde de çeşitli kullanım alanları olan, sıklıkla erkek ve kadınlarda hormon üretimini arttırmak için tercih edilen geleneksel uygulamalardan biridir. Güney Avrupa, Vietnam, Orta Doğu, Güney Afrika, Hindistan, Çin gibi ılık ve tropikal iklimin görüldüğü alanlarda yetişen Zygophyllaceae familyasından çiçekli bir bitki türüdür.^[17]

Bu bitkinin, diüretik, afrodisyak, antiürolitik, immün-modülatör, antidiyabetik, emilim arttırıcı, hipolipidemik, kardiyak hastalıklar, santral sinir sistemi üzerine antidepresan ve anksiyolitik etki, hepatoprotektif, anti-inflamatuvar, analjezik, antispazmodik, antikanser, antibakteriyel, antihelmintik, larvisidal, antikaryojenik gibi pek çok etkisi bulunmaktadır.^[18] Tribulus terrestris günümüzde sıklıkla hormonal dengeyi sağlayarak menopoza ve premenstrual gerginliğin azaltılmasında kullanılmakta olup kültürlere göre farklı hastalıkların tedavisinde de yararlanılmaktadır. Örneğin, Çin'de karaciğer, böbrek, idrar yolu hastalıkları ve cilt bozuklukları, baş ağrısı, baş dönmesinin giderilmesinde, Türkiye'de genellikle diüretik amaçlı, kolik ağrılarında, hiperkolesterolemi ve hipertansiyon tedavisinde, Bulgaristan'da ise infertilite tedavisi ve seks isteğini arttırmak amacıyla kullanıldığı belirlenmiştir.^[17]

Tribulus terrestris, uzun yıllardır erkek ve kadın cinsel sorunlarının tedavisinde sıklıkla kullanılan bir bitkidir. Özellikle birkaç ay düzenli olarak kullanıldığında libidoyu arttırdığı, hipoaktif cinsel istek bozukluğunu tedavi ettiği, menopoza bağlı sıcak basması, genel sıkıntı, terleme gibi vazomotor belirtileri ve sinirlilik, duygusal dengesizlik, depresyon gibi psikiyatrik semptomları hafiflettiği tespit edilmiştir.^[17,19,20] Fatima ve Sultana (2017), menopoza geçiş semptomlarının hafifletilmesinde Tribulus terrestris etkin ve başarılı bulmuşlardır.^[21] Akhtari ve ark. (2014) hipoaktif cinsel istek bozukluğu olan kadınlarda Tribulus terrestris tedavisiyle dört hafta sonunda kadınlarda plasebo grubuna göre uyarılma, arzu, lubrikasyon ve memnuniyet düzeylerinde iyileşme olduğunu saptamışlardır.^[22] Libidoda azalma şikâyeti olan 40 premenopozal kadınla araştırma yapan Vale ve ark. (2018), plasebo grubuna göre Tribulus terrestris ile tedavi ettikleri kadınlarda cinsel istek, uyarılma, lubrikasyon, orgazm, ağrı, memnuniyet alanlarında iyileşme olduğunu ifade etmişlerdir.^[23] Yapılan diğer çalışmalar da, kadın cinsel fonksiyon bozukluklarının tedavisinde etkili ve güvenilir bir uygulama olduğunu göstermektedir.^[8,24] Ancak, Tribulus terrestris'in insan cinsel yanıtı üzerindeki etkisinin açık olarak bilinmediği ve kılavuzlarda kullanılacak dozlar hakkında net bir bilginin olmadığı, olumsuz etkilerine ilişkin kanıtların da yeterli olmadığı belirtildiği için uzun vadeli çalışmaların yapılmasının gerekli olduğu üzerinde durulmaktadır.^[25]

Yohimbin

Cinsel problemlerde kullanılan bitki türlerinden biri olan yohimbin, geleneksel tıpta afrodisyak etkisi için kullanılan ağaç kabuğu ekstresidir.^[26] Toz halinde kapsül olarak hazırlanan sentetik tuz (yohimbin HCL) formundaki yohimbin, hem merkezi hem de periferik sinir sistemini etkileyen alfa2 adrenerjik antagonistidir. Erkeklerde proerektik etkilerinin yanı sıra, kadınlardaki etkilerinin ne olduğu konusu belirsizliğini korumaktadır. Net olmasa da antidepresan kullanımına bağlı olarak kadınlarda ortaya çıkan anorgazmi üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle kardiyovasküler, nörolojik ve psikolojik rahatsızlıkları olan bireyler için kontraendike olduğundan dikkatli kullanılmalıdır.^[25] Çünkü merkezi adrenerjik etkisi nedeniyle, hipertansiyon, bronkospazm, çarpıntı, uykusuzluk, anksiyete, artmış kalp atım hızı, sinirlilik, terleme, mide bulantısı, titreme, kızarma, manik reaksiyonlar ve baş ağrısı gibi istenmeyen yan etkilere neden olabilmektedir.^[27]

