

الفصل العاشر

الحمية الغذائية والجنس

يلاحظ بعض الناس أنَّ هناك بعض الأغذية تثير وتقوي حاجتهم وقدرتهم الجنسية ، ولكل إنسان تجربته الخاصة في الغذاء الذي يقويه جنسياً ، والأغذية التي ذكرت في هذا المجال هي :

المحار من نوع الأوسترز Oysters ، وبعض أنواع الأسماك كالهرنغ Herring ، والهليون ، والأرضي شوكي ، والبقدونس والكرفس ، والجنسنغ ، والحبة السوداء . . .

ولكن يجب أن نعلم بأن الفائدة لن تحصل من دواء أو غذاء مالم تكن الطرق العصبية والوعائية والنفسية المسؤولة عن النعوظ سليمة . فمثلاً إذا كان الشخص مصاباً بالسكري المختلط بالتهاب الأعصاب الناعظة ، أو مصاباً بالتصلب الوعائي في أوعية القضيب فإنه لن يتهيج ، أو يحدث عنده النعوظ مهما تناول من أغذية أو أدوية . كما أن سلامة الأجهزة الأخرى

- وخصوصاً الغدد ، كالغدة الدرقية والنخامية - مهم جداً لاستكمال العمل الجنسي السليم .

ويجب الانتباه إلى أنَّ هناك الكثير من الأدوية تخفف كثيراً من الشهوة الجنسية كحاصرات بيتا (مثل الإندرال) ، وخافضات الضغط الشرياني (كالتينورمين) ، والمدرات ، والمهدئات العصبية ومعدلات المزاج . .

فإذا كانت الحالة البدنية سليمة ، ولم تتحسن الناحية الجنسية فعليك

بمراجعة الاختصاصي النفسي لكشف العقدة العالقة . وتعد الشدات والتعب من الأسباب المهمة في إنقاص الاستمتاع بالعمل الجنسي . واعلم أنَّ الكحول والكوكائين والـLSD ، والمسكالين والمورفين ، والمارجوانا Marijuana ، والأمفيتامين Amphetamine كلها تنقص القدرة الجنسية إذا أخذت بالجرعات الكافية المتداولة .

وأما اليوهمبين Yohimbine ، وهو نبات يخرج في جنوب أمريكا فإنَّ له القدرة على إثارة الجنس وتقوية النعوظ ، لأنه يؤثر على المراكز النخاعية المسؤولة عن النعوظ .

يعتقد الكثير من العلماء أنَّ بعض الأغذية أخذت طابع المقوي الجنسي لشكلها ، كالأوستر

(وهي نوع من المحار) التي تشبه الخصية ، فقد كان يتناولها الرجال بأمل تقوية هذه الناحية ، ثم تبين من جهة أخرى أنَّ هذه المحارات غنية بالزنك ، وأما أثر الزنك فهو غير ثابت سوى أن بعض الملاحظات ترجح تأثيره ، منها أنه يوجد بكميات كبيرة في السائل المنوي ، وإذا نقص مقداره في الجسم فإنَّ المصاب سيعاني من نقص النطاف . . كما أنَّ الزنك ضروري لتقوية المناعة . والأطفال الذين يولدون مع نقص تطور أعضائهم الجنسية يكون الزنك قليلاً في أجسامهم . وإنَّ تصحيح عوز الزنك يحسن كثيراً من حالتهم الجنسية .

ولذلك يصف الاختصاصيون البوليُّون مركبات الزنك لتحسين الشهوة الجنسية . وخصوصاً عند المصابين بعوزه كالمصابين بالتهابات الكبد الكحولية ، وأسواء الامتصاص ، والمصابين بالتهاب المفاصل الرثياني الذين يستعملون دواء البنسلامين ، والمصابين بأمراض كلوية مزمنة ، وفقر الدم المنجلي ، والمسنين الذين يعانون من سوء التغذية .

والجرعة اليومية التي يحتاجها الجسم من الزنك هي ١٢ملغ للنساء ، و١٥ملغ للرجال .

يحتوي محار الأوستر على كمية كبيرة من الزنك (تحتوي ٦محارات متوسطة الحجم على ٧٦ملغ) ، كما يوجد الزنك بكميات أقل في لحوم الضأن .

والبقر والدجاج وسمك الهرنغ ، وبكميات أقل في الحبوب والبقوليات والمكسرات والخضار والفواكه .

والجدول ٢١ يبين الأغذية الغنية بالزنك .

ومن المواد الأخرى التي ذكرت كمقوية جنسية هي جذور الجنسنغ Gensing وهي تشبه شكل الإنسان ، ويعتقد الصينيون أنها تنعش كامل الجسم ، وتعطي قوة جنسية غريبة وعالية ، والحقيقة أنها ليست كذلك ويبدو أن للتجارة دوراً كبيراً في هذا الترويج . ولقد تبين أن المحافظ (الكابسولات) التي يفترض أنها تحتوي عليه ، لا يوجد فيها شيء منه أو يوجد بكميات قليلة ومختلفة النوعية . وعلى أية حال ، إذا اعتقدت أنها تفيدك فعليك ألا تتجاوز مقدار ثلاث محافظ يومياً ، لأنها تصبح سامة فوق هذه الجرعة . ويجب ألا تؤخذ مساء قبل النوم لأنها تسبب القلق .

كما لا يجوز أخذها إذا كان هناك ارتفاع في الضغط الشرياني ، أو صداع مزمن . ويمكن لهذه المادة أن تسبب نزفاً مهيباً خصوصاً بعد سن اليأس .

وهناك بعض الحشرات الإسبانية الطائرة (الذُّراح أو الأخيضر Cantharides) تخرش الجهاز البولي التناسلي فتهيج متناولها بشدة ، ولكن ثبت أن لها أضراراً على هذا الجهاز .

وذكروا أن لِقَرْن الكركدن فائدة أيضاً . ولكن له بعض المخاطر ، وقد اشترطوا أخذه مع الخمر . ولك أن تجرب لنفسك المواد التالية ، فهي أقل خطراً :

زيت الياسمين-٢٠ إذا استنشق أو دهن به الجلد (يزيد الشهوة) .

حب الهيل ، فلقد ذكروا له فائدة إذا استنشق استنشاقاً ، ومن المواد التي ذكروا فائدة رائحتها في الإثارة الجنسية : السوسن ، والليلك ، والمغنوليا ، والرجس والبرتقال ، وخشب الساندل والفانيلا ، وخشب الصبر .

هذا ما ذكر في الكتب الطبية ، فإذا وجدت منها أو من غيرها ما يشرك شخصياً فهو دواؤك الخاص الذي ينفعك .

وأخر دراسة قدمت حول محاضرات الجنس جاءت من لندن ، من قبل طبيب يعمل في معهد الخثرات ، أجراها على ٢٠٠ مريض ، فكانت نتائجها أنَّ الاستحمام بالماء البارد بانتظام يزيل التعب ، ويزيد المقاومة تجاه الفيروسات وينشط الجنس بشدة ، لأنه يزيد من إفراز التستوستيرون عند الرجال ، والإستروجين عند النساء .

والحقيقة أن هذه الدراسة قليلة العدد لا يوثق بها ، وتحتاج للتدرب التدريجي على حمامات الماء البارد ، وألاً يكون الجسم مصاباً بأمراض مضعفة للمناعة . . .

* * *