

# العِزَّةُ وَالْجِسْمُ عَمْرِي

دكتور محمد كمال زين الدين

دار الطلائع  
للنشر والتوزيع والتصدير

اسم الكتاب

الغذاء والجنس

تأليف

دكتور محمد كمال زين الدين

رقم الإيداع

١٩٩٤/٨٨٨٤

977 - 5375 - 74 - 6

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم



### للتنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة  
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)  
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

### ● جميع الحقوق محفوظة للناشر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أى جزء من هذا الكتاب دون إذن  
كتابى سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

**مكتبة الساعى للنشر والتوزيع**

ص.ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٢ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس : ٦٢٩٤٣٦٧

## تمهيد .. وتقديم



سطع نور الإسلام على الوجود ، وملاً الكون بضياء نظامه الحكيم ودستوره المستقيم في كل مجالات الحياة بأنواعها ، ونظر إلى كل شيء نظرة الخبير المدقق، العارف بخبايا المجتمع البشري.

وقضت فطرة الله التي فطر الناس عليها بضرورة اجتماع الذكر والأنثى دفعا لبقاء النوع الإنساني ليعمر الأرض ، ويستخرج كنوزها ويستثمر نعمها طوال المدة التي أراد الله تعالى أن تبقى هذه الأرض ، والحياة لا يمكن أن تستمر إلا بالزواج الدائم الذي لا يقف عند جيل من الأجيال أو زمن من الأزمان .

### نظرة الإسلام إلى الزواج :

نظر الإسلام إلى الزواج أنه سنة الحياة ودعامة البقاء والعاصم من الانحراف أو الوقوع في المخالفات الخلقية والاجتماعية، وبالزواج تصان العين ويحفظ الفرج، وتنطفىء الشهوة وتسكن النفس، وتشبع الغريزة وتحفظ الصحة .

والزواج في نظر الإسلام مسكن ومودة وعطف ورحمة وألفة وانتلاف، واقتران بين ذكر وأنثى بالجسم والروح والقلب ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا

وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴿ [الروم : ٢١] ، فليس الهدف منه قضاء الشهوة فحسب إنما السكن والرحمة قلبًا وقلبا .

والزواج في نظر الإسلام أيضًا رابطة مقدسة بين رجل وامرأة تتكون منهما أسرة تنشأ في ظلها العواطف الراقية ، والأحاسيس النبيلة ، ووسيلة من وسائل زيادة النسل للمحافظة على الأمة ضد أعدائها، ولن يتأتى هذا إلا بالزواج الشرعي الحلال ، قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم : "تناكحوا تناسلوا فإني مكاتر بكم الأمم يوم القيامة" (١) .

ولقد أعطى الإسلام غريزة الجنس في الإنسان حقها الذي خلقت من أجله، وهي من أقوى الغرائز في الإنسان ، وهي تعمل بنشاط وقوة وتطالب باستجابة دائمة لاستمرار الحياة، والزواج هو الطريق السليم لإرضاء تلك الغريزة وفي ظله يتحقق العلاج الناجح.

من أجل هذا حث الإسلام على الزواج وحض عليه وطالب شباب الإسلام بالمسارعة إليه إن استطاعوا إلى ذلك سبيلا ﴿وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ﴾ [النور : ٣٢] .

والزواج هو الطريق الطبيعي لمواجهة الميول الجنسية الفطرية ، وهو الغاية النظيفة لهذه الميول العميقة ، فيجب أن تزول العقبات من طريق الزواج ، لتجري الحياة على طبيعتها،

---

(١) أورده المقي الهندي في كنز العمال بنحوه (عن سعيد بن أبي هلال برقم ٤٤٤٤٢).

والعقبة المالية هي العقبة الأولى في طريق بناء البيوت،  
وتحصين النفوس ، ولما كان الإسلام نظاماً متكاملاً فهو لا  
يفرض العفة إلا وقد هيا لها أسبابها وجعلها ميسورة للأفراد،  
لذلك يأمر الله الجماعة المسلمة أن تعين من يقف المال في  
طريقهم إلى النكاح الحلال ، قال رسول الله - صلى الله عليه  
وسلم : " ثلاثة حق على الله عونهم : المجاهد في سبيل الله ،  
والمكاتب الذي يريد الأداء ، والناكح الذي يريد العفاف" (١) .

والجماعة التي تتنطق فيها الشهوات بغير حساب جماعة  
معرضة للخلل والفساد لا أمن فيها للفرد ولا حرية فيها  
للأسرة.