Genellikle erkek cinsel fonksiyon bozukluklarında kullanılan yohimbinin kadın hastalarda uygulanmasına yönelik çalışma sayısının kısıtlı olduğu ve antidepresan tedavisinin ardından (örn., Floksetin ile) cinsel fonksiyon bozukluğu

yaşayan hastalarda yohimbin tedavisinden kısmi düzeyde yanıt alınabildiği literatürde belirtilmiştir. Bu hastaların yarısından fazlasında bulantı, huzursuzluk, uykusuzluk, idrar sıklığında artış gibi istenmeyen yan etkiler görüldüğü de eklenmiştir.^[28,29] Yohimbinin selektif serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI'lar) ve trisiklik antidepresanlarla etkilenenler de dahil olmak üzere, antidepresanla uyarılan cinsel fonksiyon bozukluğu tedavisinde etkili olduğu iddia edilmektedir.^[30] Meston ve Worcel (2002), cinsel uyarılma bozukluğu olan menopoz sonrası kadınlarda α 2-bloker yohimbin ile birlikte nitrik oksit-öncü L-argininin subjektif ve fizyolojik cinsel uyarılma üzerine olan etkilerini incelediklerinde; cinsel uyarılmanın erotik uyarılmayla önemli ölçüde arttığını, ancak tedavi grupları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ifade etmişlerdir.^[31] Sonuç olarak, afrodisyak etkili olan yohimbin, spesifik serotonin geri alım inhibitörünün neden olduğu cinsel işlev bozukluklarında kullanılmakta, ancak uzun süreli kullanımı önerilmemektedir.^[29]

Ginseng

Asya'da 2000 yılı aşkın süredir kullanılan ginseng, Amerika'da da vücuttaki birçok etkisinden faydalanmak için üçüncü en popüler bitkisel ürün olarak kullanılmaktadır.^[32] Ginseng, vücut fonksiyonlarını güçlendirmek, stres durumlarına vücudun uyumunu sağlamak, menopoz belirtilerini azaltmak, cinsel performansı, immün fonksiyonu ve doğurganlığı arttırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır.^[32-36] Ayrıca anksiyete, güçsüzlük, dispne, unutkanlık, halsizlik, azalmış libido ve bulantı durumlarını tedavi etmede de Çin tıbbında uzun yıllar boyunca yaygın bir şekilde kullanılmıştır.^[32] Asya (kırmızı, Panax ginseng), Amerikan, Japon ginsengi gibi birçok çeşidi bulunmakta olup herbirinin farklı kimyasal içerikleri ve ürünleri mevcut olduğundan vücuttaki etkisi hala tam olarak bilinmemektedir.^[32-33] Literatürde, ginsengin yararlı etkilerinin yanı sıra kadınlarda vajinal kanama ve mastalji gibi yan etkilere sebep olabildiği, ayrıca hipertansiyon, duyu durum bozukluğu, baş ağrıları, kalp çarpıntısı, uykusuzluk, astım, yüksek ateş, akut inflamatuvar hastalıklar ve bronşit durumlarında da ginsengin kullanımından kaçınılması gerektiği bildirilmiştir.^[32-33] Oh ve ark. (2010) tarafından, Kore kırmızı (red) ginseng ile menopoz dönemindeki (51,2±4,1 yaş) kadınlar üzerinde yapılan plasebo kontrollü bir çalışmada, sekiz hafta boyunca, günde üç gram ginseng ekstratının seksüel uyarılmayı herhangi bir ters etki olmadan anlamlı düzeyde arttırdığı belirtilmiştir.^[37] Ancak, ginsengle ilişkili iyi yapılandırılmış klinik çalışmalar insanlar üzerinde yapılmamış, daha çok hayvanlar üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar

yapılmıştır. Ginsengin kadınlardaki cinsel fonksiyon üzerine etkisi ise libidoyu yükseltmeyi sağlayan fitoöstrojen etkisiyle açıklanmakta, ayrıca psikolojik olarak seksüel uyarılmayı (ereksiyon ve vajinal lubrikasyon) etkileyebildiği belirtilmektedir. Ancak, bu etkilerini gösterecek yeterli düzeyde kanıt bulunmamaktadır. Etkilerinden faydalanabilmek için birkaç hafta, hatta birkaç ay boyunca günlük olarak 1–3 gram alınması önerilmekte, ancak ginsengin çeşidine, yaşa ve ginsengin kalitesine bağlı olarak dozun değişebileceği de belirtilmektedir.^[33]

Crocus Sativus

İran, Yunanistan, Hindistan gibi ülkelerde yaygın olarak milattan önceden beri yetiştirilen ve safran olarak bilinen *Crocus sativus* sapsız bir bitkidir ve yaklaşık 90 yıldır hastalıkların tedavisinde aktif olarak kullanılmaktadır.^[38] Safran ve bileşenlerinin antioksidan, antikanser, antikonvülzan, antijenotoksik, antiiskemik, antidot, antiapoptotik, anti-depresif, sedatif, antitusif, hipnotik, hipolipidemik, antinositif, afrodisyak ve anti-inflamatuvar etkilerinin mevcut olduğunu gösteren birçok farmakolojik çalışma vardır.^[38-41] Fars geleneğinde depresyon tedavisi, Hint tıbbında analjezik etkisi için, akıl hastalıklarının tedavisinde ve kalp hastalıkları için koruyucu olarak kullanıldığı, geleneksel tıpta da afrodisyak özelliği için önerildiği görülmektedir.^[38] Günümüzde cinsel işlev bozukluğu tedavisinde kullanılan farmakolojik, nonfarmakolojik ve cerrahi yaklaşımların yanı sıra, safranın geleneksel tedavide de yerini aldığı^[42] ve cinsel performans üzerindeki afrodisyak ve oksitosik etkisi ile dikkat çektiği belirlenmiştir.^[43-46] Safranın kadın cinselliği üzerindeki etkisinin araştırıldığı kısıtlı sayıda çalışma olsa da, Rahmati ve ark. (2017) 18–39 yaş arası üreme çağındaki kadınlarla gerçekleştirdiği çalışmada, safran kullanılan gruptaki kadınların cinsel performanslarının anlamlı oranda iyileştiği, geliştiği görülmüştür.^[47] Kashani ve ark. (2013), selektif serotonin geri alım inhibitörü kaynaklı cinsel fonksiyon bozukluğu olan kadınlarda safranın etkisini değerlendirdikleri çalışmada, safranın uyarılma, lubrikasyon ve ağrı gibi durumlarda etkili ve güvenilir bir yöntem olduğu anlaşılmıştır.^[48]

