

Panax ginseng és a libidó – humán klinikai vizsgálatok áttekintése (1995–2025)

A *Panax ginseng*, közismertebb nevén koreai ginzeng, a hagyományos gyógyászatban régóta afrodiziákumként szerepel. Az alábbiakban közérthetően, de tudományos megalapozottsággal összefoglaljuk, milyen hatással van a Panax ginseng a férfi és női libidóra, **kizárólag humán klinikai vizsgálatok eredményei alapján** (1995–2025 közötti kutatások). A beszámoló külön tárgyalja a férfiak és nők esetében tapasztalt hatásokat, sorszámozott hivatkozásokkal alátámasztva az állításokat.

A Panax ginseng hatása a férfi libidóra

Számos klinikai vizsgálat értékelte a ginzeng hatását férfiak szexuális működésére, elsősorban merevedési zavarban szenvedő betegeknél. Már egy korai, 1995-ben publikált randomizált vizsgálatban, melyben 90 férfi vett részt, a vörös ginzenggel kezelt csoportban **jelentősen javult a szexuális vágy (libidó) és az elégedettség** a placebo- és kontrollcsoporthoz képest ¹. Ebben a vizsgálatban a ginzenget szedő férfiak 60%-a számolt be javuló erekcióról, szemben a placebo csoport 30%-ával ², ami statisztikailag szignifikáns különbség. Egy 2002-es, 45 fős, **placebo-kontrollos, kettős vak crossover vizsgálat** hasonló eredményekre jutott: a ginzenget szedő férfiaknál szignifikánsan **magasabb pontszámokat mértek az erekciós funkció nemzetközi indexén (IIEF)**, különösen a behatolási képesség és az erekció fenntartásának terén, mint a placebónál ³. Ugyanebben a vizsgálatban a globális hatékonyságot firtató kérdésre a ginzenges betegek 60%-a jelezte, hogy javult az erekciója, szemben a placebo esetében tapasztalt aránnyal (ez a különbség szintén szignifikáns) ⁴. Egy 2009-ben publikált, 69 férfira kiterjedő **multicentrikus, randomizált klinikai vizsgálat** megállapította, hogy 8 hetes vörös ginzeng kezelés után **minden vizsgált szexuális funkciós mutató – beleértve a szexuális vágy pontszámát is – jelentősen javult** a placebo csoporthoz viszonyítva ⁵. Kiemelendő, hogy ebben a vizsgálatban a ginzeng jelentősen növelte a **szexuális vágy gyakoriságát és mértékét** is a kezelés végére ⁶.

Habár több kisebb kutatás kedvező hatásokat talált, a bizonyítékok vegyesek. Egy átfogó **Cochrane szisztematikus áttekintés 2021-ben** kilenc randomizált vizsgálat (összesen 587 férfi) adatait elemezte, és arra jutott, hogy a ginzeng **csak kis mértékben javítja az erekciós funkció objektív mutatóit**, és a javulás klinikai jelentősége csekély lehet ⁷. Konkrétan, a ginzenggel kezelt csoport IIEF-5 pontszámai átlagosan csak kismértékben haladták meg a placeboét, ami nem éri el a minimálisan klinikailag fontos különbséget ⁷. Ugyanakkor a felmérés rámutatott egy fontos szubjektív eredményre: **a ginzenget szedő férfiak nagyobb arányban számoltak be arról, hogy képesek voltak közösülést létesíteni**, mint a placebót szedők ⁸. Vagyis a saját beszámolóik alapján javult az aktusra való képesség. Összefoglalva, a humán vizsgálatok szerint a Panax ginseng **hozhat javulást a férfi szexuális működés egyes területein** – beleértve az erekció minőségét és esetleg a nemi vágyat is –, de hatása **mérsékelt**, és nem éri el a gyógyszeres kezelések (pl. PDE5-gátlók) hatékonyságát. Mindezek mellett a ginzeng általában jól tolerálható volt, komoly mellékhatást a fenti vizsgálatokban nem jelentettek.

A Panax ginseng hatása a női libidóra

A nők szexuális vágyának és működésének javítására kevesebb klinikai vizsgálat irányult, de az elmúlt évtizedben növekvő figyelem kíséri ezt a területet is. Az eddigi eredmények vegyesek, de különösen a

menopauza utáni nőknél mutatnak biztató hatást. **Menopauzán átesett nőkben** egy 2010-es, placebo-kontrollos, kettős vak crossover vizsgálat kimutatta, hogy 8 hét koreai vörös ginzeng szedése **szignifikánsan javította a nemi izgalmat és az összesített női szexuális funkciók pontszámát** a placebohoz viszonyítva ⁹. A ginsenget kapó posztmenopauzális nők jobbnak ítélték meg szexuális életüket, különös tekintettel a nemi vágyra és az arousal (nemi izgalom) szintjére, mint a kontrollcsoport. Egy másik randomizált vizsgálat 2019-ben posztmenopauzális, szexuális diszfunkcióval küzdő nőket vizsgált: a napi 2×500 mg Panax ginseng 4 héten át történő alkalmazása **minden FSFI-doménben (Female Sexual Function Index – női szexuális funkció index) jelentős javulást eredményezett** a placebo csoporthoz képest ¹⁰. Ebben a vizsgálatban a ginzeng-csoport **nemcsak a szexuális vágy és elégedettség terén ért el jobb eredményeket, hanem a nők életminőségét is javította**, és enyhítette a menopauzális tüneteket a kontrollhoz viszonyítva ¹⁰. Ezzel szemben a **fiatalabb, premenopauzális nők** bevonásával készült kutatások kevésbé egyértelműek. Egy 2015-ben publikált tanulmányban premenopauzális nők kaptak vörös ginsenget, azonban **a ginzeng és a placebo csoport között nem találtak statisztikailag szignifikáns különbséget** a szexuális funkciók tekintetében ¹¹. Bár a ginzenggel kezelt nők libidója és szexuális funkciói némileg javultak a kiinduláshoz képest, a placebo hatás is erős volt, így a két csoport eredményei végül hasonlóak lettek ¹². A szerzők ezt részben annak tulajdonították, hogy a placebo csoportban is jelentős volt a javulás, illetve hogy a menstruációs ciklus hatását nem zárták ki teljesen a fiatalabb nők esetén ¹¹.