وما من أمة فشت فيها فاحشة الزنا إلا صارت إلى الانحلال،  
منذ التاريخ القديم حتى العصر الحديث، وقد يقول جاهل : إن  
أوروبا وأمريكا تملكان زمام القوة المادية اليوم مع تفشي هذه  
الفاحشة فيهما، ولكن آثار الانحلال في الأمم القديمة فيها  
كفرنسا ظاهرة لا شك فيها ، أما في الأمم الغنية كالولايات  
المتحدة فإن نتائجها لم تظهر بعد بسبب حداثة هذا الشعب  
واتساع موارده، كالشباب الذي يسرف في شهواته فلا يظهر  
هذا الإسراف في بنيته وهو شاب ، ولكن سرعان ما يتحطم  
عندما يدلف إلى الكهولة فلا يقوى على احتمال آثار السن كما  
يقوى عليها المعتدلون من أنداده .

إن الطريق الطبيعي لممارسة الجنس هو الزواج الشرعي  
الحلال. إن افتراء الجرائم الجنسية عن طريق أي منفذ آخر

(١) أخرجه الترمذي والنسائي .

غير الزواج سيكون عاقبته وخيمة ونهايته فتاكة (١) .

ولقد حذر الإسلام من العزوبية تحذيراً شديداً وأعلن أنه لا رهبانية في الإسلام وأن العزوف عن الزواج الذي شرعه الله لخلقه يزعزع كيان الأمة ويوهن قواها، ويصيب الفرد بألم نفسي حاد، ومن ناحية أخرى إذا انتشر الزنا في أمة فقد حل عليها الدمار وكتب عليها الهلاك والفناء .

فعن أبي قلابة قال : أراد ناس من الصحابة أن يرفضوا الدنيا ويتركوا النساء ويترهبوا ، فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وغلظ فيهم المقالة ثم قال : "إنما هلك من كان قبلكم بالتشديد ، شددوا على أنفسهم فشدد الله عليهم، فأولئك بقاياهم في الأديار والصوامع فاعبدوا الله ، ولا تشركوا به شيئاً وحجوا واعتمروا واستقيموا يستقم لكم" (٢) .

وعن عكاف بن وداعة أنه أتى النبي - صلى الله عليه وسلم - فقال : "ألك زوجة يا عكاف؟ قال : لا ، قال : ولا جارية؟ قال : لا ، قال وأنت موسر صحيح؟ قال: نعم والحمد لله، قال : فأنت إذن من إخوان الشياطين إن كنت من رهبان النصارى فالحق بهم، وإن كنت منا فاصنع كما نصنع فإن من سنتنا النكاح. شراركم عزابكم، وإن أردل مواتكم عزابكم" (٣) ، ولقد تزوج الإمام الجليل أحمد بن حنبل في اليوم الثاني من وفاة أم ولده عبد الله ، وقال: أكره أن أبيت عازباً .

(١) للمزيد من معرفة الأمراض الجنسية ينصح بالاطلاع على كتاب الأمراض السرية

والهاوية الجنسية د. محمد كمال عبد العزيز إصدار مكتبة ابن سينا .

(٢) أخرجه عبد الرازق وابن جرير وابن المنذر .

(٣) رواه أحمد في مسنده (١٦٣/٥) من حديث طويل .



## دعائم الجنس الناجح

يمكننا القول بأن العملية الجنسية الناجحة لا بد لها من دعائم ثلاث هي :

١- الاستقرار النفسي.

٢- الاستقرار العاطفي.

٣- الاستقرار الصحي.

### أولاً: الاستقرار النفسي

ونقصد به الهدوء وراحة البال والبعد عن أسباب القلق والانفعال، وهو أمر على جانب كبير من الأهمية.. يؤكد الأطباء وينبته الواقع اليومي..، فالعملية الجنسية يتحكم فيها أولاً العامل النفسي.. إذ أن الجهاز العصبي - المستقل - والمسئول عن هذه العملية يتكون من شقين:

-الجهاز جار السمبثاوي.

-والجهاز السمبثاوي.

يتحكم الجهاز (الشق) الأول في حدوث الانتصاب، أي أنه المسئول عن اندفاع الدم إلى العضو الذكري وتمدده تدريجياً عند الإثارة الجنسية، بينما يتحكم الجهاز السمبثاوي في حدوث القذف أي خروج المنى عند بلوغ الرجل الذروة.

وحتى يقوم الشقان بوظيفتهما على الأكمل، ينبغي وجود التوازن بينهما، إذ أن زيادة نشاط أحد الشقين يتبعها ضعف في النشاط الآخر.. ويحدث ذلك عند تعرض الإنسان للانفعالات النفسية.

فالإحساس بالخوف أو القلق عند الممارسة الجنسية يزيد من نشاط الجهاز السمبثاوي المسئول عن حدوث الانتصاب، وبالتالي يحدث الارتخاء الجنسي.