Maca (*Lepidium Meyenii*)

Maca, "Peru ginsengi" olarak da bilinir, geleneksel olarak hem beslenme hem de tıbbi amaçla kullanılır ve And Dağları'nda yetiştirilen dayanıklı bir bitkidir.^[49] Yetiştirildiği bölgelerde afrodisyak olarak, doğurganlığı arttırmak ve menopozal semptomları (örneğin azalmış libido veya genel iyilik halinin azalması) olan kadınları tedavi etmek için uzun yıllardır kullanılmaktadır.

[33,34,50,51] Özellikle son yıllarda Kuzey Amerika'da seksüel problemlerin tedavisinde popülerlik kazanmıştır.[33] Maca bitkisinin östrojen yapımını artırırken, kortizol seviyelerini düşürdüğü ve böylece özellikle vazomotor menopozal semptomları azaltabildiği belirtilmektedir.[36] Ayrıca içerdiği sterollerin afrodisyak etki sağlayan hormonların yapımını arttırılabildiği ifade edilmektedir. Ancak, Macanın erkeklerde ereksiyonu, kadınlarda vajinal lubrikasyon veya orgazm kabiliyetini arttırdığını gösteren yeterli düzeyde kanıt yoktur.[33] Maca bitkisiyle 14 menopozal kadında plasebo kontrollü, randomize yapılan bir çalışmada, Maca kullanımı sonucu hormonal değerler etkilenmemesine rağmen özellikle seksüel fonksiyon bozukluğunda, anksiyete ve depresyon gibi birçok psikolojik semptomda azalma olduğu gösterilmiştir (kanıt düzeyi 1b).[52] 17 kadın ve üç erkek üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise 12 hafta boyunca günde 3 gram Maca verilen grupta (10 kişi) seksüel fonksiyonda gelişme görülürken; günde 1,5 gram Maca verilen grupta (10 kişi) gelişme görülmediği ve Macanın cinsel fonksiyon üzerindeki etkisinin doza bağımlı olabileceği sonucuna varılmıştır.[49] Macaya bağlı ters etkiler fazla görülmemiştir ve oldukça güvenilir bir bitki olarak görülmesine rağmen optimum doz veya yan etkileri tam olarak bilinmemektedir.[33,51] Sağlık dergilerinde cinsel sağlık desteği olarak günde 3–5 gram alınması önerilmekte; ancak hormon değerlerini yükseltebildiğinden hamile kadınlarda, meme, prostat kanseri veya diğer hormona duyarlı problemi olan kişilerde yüksek dozlarda kullanılmamalıdır.[33]

Ashwagandha (*Withania Somnifera*)

Ashwagandha veya "Hint ginsengi" olarak da bilinen *Withania somnifera* geleneksel Hint tıbbında 3000 yılı aşkın bir süredir kullanılan önemli bir bitkidir.[53–54] Gençleştirici etkisi olduğundan dolayı Hint ginsengi olarak adlandırılrsa da etkileri ginsengle tamamen aynı olmayıp vücutta farklı spesifik etkiler meydana getirmektedir.[54] Vücudun fiziksel ve psikolojik durumunu iyileştirmenin yanı sıra afrodisyak, sakinleştirme, gençleştirme, yaşam uzatma, enerji verme, stresle baş etmeyi kolaylaştırma gibi etkilerinin olduğu belirtilmektedir.[53,55] Günümüze kadar, Ashwagandha afrodisyak olarak çoğunlukla erkek cinsel fonksiyon bozukluğunu ve üreme yeteneğini geliştirmek için kullanılmış ve klinik çalışmalarda erkekler üzerinde yapılmıştır.[54] Kadınlar üzerinde yapılan randomize, plasebo kontrollü sadece bir pilot çalışmaya rastlanmıştır. Dongre ve ark. (2015) çalışmasında, tedavi grubuna günde iki kere sekiz hafta boyunca 300 mg'lık ashwagandha kapsülleri verilmiş, 4. ve 8. haftada kadın cinsel fonksiyon indeksi (FSFI) ve kadın cinsel distres ölçeği (FSDS) ile sonuçlar

ölçülmüş ve karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak, tedavi grubunda hiç yan etki görülmemiş, FSFI toplam puanında ve istek alt boyutu dışında bütün alt boyut puanlarında yükselme görülmüştür. Bu çalışma sonucunda kadın cinsel fonksiyonunu geliştirmede; Ashwagandha'nın vücutta kortizol düzeyini azaltarak antistres etkisi ile psikolojik olarak düzeltebildiği veya kadında cinsel isteği arttırmayı sağlayan testosteron hormonunun miktarını arttırarak düzeltebildiği belirtilmiştir.[55]