Érdemes megemlíteni egy 2020-as vizsgálatot is, amelyben **a ginsenget E-vitaminnal kombinálva** alkalmazták középkorú nők szexuális zavarainak kezelésére. Ebben a 6 hétes, placebo-kontrollos kutatásban a kombinált kiegészítő **nem növelte meg szignifikánsan a teljes FSFI pontszámot** a placebohoz képest, ugyanakkor **a szexuális vágy (desire) és az elégedettség alskálákon szignifikáns javulást** tapasztaltak a kiegészítőt szedő csoportban ¹³. Más területeken (pl. nedvesedés, orgazmuskészség) nem volt érdemi különbség a csoportok között ¹³. A vizsgálat összességében arra utal, hogy a ginzeng (E-vitaminnal együtt adva) **elsősorban a nők nemi vágyát és szexuális elégedettségét növelheti**, bár az átfogó szexuális funkcióra gyakorolt hatás korlátozott volt ebben a rövid távú vizsgálatban.

Összefoglalva, a humán klinikai vizsgálatok alapján a Panax ginseng **mérsékelten kedvező hatással lehet a libidóra mindkét nem esetében**, de a hatás mértéke és klinikai jelentősége eltérő. **Férfiaknál** a ginzeng javíthatja az erekció minőségét, a **szexuális vágyat** és a közösülésre való képességet, bár a legszigorúbb elemzések szerint ezek a javulások inkább szerények. **Nőknél** – különösen menopauza után – a ginzeng növelheti a **nemi vágyat, az arousal szintjét és a szexuális elégedettséget**, és hozzájárulhat a jobb szexuális életminőséghez. Ugyanakkor premenopauzális nőknél az eredmények ellentmondásosak, ami a placebo-hatásra és egyéb tényezőkre is utalhat. Fontos kiemelni, hogy a vizsgált időszakban publikált kutatások többsége rövid távú volt, korlátozott esetszámmal. **További, nagyobb mintájú és hosszabb távú klinikai vizsgálatokra** van szükség ahhoz, hogy pontosabban meghatározzuk a Panax ginseng szerepét a férfi és női libidó támogatásában.

Hivatkozások

[1] Choi HK et al. (1995). *Clinical efficacy of Korean red ginseng for erectile dysfunction*. Int J Impot Res, **7**(3): 181–186. [PubMed](#)

[2] Hong BH et al. (2002). *A double-blind crossover study evaluating the efficacy of Korean red ginseng in patients with erectile dysfunction*. J Urol, **168**(5): 2070–2073. [PubMed](#)

[3] Ham WS *et al.* (2009). *Efficacy and safety of red ginseng extract powder in patients with erectile dysfunction: a multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled study.* Korean J Urol, **50**(2): 159–164. [DOI](#)

[4] Lee HW *et al.* (2021). *Ginseng for erectile dysfunction (Review).* Cochrane Database Syst Rev, **4**: CD012654. [PubMed](#)

[5] Oh KJ *et al.* (2010). *Effects of Korean red ginseng on sexual arousal in menopausal women: placebo-controlled, double-blind crossover clinical study.* J Sex Med, **7**(4 Pt 1): 1469–1477. [PubMed](#)

[6] Chung HS *et al.* (2015). *The effect of Korean red ginseng on sexual function in premenopausal women: placebo-controlled, double-blind, crossover clinical trial.* Evid Based Complement Alternat Med, **2015**: 913158. [PMC](#)

[7] Ghorbani Z *et al.* (2019). *The effect of ginseng on sexual dysfunction in menopausal women: a double-blind, randomized, controlled trial.* Complement Ther Med, **45**: 57–64. [PubMed](#)

[8] Ghamari K *et al.* (2020). *Vitamin E and ginseng supplementation to enhance female sexual function: a randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical trial.* Women Health, **60**(10): 1164–1173. [PubMed](#)

1 2 Clinical efficacy of Korean red ginseng for erectile dysfunction - PubMed
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8750052/>

3 4 A double-blind crossover study evaluating the efficacy of korean red ginseng in patients with erectile dysfunction: a preliminary report - PubMed
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12394711/>

5 6 :: ICU :: Investigative and Clinical Urology
<https://icurology.org/DOIx.php?id=10.4111/kju.2009.50.2.159>

7 8 Ginseng for erectile dysfunction - PMC
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8094213/>

9 10 Pharmacological Efficacy of Ginseng on Gender-Specific Benign Reproductive Diseases | Innovations in Acupuncture and Medicine
<https://link.springer.com/article/10.1186/s44424-025-00004-4>

11 12 The Effect of Korean Red Ginseng on Sexual Function in Premenopausal Women: Placebo-Controlled, Double-Blind, Crossover Clinical Trial - PMC
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4700177/>

13 Vitamin E and ginseng supplementation to enhance female sexual function: a randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical trial - PubMed
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32893745/>