وقد يكون القلق ناتجاً عن شدة الحرص على نجاح العملية الجنسية.. وهذا ما يحدث غالباً بين الأزواج في بداية حياتهم الزوجية، إذ حرص الزوج على إتمام العملية على أكمل وجه - ليظهر لزوجته كفاءته ورجولته - غالباً ما يصعب هذه المهمة، فيخاف

من الفشل، فيحدث الارتخاء مما يزيد من إصرار الزوج على معاودة الكرة، وفي نفس الوقت يزيد من قلقه وتوتره، وتكون النتيجة كسابقتها، فيتأزم ويزداد الحرج!! وللخروج من هذه الدائرة، لا بد للزوج أن يستعيد ثقته بنفسه، وذلك بمساعدة زوجته، ويتخلص من قلقه وخوفه، وليترك الأمر بعضاً من الوقت، ولا يحرص على أداء هذه المهمة، ويتعد عن عناده، ويفضل أن يغادر فراشه، ويستأنف نشاطه اليومي.. وليعلم هو وزوجته في نفس الوقت أن إخفاقه مرة أو مرات ليس نهاية المطاف، بل عارض سرعان ما يزول ما لم يكن هناك مرض عضوي.

هذا ويجب على الزوجة أن تتفهم هذا جيداً، وتعلم أيضاً أن الزوج المسئول في العمل أو الذي يؤدي عملاً ذهنياً يتطلب كثرة التفكير، قد يكون عرضة للارتخاء بعض الأحيان.

كما أن هناك بعض الأمراض النفسية التي تسبب الارتخاء والفشل أحياناً مثل القلق والاكتئاب، مما يستلزم في مثل هذه الحالات استشارة الطبيب النفسي.

## ثانياً: الاستقرار العاطفي

ونقصد به جو الحب الذي يسود بيت الزوجية.. إذ كيف يمكن لعملية جنسية أن تتم بنجاح بين زوجين متنافرين لا تربطهما رابطة الحب والألفة!!؟  
والحب هو تزيان الحياة الزوجية وبلسمها.. دقت معانيه - لجلالتها - عن أن توصف، فلا تدرك حقيقتها إلا بالمعاناة، كما قيل:

لا يعرف الشوق إلا من يكابده ولا الصباة إلا من يعانيتها

ويمكننا القول بأن الحب المتبادل بين الزوجين، من الأمور التي امتن الله - سبحانه وتعالى - بها على عباده في قوله: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً} [الروم : ٢١]

فجعل سبحانه وتعالى المرأة سكناً للرجل يسكن إليها قلبه، وهل يسكن القلب إلا لما يحب!!؟ وحصل بينهما خالص الحب، وهو المودة المقترنة بالرحمة.

والواقع يشهد بأن كثيراً من حالات الفشل الجنسي يعود سببها إلى الخلافات الزوجية.. إذ أن افتقاد الزوج لحنان زوجته ومودتها هو سبب عجزه عن القيام بمهامه

الزوجية.. كما أن بغض المرأة لزوجها يمنعها من مشاركتها إياه.. ومهما تزينت الزوجة لزوجها لا بد وأن تعلم أن الجمال والفتنة لا يستطيعان أن يلهبا غريزة الزوج ما لم يتوجها قلب حان مليء بالمشاعر الدافئة.

### ثالثاً: الاستقرار الصحي

ونعني به سلامة الجسم وخلوه من الأمراض. وسلامة الجسم إنما تتأتى من الغذاء الصحي المتوازن، وعليه تنطبق القاعدة الذهبية:  
الجنس السليم في الجسم السليم.  
إذ كيف تنتظر جنساً سليماً من جسم عليل فتكت به الأمراض!  
وبداية لا بد أن نجيب عن هذا السؤال:  
ما علاقة المرض بالجنس؟  
هذا ما سنوضحه بإيجاز فيما يلي:

### الجنس والصحة



كما ذكرنا، فإن للعوامل النفسية تأثيراً بالغاً على العملية الجنسية.. فقد يؤدي انشغال أي من الزوجين بمشاكل الحياة اليومية المراهقة إلى حدوث فتور في الحياة الزوجية يصاحبه أيضاً انصراف أو رغبة عن ممارسة الجنس، ولا يمكن أن يكون الانصراف عن الجنس في مثل هذه الحالات ضعفاً في الرجل أو بروداً في المرأة، وإنما يكون انخفاضاً في درجة الحافز الجنسي.  
فالرجل الذي يقضي نهاره في الدراسات والمراجعات ومراقبة أعماله قد يعود إلى البيت ولا همَّ له سوى الاسترخاء والنوم العميق.  
والمرأة التي تظل طوال يومها تلاحق أطفالها، وتبالغ في أداء واجباتها المنزلية والعملية، قد لا يبقى لديها بعد ذلك كله جهد إضافي يحفزها جنسياً..