Mucuna Pruriens

Hint, Çin, Mısır, Yunan, Roma ve Suriye metinlerinde bitkisel ilaçların kullanımına yönelik 5000 yıl öncesine dayanan bulgulara rastlanmakta ve *Mucuna pruriens* de bu bitkiler içinde en az kullanılanlardan biri olarak yer almaktadır. Leguminosae ailesine ait alkaloidin barındıran *Mucuna pruriens* tohumlarının insan sinir sistemi üzerinde oldukça derin etkileri olduğu ve Antik Hindistan'daki doktorlar tarafından ilk kez 4500 yıl önce Parkinson hastalığının tedavisinde kullanıldığı belirlenmiştir.[56,57] Katzenschlager ve ark. (2004) Parkinson hastalarının tedavi sürecinde *Mucuna pruriens* etkili olduğu saptanmıştır.[58] Eski Hint tıbbında Ayurveda, *Mucuna pruriens* özellikle erkek infertilitesi, sinir sistemi bozuklukları ve afrodisyak tedavisi için kullanılmış olup, ödem, kabızlık, ateş, tüberküloz tedavilerinde ve kadınlarda menstruasyon bozukluklarında kullanıldığı belirlenmiştir.[59] Antelmintik, antibakteriyel ve anti-inflamatuvar etkisi olduğu bilinen *Mucuna pruriens* yaşlanma, romatoid artrit, diyabet üzerinde de etkili olduğu düşünülmektedir.[60–62] Afrodisyak etkisinden de cinsel fonksiyon bozukluklarında yararlanılmıştır.[56,57,63]

Muirea Puama

Muirea puama (*Ptychopetalum olacoides*, *Liriosma ovata*) "potens wood" olarak adlandırılır ve Brezilya'nın Amazon ormanlarına ve diğer bölgelerine özgü, 5 m yüksekliğe kadar ulaşabilen küçük bir ağaçtır. Küçük beyaz çiçekleri, yasemininkine benzer keskin bir kokuya sahiptir.[64] *Muirea puama*, alkaloidler, steroller ve uzun yağlı zincirleri içerir. Kadında ve erkekte cinsel uyarılmayı ve kan dolaşımını artırır ve cinsel fonksiyonu iyileştirir. Genellikle fiziksel, zihinsel ve/veya cinsel performansı arttırmak için satılan bitkisel formülasyonları vardır.[27,65,66] *Muirea puama* özellikle kadın üzerindeki etkileri; üreme sistemi için cinsel uyarıcı etkisi, libidoyu geliştirerek cinsel fonksiyon bozukluklarını düzeltmesi, hücreleri motive etme ve his uyarıcı yeteneği sayesinde sinir sisteminin performansını arttırması/geliştirmesi, hücrelere ve dokulara taşınan kan

akışı ve oksijen miktarı arttığı için yorgunluk ve uykuya eğilimi olan kadınlarda enerji artışıdır.^[65] Kullanım alanlarına bakıldığında; asteni ve felç için bir tonik olarak kullanılmakta olup, ayrıca dispepsi, adet bozuklukları, kronik romatizma (topikal olarak uygulanır), cinsel iktidarsızlık, ataksi ve merkezi sinir sistemi bozukluklarında etkilidir.^[64] Waynberg ve Brewer (2000), Muira puama'nın bitkisel formülasyonunun ve Ginkgo bilobanın (Bitkisel vX), 202 sağlıklı kadında cinsel işlev bozukluğunun tedavisinde kimyasal ilaca alternatif olup olamayacağını araştırdıklarında, seks hayatının çeşitli yönlerini, bir aylık tedaviden önce ve sonra değerlendirmiş ve %65'inde başlangıç değerinden önemli ölçüde daha yüksek puanları aldıklarını görmüşlerdir. Cinsel istek, cinsel ilişki ve cinsel fantezi sıklığında, cinsel tatminde, orgazma ulaşma kabiliyetinde ve orgazm yoğunluğunda istatistiksel olarak önemli gelişmeler meydana geldiği bildirilmiştir.^[67]

Ginkgo

Ginkgo (Ginkgo biloba), Ginkgoaceae ailesine ait yaşayan bir fosil ağacıdır. Çin'de yetiştirilen Ginkgo bitkileri tipik olarak uzun boyludur (20–35 m) ve fan şeklinde yaprakları vardır. Ginkgo yapraklarından elde edilen ekstraktlar flavonoid glikozitleri (örn., Myricetin ve quercetin) ve terpenoidleri (örneğin ginkgolidler ve bilobalidler) içerir ve geleneksel olarak Çin tıbbında yüzyıllar boyunca bir çok hastalığın tedavisinde kullanılmıştır.^[27] Kan dolaşımını ve nitrik oksit üretimini artırır, hafızayı geliştirir ve aynı zamanda kadın cinsel fonksiyonunun önemli bileşenleri olan düz kas gevşemesini de destekler.^[27,36] Günümüzde ise hafızayı ve konsantrasyonu güçlendirdiği iddiasıyla kullanılmaktadır.^[35] Menopoz döneminde azalan cinsel isteği yeniden canlandırmada ve cinsel fonksiyonu iyileştirmede yardımcı olduğu belirtilmektedir.^[68] Pebdani ve ark. (2014) Ginkgo biloba ekstresinin Tahran'daki menopoz dönemindeki kadınların cinsel isteklerini arttırmada olumlu bir etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.^[68] Başka bir çalışmada da, menopoz sonrası kadınlarda, menopoz belirtileri, duygu durumu, uyku bozuklukları ve hafıza üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ancak mental esnekliği geliştirdiği bildirilmiştir.^[35] Ginkgo genellikle demansı olan hastalarda serebrovasküler perfüzyonu arttırmak amacı ile kullanılsa da santral etkileri ile özellikle antidepresana bağlı erektil disfonksiyon (ED) tedavisinde de etkilidir.^[69] Antidepresan kaynaklı cinsel fonksiyon bozukluğunun iyileştirilmesinde Ginkgo bilobanın kullanılabilirliği düşüncesi erkek geriatric hastaların hafızalarını güçlendirmek amacıyla Ginkgo verildiğinde, ED sorunlarının da iyileştiği gözlemlenmiştir. Bu hastalarda cinsel fonksiyon bozukluğunun antidepresan

ilaçlara sekonder olarak geliştiği de tespit edilmiştir.^[70] Cinsel fonksiyon bozukluğu tedavisi için tıbbi bitkilerin kullanılmasını önermek için literatürde çok az kanıt bulunsa da güçlü kanıt düzeyi olan çalışmaların çoğu, menopozun vazomotor semptomlarının tedavisi ile ilişkilidir. Dolayısıyla uyarılma bozukluğu için Ginkgo biloba kullanımının önerilebileceği belirtilmektedir.^[50]

Damiana

Damiana (Turnera diffusa, Turnera aphrodisiaca), Meksika, Orta Amerika ve Karayipler'de bulunur. Erkek ve kadında cinsel fonksiyonun iyileştirilmesinde etkili bulunmuştur. Hollanda'da üreme organları üzerindeki olumlu etkileri ve cinsel gücü arttırmasıyla ünlüdür.^[66] Merkezi sinir sistemini güçlendirir ve hormonal sistemi dengeler. Damiana ile tedavi edilen cinsel fonksiyon bozukluğu olan farelerde çiftleşme performanslarının arttığı gösterilmiştir.^[71] Yaşlanmaya bağlı olarak, sinir uçlarının işlevselliği azaldığı için genital dokulardaki duyarlılık azalmaktadır ve Damiananın özellikle bu dokuların hassasiyetini arttırdığı gösterilmiştir.^[66]

Black Cohosh

Black cohosh (Karayılan otu), menopozla ilişkili semptomlar için en yaygın kullanılan bitkisel tedavilerden biridir. Rizomdan elde edilen ekstraktların östrojenik bir etkiye sahip olmadığı için meme kanseri hastalarında kullanımının güvenli olduğu düşünülmektedir.^[36] Yılan otu kök ekstreleri, kan dolaşımını arttırdığı ve vazodilatasyon yaparak kan basıncını düşürdüğü için kullanılmıştır. Yılan otu rhizomunun anti-inflamatuvar, analjezik ve antipiretik etkileri bulunmaktadır.^[72] Karayılan otu iyi tolere edilir ve genellikle güvenli olarak kabul edilir. Kullanan bireyler tarafından mide bulantısı, kusma, baş ağrısı ve baş dönmesi gibi yan etkiler görüldüğü bildirilmiştir.^[32,36] Karayılan otu, salisilatlar içerdiği için aspirin duyarlılığında kontrendikedir ve altı aydan fazla kullanılmamalıdır. Bilinen ot ilacı etkileşimleri yoktur. Yeterli çalışma olmadığı için hamile veya emziren kadınlarda önerilmemektedir.^[32]

SONUÇ

Fitoterapi uygulamalarının cinsel fonksiyon bozukluklarında etkili olduğu ve başarılı sonuçlar verdiği yönünde çalışmalar olsa da; bu bitkisel ilaçların ne kadar süre kullanılması gerektiği, hangi dozda verilebileceği, uzun vadedeki sonuçlarının neler olacağı konusunda elimizde yeterli veri bulunmamaktadır. Ayrıca, bu bitkisel ilaçların bazılarının cinsel fonksiyonlar üzerindeki etki mekanizması tam olarak bilinmemektedir ve henüz insanlar üzerindeki klinik

deneyleri tamamlanmamıştır. Bu nedenle, sağlık bakım profesyonelleri bu bitkileri önermeden önce çok iyi araştırmalı ve ona göre karar vermelidir.^[73] Dolayısıyla konuyla ilgili olarak metodolojisi iyi kurgulanmış, geniş örnekleme sahip, kaliteli çalışmaların yapılması ve sonuçlarının bir araya getirilerek güçlü kanıtlara ulaşılması gerekmektedir.

Hakem Değerlendirmesi

Dış bağımsız

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar ilişkisi olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek

Herhangi bir mali destek alınmamıştır.