## الحب وحده لا يكفي !!

علمنا أن الضغوط المتراكمة للحياة اليومية تجهد كلا من الزوجين وتجعلهما يفقدان الطاقة اللازمة ليتجاوز كل منهما مع الآخر، مع وجود الحب المتبادل، والعاطفة الصادقة التي تربط بينهما. فإذا استطاع الزوجان أن يوفرا لنفسيهما جواً مناسباً بعيداً عن القلق والاضطراب، وضغوط الحياة اليومية التي لا تنتهي.. بلا شك سوف يتمتعان براحة نفسية وجنسية عالية. ولكن إذا ما ظل الجنس بعد ذلك مضطرباً، فلا بد من البحث عن سبب آخر غير السبب النفسي، أدى إلى ذلك الاضطراب وحدوث العجز أو الضعف الجنسي..

إن أصابع الاتهام في مثل هذه الحالات تشير إلى ضرورة وجود عامل مرضي ينبغي تشخيصه وسرعة علاجه.

ومن أهم الأسباب المرضية التي تؤثر على سلامة الجنس وتضعف الانتصاب:

- مرض السكر .
  - الأدوية المستعملة لعلاج ضغط الدم المرتفع .
  - الحوادث والإصابات البدنية، خصوصاً تلك المتعلقة بالعمود الفقري وأعضاء الحوض .
  - اختلال وظائف الغدد الصماء المختلفة .
  - التغيرات العضوية المصاحبة للشيخوخة .
- وكل هذه العوامل المرضية تكمن خطورتها بالنسبة للرجل في تأثيرها المباشر على عملية الانتصاب.

وهناك ثلاثة عوامل أساسية لسلامة حدوث الانتصاب.. وهي:

- إمداد عضو الذكر (القضييب) بما يكفي من الدم لحدوث الانتصاب.. وهذا يعني ضرورة سلامة الدورة الدموية.

- سلامة الغدد ، وخاصة الغدة النخامية المسؤولة عن إنتاج هرمون التستوستيرون - TESTOSTERONE ، اللازمة لإحداث الإثارة الجنسية عند الحاجة.

- سلامة العلاقة بين الجهاز التناسلي "الجهاز المنفذ" والجهاز العصبي "الجهاز الموجه".

واختلال عامل من هذه العوامل يؤثر حتماً على الانتصاب.. فمثلاً عند إصابة الشرايين الرئيسية بمنطقة البطن بالتصلب أو الالتهاب، تقل كمية الدم المتدفقة إلى القضيب، وبالتالي يضعف الانتصاب.. وهذا يعني أن تدفق الدم بقوة وسرعة في القضيب شرط لا بد منه لحدوث عملية الانتصاب بالصورة الطبيعية. كما لوحظ أن بعض مرضى السكر يشكون من ضعف الانتصاب، وذلك نتيجة خلل وظيفي بالجهاز العصبي، كأحد مضاعفات مرض السكر المتقدمة. وهذا يعني ضرورة الانسجام بين الجهازين العصبي والتناسلي لنجاح عملية الانتصاب، هذا وقد يحدث الخلل بين هذين الجهازين في بعض الأحوال المرضية كما يلي:

- العمليات الجراحية في منطقة الحوض.
- الأورام المختلفة التي تصيب الجهاز العصبي.
- حالات الاكتئاب النفسي والشعور بالحزن والفشل.
- استخدام بعض الأدوية المعالجة لضغط الدم المرتفع.



## وجاء دور الغذاء!!

علمنا كيف أن المرض يؤثر تأثيراً مباشراً على الجنس.. فإذا ما كان الجسم - بحمد الله- خالياً من المرض.. فقد جاء دور الغذاء لتتساءل:

هل يتأثر الجنس بالغذاء!؟



## هل يتأثر الجنس بالغذاء؟

هذا ما يجب عنه خبير التغذية د. "جايلورهاوزر" في كتابه "الغذاء يصنع المعجزات".

فيقول: إن التغذية هامة للسلوك الجنسي للرجال والنساء.. ولذا يجب الاهتمام بهذه الناحية بكل حرية، لأن الضعف الجنسي يلعب دوراً محزناً في الزواج وربما أدى إلى القضاء على السعادة!!

إن الضعف يمكن التغلب عليه إذا كان النظام الغذائي كاملا، والصحة الجيدة يعلن عنها بعودة الشهوة والقدرة الجنسية القوية.