Peer-review

Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest

No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure

No financial disclosure was received

KAYNAKLAR

1. Ventriglio A, Kalra G, Bhugra D. Human rights and sexuality: sexual fluidity. *Lancet Psychiatry* 2018;5:109–10. [CrossRef]
2. Lucas D, Fox J. The Psychology of Human Sexuality. In: Biswas-Diener R, Diener E, editors. The psychology of human sexuality. Noba textbook series: Psychology. Champaign, IL: DEF publishers; 2018. <http://nobaproject.com/modules/the-psychology-of-human-sexuality> (Erişim tarihi: 14 Nisan 2018).
3. Dominguez LJ, Barbagallo M. Ageing and sexuality. *Eur Geriatr Med* 2016;7:512–8. [CrossRef]
4. Greydanus DE, Pratt HD. Human sexuality. *Int J Child Adolesc Health* 2016;9:291–312.
5. Ni Lochlainn M, Kenny RA. Sexual activity and aging. *J Am Med Dir Assoc* 2013;14:565–72. [CrossRef]
6. Moreira ED, Glasser DB, Nicolosi A, Duarte FG, Gingell C; GSSAB Investigators' Group. Sexual problems and help-seeking behaviour in adults in the United Kingdom and continental Europe. *BJU Int* 2008;101:1005–11. [CrossRef]
7. Gomaa AA, Abdel Aziz NM, Thabet RH, Fouly HA, Altellawy SH, Gomaa GA. A Pilot Study of a Topical Intervention for Treatment of Female Sexual Dysfunction. *J Clin Psychopharmacol* 2018;38:60–7. [CrossRef]
8. Postigo S, Lima SM, Yamada SS, dos Reis BF, da Silva GM, Aoki T. Assessment of the Effects of Tribulus Terrestris on Sexual Function of Menopausal Women. *Rev Bras Ginecol Obstet* 2016;38:140–6. [CrossRef]
9. Fitoterapi. Sağlık Alanı Sertifikalı Eğitim Standartları, Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara. <http://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/3972,fitoterapi-sep---pdfpdf.pdf>. (Erişim tarihi: 09.05.2018)
10. Parish SJ, Hahn SR. Hypoactive Sexual Desire Disorder: A Review of Epidemiology, Biopsychology, Diagnosis, and Treatment. *Sex Med Rev* 2016;4:103–20. [CrossRef]
11. Brotto LA. Evidence-based treatments for low sexual desire in women. *Front Neuroendocrinol* 2017;45:11–7. [CrossRef]
12. Santoro N, Worsley R, Miller KK, Parish SJ, Davis SR. Role of Estrogens and Estrogen-Like Compounds in Female Sexual Function and Dysfunction. *J Sex Med* 2016;13:305–16. [CrossRef]
13. Pasha H, Basirat Z, Famarzi M, Kheirkhah F. Pharmacological and Non-pharmacological Therapeutic Strategies for Improvement of State-Trait Anxiety: A Randomized Controlled Trial Among Iranian Infertile Women With Sexual Dysfunctions. *Crescent J Med Biol Sci* 2017;4:47–53.
14. Bhandari B, Chopra D, Kohli SK. Pharmacological effects of Tribulus Terrestris: A Review. *IJCMR* 2013;1:71–5.
15. Shrestha PM, Dhillon SS. Medicinal plant diversity and use in the highlands of Dolakha district, Nepal. *J Ethnopharmacol* 2003;86:81–96.
16. Wani BA, Ganai BA, Ganaie AH, Bodha RH, Mohiddin FA. Plants as repository of aphrodisiacs. *J Pharm Res* 2011;4:3882–7.
17. Sivapalan SR. Biological and pharmacological studies of Tribulus terrestris Linn-a review. *Int J Multidiscip Res Dev* 2016;3:257–65.
18. Chhatre S, Nesari T, Somani G, Kanchan D, Sathaye S. Phytopharmacological overview of Tribulus terrestris. *Pharmacogn Rev* 2014;8:45–51. [CrossRef]
19. da Cruz AC, Gonçalves Guerra N, Pacelhe de Souza KEB, de Castro Eleutério I, da Silva LC, Otoni EG, et al. The action of herbal medicine on the libido: aspects of nutritional intervention in increasing sexual desire. *Nutrire* 2018;43:5. [CrossRef]
20. Fatima L, Sultana A, Ahmed S, Sultana S. Pharmacological activities of Tribulus terrestris Linn: a systemic review. *World J Pharm Pharm Sci* 2015;4:136–50.
21. Fatima L, Sultana A. Efficacy of Tribulus terrestris L. (fruits) in menopausal transition symptoms: a randomized placebo controlled study. *Adv Integr Med* 2017;4(2):56–65.
22. Akhtari E, Raisi F, Keshavarz M, Hosseini H, Sohrabvand F, Bioos S, et al. Tribulus terrestris for treatment of sexual dysfunction in women: randomized double-blind placebo - controlled study. *Daru* 2014;22:40. [CrossRef]
23. Vale FBC, Zanolli Dias de Souza K, Rezende CR, Geber S. Efficacy of Tribulus Terrestris for the treatment of premenopausal women with hypoactive sexual desire disorder: a randomized double-blinded, placebo-controlled trial. *Gynecol Endocrinol* 2018;34:442–5. [CrossRef]
24. Gama CR, Lasmar R, Gama GF, Abreu CS, Nunes CP, Geller M, et al. Clinical assessment of Tribulus terrestris Extract in the Treatment of Female Sexual Dysfunction. *Clin Med Insights Womens Health* 2014;22:45–50. [CrossRef]
25. Rowland DL, Burek M, Macias L. Plant-derivatives and herbs used for the promotion of sexual health and the treatment of sexual problems. *Annu Rev Sex Res* 2007;18:225–57.
26. Francois D, Levin AM, Kutscher EJ, Asemota B. Antidepressant-induced sexual side effects: incidence, assessment, clinical implications, and management. *Psychiatric Annals* 2017;47:154–60.
27. Corazza O, Martinotti G, Santacroce R, Chillemi E, Giannantonio MD, Schifano F, Celletti S. Sexual enhancement products for sale online: raising awareness of the psychoactive effects of yohimbine, maca, horny goat weed, and Ginkgo biloba. *Biomed Res Int* 2014;2014:841798. [CrossRef]
28. Jacobsen FM. Fluoxetine-induced sexual dysfunction and an open trial of yohimbine. *J Clin Psychiatry* 1992;53:119–22.
29. Bolour SY, Braunstein GD. Pharmacologic treatment options for hypoactive sexual desire disorder. *Womens Health (Lond)* 2005;1:263–77. [CrossRef]
30. Tam SW, Worcel M, Wyllie M. Yohimbine: a clinical review. *Pharmacol Ther* 2001;91:215–43.
31. Meston CM, Worcel M. The effects of Yohimbine plus L-arginine glutamate on sexual arousal in postmenopausal women with sexual arousal disorder. *Arch Sex Behav* 2002;31:323–32.
32. Tesch BJ. Herbs commonly used by women: an evidence-based review. *Am J Obstet Gynecol* 2003;188(5 Suppl):S44–55.
33. Rowland DL, Tai W. A review of plant-derived and herbal approaches to the treatment of sexual dysfunctions. *J Sex Marital Ther* 2003;29:185–205. [CrossRef]