ومن الغالب أن نسب نقص القدرة الجنسية بعد سن الأربعين إلى التقدم في العمر مع أن الحقيقة هي أن العجز الجنسي يحصل من الإعياء والتعب وعلى الأكثر من التغذية الفاسدة.

ويبدو أن فيتامينات "ب" تزيد الرغبة والقدرة الجنسية أكثر من جميع العناصر المغذية الأخرى، والأشخاص الذين يعانون ضعفا في الناحية الجنسية يجب أن يتبعوا نظاما غنيا بفيتامينات "ب"؛ لأن نقص أحد هذه الفيتامينات من شأنه أن يضعف الغدد الجنسية.

إن اللبن الرائب ينتج الجرثومة الشمينة التي توجد هذه الفيتامينات، والبلغاريون الذين يعتمدون في جزء كبير من غذائهم على اللبن الرائب "الزبادي" معروفون باحتفاظهم بقوتهم الجنسية الدائمة حتى الشيخوخة- فبتناول نصف قدح من حبوب القمح وثلاث أو ست ملاعق من خميرة البيرة، وثلاثة أقداح من اللبن الرائب كل يوم تتغلب على الضعف الذي يحدثه نقص فيتامينات "ب".

وبما أن جميع الهرمونات قائمة على أساس البروتينات، فيجب زيادة حصة الأشخاص الذين يشكون نقصا في القدرة الجنسية منها، والبروتينات المأخوذة من مصدر حيواني تعطي نتيجة أسرع من البروتينات ذات المصدر النباتي.

وفيتامين "أ" هام بصورة خاصة للبروستاتا والخصيتين.. وهو الذي ينظم العادة الشهرية للمرأة.. ولذا يجب تناول كميات مناسبة منه عن طريق الخضراوات والفواكه، والعصائر الطازجة، وزيت كبد الحوت.

والنساء اللواتي ينقصهن اليود لا يشعرن برغبة جنسية، ويعانين اضطرابا في مواعيد الدورة الشهرية وتكون العادة مصحوبة بالصداع.. والأغذية المشبعة باليود تصلح حالتهم بسرعة.

وفيتامين "ج" ضروري جدا، فنقصه عند النساء يؤدي إلى نزيف مفرط وألم.

أما فيتامين "هـ" وهو الذي يسمى فيتامين الإخصاب، فلا يظهر مفعولة في تهييج الرغبة الجنسية إلا إذا كانت كمية ما يؤخذ منه كبيرة، وهو بالتأكيد يتلافى العقم عند الرجال، وضرورته واضحة في تكوين المني.. أما عند النساء فإنه يجنبهن الولادة العسرة، والطلق المبكر، ويوجد في حبوب القمح، وخاصة في زيت حبوب القمح، وفي الخس، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، وفي الحبوب الكاملة. ولذا يجب تناول هذه الأغذية كل يوم والامتناع عن الأغذية المنخولة والمصفاة، لأنها فقيرة في فيتامين "هـ".

ثم يخلص "د. جايلورد" بعد هذه المقدمة إلى هذه الحقيقة، حيث يقول: فالأمر الهام هو أن تدرك أن الضعف الجنسي دليل على تغذيتك الناقصة، وليس على تقدمك في العمر. بل إن هناك من يرى أن القدرة الجنسية دليل على قوة الجسم ونشاطه بصفة عامة، وهذا الذي دعا الطبيب "الت ويطمان" إلى وضع دستور الشهير: لا قوة بدون قوة جنسية!! وإذا كان الأمر كذلك، فلا بد من دراسة تأثير الغذاء على الصحة الجسمية بصفة عامة والصحة الجنسية بصفة خاصة.

## الغذاء مصدر الطاقة



كما أن السيارة لا يمكن لها أن تسير بدون وقود كمصدر للطاقة، فإن جسم الإنسان لا بد له أيضا من مصدر للطاقة يمدّه بالحرارة اللازمة لتدفئة والطاقة الضرورية لنشاطه وحركته. ومصدر الطاقة بالنسبة للإنسان هو الغذاء.. إذ أن مكونات هذا الغذاء تتحول في الجسم بعد الهضم إلى مركبات مهضومة، تجري مع الدم، وفيه يتم اتحاد ما بها من كربون بالأكسجين الآتي عن طريق التنفس، وبذلك تتم عملية الاحتراق التي تعد مصدر النشاط والحيوية للإنسان وتختلف الحرارة المنبعثة من المركبات الغذائية المهضومة تبعاً لاختلاف نوع الغذاء.. ولهذا يحسن عند تحديد القيمة الغذائية للغذاء تحديد قيمته الحرارية أو الوقودية.

ولتحديد قيمة الغذاء كوقود، علينا أن نتحقق من احتراقه كاملا داخل الجسم.. ويمكن قياس وتحديد القيمة الحرارية الناتجة بوحدات عيارية تسمى "السعر" .. ومثل

السعر في قياس الطاقة الحرارية كمثل المتر في قياس الأطوال. ويعرف السعر بأنه كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة سنتيمتر مكعب واحد من الماء بمقدار درجة مئوية واحدة.

### اختلاف الأغذية في قيمتها الحرارية :

الغذاء، خليط من مواد مختلفة مولدة للطاقة، بالإضافة إلى مواد أخرى لا تمد الجسم بأية طاقة، إلا أن لها وظائف حيوية هامة أخرى مثل الماء، والأملاح المعدنية، والفيتامينات.

وهناك مواد أخرى كالألياف والسليولوز وهى وإن كانت تنتمي إلى المواد الكربوهيدراتية، إلا أنها لا تمد الجسم بطاقة، إذ لا يمكن هضمها، غير أن وجودها ضروري لانتظام حركة الأمعاء وتسهيل عملية التبرز.. فكلما زادت كمية الماء والسليولوز في الطعام قلت قيمته الحرارية كوقود للجسم.

تختلف الأغذية في مقدار ما تعطيه للجسم من طاقة، فاللحوم تختلف عن الخضراوات، وأيضا عن الحبوب، وهكذا.. فالخضراوات الورقية أقل الأغذية إمدادا بالطاقة والحرارة، لهذا لا نستطيع أن نعتمد على الخس مثلا وحده لإمداد الجسم بالطاقة اليومية.. فالإنسان لا يتجاوز ما يتناوله من هذه الخضراوات في اليوم نصف كيلو جرام.. ولكي يحصل الإنسان على طاقته من هذه الخضراوات وحدها عليه أن يتناول منها حوالي عشرة كيلو جرامات يوميا.. وهذا بالطبع أمر صعب لا يمكن تحقيقه بالإضافة إلى سوء الهضم الذي سيحدثه.

### تقسيم الغذاء



المواد الغذائية، هي مركبات حيوية تعمل على سلامة الجسم ونموه. وتعويض ما يفقده الجسم أثناء العمل، وتوليد الطاقة اللازمة طبقا للمجهود الذي يبذله الجسم.. هذا ويمكن تقسيم المواد الغذائية إلى ثلاث مجموعات رئيسية كما يلي:

- مواد بناء (مكونة) للجسم. - مواد مولدة للنشاط.

- مواد منظمة لنشاط وحيوية الجسم.

## أولاً: المواد الببناءة "المكونة" للجسم.

وهى المواد الغذائية التي تساعد على نمو الجسم وتعويض ما يفقده مسن خلايا.. وتتكون هذه المواد من البروتينات، وهى المعروفة أيضا بالمواد الزلالية.. وتنقسم تبعاً لمصدرها إلى قسمين: بروتينات حيوانية كاللحوم بأنواعها، البيض، واللبن ومنتجاته، بروتينات نباتية كالبقوليات والحبوب، مثل: الفول واللويبا، والحمص، والعدس، والقمح، والأرز والشعير، وغيرها.

وتقوم المواد البروتينية بتعويض العناصر المفقودة من الأنسجة، وما زاد على ذلك يستخدمه الجسم في توليد الطاقة والحرارة.

## ثانياً: المواد المولدة للنشاط:

وتنقسم هذه المواد بدورها إلى مجموعتين: المواد النشوية. المواد الدهنية.  
-المواد النشوية: وتوجد بكثرة في الغلال والفاكهة والبطاطس، والبسلة.. وتستخدم الطاقة الناتجة منها في النشاط بالقدر الذي يتطلبه الجسم على هيئة جليكوجين يستخدمه ويحوّله إلى سكر في حالة الجوع أو الصيام.. أما الزائد من هذه المواد فيمكن أن يخزن على هيئة دهن في الأنسجة المختلفة للجسم.

- المواد الدهنية.. وهى مواد مركزة لتوليد المجهود والنشاط والحرارة، وتوجد إما على هيئة زيوت نباتية كزيوت الذرة، والقطن، والسمن، والزيتون.. وغيرها.  
وبصفة عامة، يمكن القول بأن الطاقة اللازمة للنشاط تتولد من المواد الدهنية والنشوية والقدر الزائد على احتياجات الجسم من المواد البروتينية.