34. Tharakan B, Manyam BV. Botanical therapies in sexual dysfunction. *Phytother Res* 2005;19:457–63. [CrossRef]
35. Gün Ç, Demirci N. Menopozda bitkisel tedavi kullanımı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 2015;24:520–30. [CrossRef]
36. Pellow J, McGrath L. Herbal medicine for low sexual desire in menopausal women: A clinical review. *Complement Ther Clin Pract* 2016;25:122–9. [CrossRef]
37. Oh KJ, Chae MJ, Lee HS, Hong HD, Park K. Effects of Korean red ginseng on sexual arousal in menopausal women: placebo-controlled, double-blind crossover clinical study. *J Sex Med* 2010;7(4 Pt 1):1469–77. [CrossRef]
38. Rahimi M. Chemical and Medicinal Properties of Saffron. *Bull Envi Pharmacol Life Sci* 2015;4:69–81.
39. Vahedi M, Govil S, Kumar S, Shrivastava D, Karimi R, Bisen PS. Therapeutic applications of *Crocus sativus* L. (Saffron): a review. *Natural Products Journal* 2016;6:1–10. [CrossRef]
40. Tabeshpour J, Sobhani F, Sadjadi SA, Hosseinzadeh H, Mohajeri SA, Rajabi O, et al. A double-blind, randomized, placebo-controlled trial of saffron stigma (*Crocus sativus* L.) in mothers suffering from mild-to-moderate postpartum depression. *Phytomedicine* 2017;36:145–52. [CrossRef]
41. Lopresti AL, Drummond PD. Saffron (*Crocus sativus*) for depression: a systematic review of clinical studies and examination of underlying antidepressant mechanisms of action. *Hum Psychopharmacol* 2014;29:517–27. [CrossRef]
42. Licón C, Carmona M, Llorens S, Berruga MI, Alonso GL. Potential healthy effects of Saffron spice (*Crocus sativus* L. stigmas) consumption. Invited Review. *Functional Plant Sci Biotechnol* 2010;4:64–73.
43. Selamoglu Z, Ozgen S. Therapeutic Potential of Saffron *Crocus sativus* L. *TURJAF* 2016;4:1240–5. [CrossRef]
44. Mokhber Maleki E, Eimani H, Bigdeli MR, Ebrahimi B, Shahverdi AH, Golkar Narenji A, Abedi R. A comparative study of saffron aqueous extract and its active ingredient, crocin on the in vitro maturation, in vitro fertilization, and in vitro culture of mouse oocytes. *Taiwan J Obstet Gynecol* 2014;53:21–5. [CrossRef]
45. Singla RK, Bhat VG. Crocin: an Overview. *Indo Global J Pharma Sci* 2011;1:281–6.
46. Al-Snafi AE. The pharmacology of *Crocus sativus*-A review. *IOSR Journal of Pharmacy* 2016;6:8–38.
47. Rahmati M, Rahimikian F, Mirmohammadali M, Azimi K, Goodarzi S, Mehran A. The effect of saffron on sexual dysfunction in women of reproductive age ARTICLE INFO ABSTRACT. *Nurs Pract Today* 2017;4:154–63.
48. Kashani L, Raisi F, Saroukhani S, Sohrabi H, Modabbernia A, Nasehi AA, et al. Saffron for treatment of fluoxetine-induced sexual dysfunction in women: randomized double-blind placebo-controlled study. *Hum Psychopharmacol* 2013;28:54–60. [CrossRef]
49. Dording CM, Fisher L, Papakostas G, Farabaugh A, Sonawalla S, Fava M, Mischoulon D. A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of maca root (*L. meyenii*) for the management of SSRI-induced sexual dysfunction. *CNS Neurosci Ther* 2008;14:182–91. [CrossRef]
50. Mazaro-Costa R, Andersen ML, Hachul H, Tufik S. Medicinal plants as alternative treatments for female sexual dysfunction: utopian vision or possible treatment in climacteric women? *J Sex Med* 2010;7:3695–714. [CrossRef]
51. Shin BC, Lee MS, Yang EJ, Lim HS, Ernst E. Maca (*L. meyenii*) for improving sexual function: a systematic review. *BMC Complement Altern Med* 2010;10:44. [CrossRef]
52. Brooks NA, Wilcox G, Walker KZ, Ashton JF, Cox MB, Stojanovska L. Beneficial effects of *Lepidium meyenii* (Maca) on psychological symptoms and measures of sexual dysfunction in postmenopausal women are not related to estrogen or androgen content. *Menopause* 2008;15:1157–62. [CrossRef]