## ثالثاً: المواد المنظمة للنشاط..

وهى المواد اللازمة لعمليات الهضم والتمثيل الغذائي، وتشتمل على الأحماض العضوية والمعادن، والفيتامينات والماء. وتوجد هذه المواد في الخضراوات والفاكهة الطازجة.. إذ تكثر فيها المعادن والفيتامينات، والأحماض العضوية التي تسهل عملية الهضم.. حيث يوجد حمض المالك في التفاح، وحمض الستريك في الموالح، وحمض الطرطريك في العنب وهكذا.. أما الماء فهو هام في حفظ كثير من العصارات والإفرازات الجسمانية على الحالة السائلة، وفي تنظيم درجة حرارة الجسم، وتخليص

الجسم من كثير من الفضلات بطردها خارج الجسم كما في البول والعرق.. والماء موجود في جميع أنواع الطعام، ويكثر في الفواكه والخضار، وموجود بحالته الطبيعية في مياه الشرب النقية.

والفيتامينات هي الأخرى هامة لنمو الجسم والمحافظة على سلامته، وتلعب دورا هاما في تمثيل كثير من المركبات الغذائية الأساسية.. وكما سنعرف فإن نقص الفيتامينات يؤدي إلى أعراض مرضية.. كما أن الإسراف في تناولها يؤدي أيضا إلى كثير من الأمراض..

هذا، وسوف نتعرض فيما يلي بالشرح والتحليل لأهم العناصر الغذائية..

## الغذاء المتوازن



أصبح بما لا يدع مجالا للشك أن الإسراف في تناول الطعام يعد أساسا لمعظم المشاكل الصحية.. ولا نعني بالإسراف هنا فقط كثرة الكمية التي يتناولها الشخص من الطعام، وإنما أيضا الإسراف والاعتماد على الطعام بعينه وإهمال بقية الأطعمة. فإذا كان الإسراف في كمية الطعام يؤدي إلى التخممة والبدانة، حيث يحول الجسم كل الفائض عن حاجته إلى دهون أو تخزن داخل الجسم وتحت الجلد.. فإن الإسراف في تناول طعام بعينه على حساب غيره من الأطعمة، يؤدي إلى أمراض سوء التغذية.. فمثلا الإسراف في تناول اللحوم يسبب النقرس ويمثل عبئا ثقيلا على الكبد والكليتين.. والإسراف في أكل الدهن والسكريات يزيد الوزن ويؤدي إلى اضطرابات الدورة الدموية..

لذا كان لا بد أن نتساءل :

كيف نختار غذاءنا؟

أو كيف نعد نظاما مثاليا لغذاء متوازن؟

إن الغذاء المتوازن هو الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لصحة الجسم وحيويته بقيمتها المناسبة تبعا لحاجة الجسم منها.. وهذا يعني توزيع مكونات الغذاء من بروتين، وكربوهيدرات، ودهون، وأملاح معدنية، وفيتامينات، على الوجبات

الغذائية بعناية.. وهذا بدوره يتطلب الإلمام بأهمية كل من هذه المكونات بالنسبة للجسم، وهو ما سنوضحه فيما يلي بإذن الله.

## البروتين:

البروتين هو المادة الأساسية لبناء خلايا الجسم ونمو أنسجته.. وهذا يعني أن نقص البروتين يعني عرقلة النمو واختلال عضلات الجسم وسائر أجهزته، إذ هو عنصر أساسي في تشكيل هيموجلوبين الدم، وفي نشاط الغدد والإنزيمات، ولذا فإنه عند وضع نظام غذائي متوازن لا بد وأن نبدأ بالمواد البروتينية، وهي موجودة بكثرة في اللحوم بأنواعها، والدواجن بأنواعها، والأسماك بأنواعها، كما أنها موجودة في البيض واللبن ومنتجاته، والبقوليات: كالفول، والفاصوليا، واللوبيا، والعدس، والحمص. ويحتاج الجسم من البروتين إلى قدر لا يمكن الإقلال منه، إذ يحتاج كل كيلو جرام من الجسم إلى جرام من البروتين يوميا.

## أيهما أفضل، البروتين الحيواني أو البروتين النباتي؟

ذكرنا أن اللحوم بأنواعها وكذا البقوليات تعد مصدرا أساسيا للبروتين، ولكن أي هذين المصدرين أفضل: البروتين الحيواني (اللحوم والألبان والبيض) أم البروتين النباتي (البقوليات)؟ للإجابة عن ذلك لا بد أن تعلم شيئا عن الأحماض الأمينية وهناك حوالي ٢٠ حمضا أمينيا، لكن الكيفية التي توجد بها هذه الأحماض في البروتين هي التي تحدد خصائص البروتين..

والأحماض الأمينية نوعان.. أساسي، غير أساسي..

فالأحماض الأمينية الأساسية، هي التي لا يمكن للجسم تحضيرها من أحماض أمينية أخرى، وكلا النوعين غاية في الأهمية بالنسبة للجسم.