53. Mamidi P, Thakar AB. Efficacy of Ashwagandha (*Withania somnifera* Dunal. Linn.) in the management of psychogenic erectile dysfunction. *Ayu* 2011;32:322–8. [CrossRef]
54. Ambiyeh VR, Langade D, Dongre S, Aptikar P, Kulkarni M, Dongre A. Clinical Evaluation of the Spermatogenic Activity of the Root Extract of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in Oligospermic Males: A Pilot Study. *Evid Based Complement Alternat Med* 2013;2013:571420. [CrossRef]
55. Dongre S, Langade D, Bhattacharyya S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera*) Root Extract in Improving Sexual Function in Women: A Pilot Study. *Biomed Res Int* 2015;2015:284154. [CrossRef]
56. Kavitha C, Thangamani C. Amazing bean “*Mucuna pruriens*”: A comprehensive review. *J Med Plants Res* 2014;8:138–43. [CrossRef]
57. Lampariello LR, Cortelazzo A, Guerranti R, Sticozzi C, Valacchi G. The Magic Velvet Bean of *Mucuna pruriens*. *J Tradit Complement Med* 2012;2:331–9.
58. Katzenschlager R, Evans A, Manson A, Patsalos PN, Ratnaraj N, Watt H, et al. *Mucuna pruriens* in Parkinson's disease: a double blind clinical and pharmacological study. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2004;75:1672–7. [CrossRef]
59. Daniel M. *Medical Plants: Chemistry and Properties*. New Hampshire, US: Science Publishers; 2006. [Bağlantı] (Erişim tarihi: 16 Nisan 2018)
60. Misra L, Wagner H. Alkaloidal constituents of *Mucuna pruriens* seeds. *Phytochemistry* 2004;65:2565–7. [CrossRef]
61. Rathod BG, Patel NM. Development of Validated Rp-Hplc Method for the Estimation of L-Dopa from *Mucuna pruriens*, Its Extracts and In Aphrodisiac formulation. *IJPSR* 2014;5:508–13.
62. Pandey J, Pandey R. Study of phytochemical and antimicrobial activity of Alcoholic extract of *Mucuna pruriens* (L.) Leaves. *Int J Appl Res* 2016;2:219–22.
63. Singh R, Ali A, Gupta G, Semwal A, Jeyabalan G. Some medicinal plants with aphrodisiac potential: A current status. *J Acute Dis* 2013;2:179–88. [CrossRef]
64. Technical Data Report for MUIRA PUAMA *Ptychopetalum olacoides*. Austin: Sage Press; 2003. <http://www.rain-tree.com/reports/muirapuama-tech.pdf> (Erişim tarihi: 16 Nisan 2018)
65. The Functions of Muira Puama for Female Libido. July 16, 2012 by Alice. <http://www.femaleenhancementguide.org/the-functions-of-muira-puama-for-female-libido/> (Erişim tarihi: 09 Mayıs 2018)
66. Meschino J. Natural Support for Sexual Performance & Libido Enhancement in Men and Women. https://adeeva.com/documents/res_rpt_libido_sensagen.pdf (Erişim tarihi: 09 Mayıs 2018).
67. Waynberg J, Brewer S. Effects of herbal vX on libido and sexual activity in premenopausal and post menopausal women. *Adv Ther* 2000;17:255–62.
68. Pebdani MA, Taavoni S, Seyedfatemi N, Haghani H. Triple-blind, placebo-controlled trial of Ginkgo biloba extract on sexual desire in postmenopausal women in Tehran. *Iran J Nurs Midwifery Res* 2014;19:262–5.
69. Çiftçi H. Erkek cinsel sağlığı için doğal afrodisyaklar. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi (Journal of Harran University Medical Faculty)* 2011;8:108–12.
70. McKay D. Nutrients and botanicals for erectile dysfunction: examining the evidence. *Altern Med Rev* 2004;9:4–16.
71. Aung HH, Dey L, Rand V, Yuan CS. Alternative therapies for male and female sexual dysfunction. *Am J Chin Med* 2004;32:161–73. [CrossRef]
72. Ünlier E. Postmenopozal kadınlarda yılan otu tedavisinin vasküler elastisite, kan lipid profili ve vazomotor semptomlar üzerine etkilerinin araştırılması. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Uzmanlık Tezi. Klinik Şefi: Op. Dr. Ali İsmet Tekirdağ. İstanbul; 2005.
73. West E, Krychman M. Natural Aphrodisiacs-A Review of Selected Sexual Enhancers. *Sex Med Rev* 2015;3:279–88. [CrossRef]