ولما كانت البروتينات الحيوانية تحتوي على معظم الأحماض الأمينية وينسب أعلى مما في البروتينات النباتية، لذا كان البروتين الحيواني أفضل من البروتين النباتي. وقد أمكن تقييم المصادر البروتينية للأغذية المختلفة من حيث الجودة بالنسبة للأحماض الأمينية، فقد وجد أن البيض يمثل ١٠٠% جودة، واللحوم ٨٣%، واللبن ٨٠%،

والسمك ٧٠%، والفول يمثل ٧٣%، وذلك من حيث الجودة من جهة احتوائها على الأحماض الأمينية الضرورية.

وأفضل طريقة للاستفادة من البروتين، أن يكون خليطا من المصدرين النباتي والحيواني، فلا بد من تناول كوب من اللبن أو قطعة من الجبن أو بيضة مثلا مع طبق الفول، وهكذا..

### خطأ.. خطأ!!

وقد يبالغ البعض في تناول اللحوم، ظنا منهم أن ذلك لن يؤدي إلى السمنة، واعتقادا بأن الجسم سيكون أكثر صحة وأنشط جنسيا مع كثرة تناول اللحوم.. والحقيقة أن تناول أكثر من نصف كيلو من اللحوم يوميا قد يكون له بعض الأضرار، فقد يؤدي إلى تصلب الشرايين، لأن اللحم مهما كان خاليا من الدهن، فيوجد بين أليافه المواد الدهنية.. كما أن كثرة تناول اللحوم قد تؤدي إلى السمنة، وذلك لأنها ستمد الجسم بالطاقة أكثر من احتياجاته التي يمكن أن تؤدي إلى ظهور السمنة.

كما لوحظ أن نسبة الإصابة بسرطان القولون تكون أكثر بين الشعوب التي تكثر من تناول اللحوم مع قليل من الألياف.. إذن، فالاعتدال في تناول الطعام وتنويع مصادره يعتبر بحق الأساس الحقيقي لصحة جيدة ونشاط أفضل.

### وماذا عند نقص البروتين؟

أما إذا كان الطعام خاليا من البروتين، فإن ذلك يؤدي إلى الإصابة بالأنيميا، وتشحم الكبد، وتورم القدمين، والهزال الذي يدمر قدرة الجسم بصفة عامة، والقدرة الجنسية بصفة خاصة، وفي حالة نقص البروتين في الطعام عن النسبة اللازمة، فإن العضلات تتحلل لتعطي أجهزة الجسم المختلفة احتياجاتها من الطاقة.. وبالتالي يصلب الجسم بحالة من الهزال والضعف العام وضмор في العضلات.. إلا أنه لوحظ أن تناول قليل من السكر يمكن أن يمنع تحلل العضلات.. كما لوحظ أن المواد الدهنية الموجودة بالغذاء يمكنها أيضا أن تمنع تحلل العضلات.

## الكربوهيدرات:

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة في غذاء الإنسان خاصة في بلدان العالم الفقيرة.. ومهما تعددت أنماط الكربوهيدرات من سكريات ونشا، فإنها تعتمد في تركيبها على الهيدروجين والأكسجين والكربون.

ولا بد أن يشمل الغذاء اليومي على حوالي ٥٠% من المواد النشوية.. ويمكن القول بأن المواد النشوية توجد في جميع الأطعمة، إلا أنها تكثر في القمح، والشعير، الذرة، المكرونة، الأرز، الخبز بأنواعه، المربات بأنواعها، العسل، السكر، الحلويات بجميع أنواعها. كما توجد بنسب متوسطة في جميع الفواكه، إلا أنها تكثر في البلح، والعنب، والموز، والمango، والمان، والأناناس. وكذا توجد في معظم أنواع الخضراوات. كما توجد النشويات في البروتينات النباتية كالفول، واللوبيا، والفاصوليا، والعدس، والحمص، بنسب كبيرة.. وكذا في اللبن ومنتجاته.

أما اللحوم والفراخ والأرانب والأسماك فتكاد تخلو من النشويات.

تضم المواد النشوية المكونة للغذاء في القناة الهضمية، وتمتص في الأمعاء على هيئة مواد أحادية أو ثنائية بواسطة بعض الإنزيمات لكل نوع منها.. إلا أن الأمعاء لها قدرة محدودة على امتصاصها، فقد لا تستطيع امتصاص أكثر من ١٢٠ جم من السكر في الساعة.. لذلك فإن زيادة المواد النشوية بقدر كبير في الغذاء يمنع عدم امتصاصها كاملة مما يؤدي إلى الشعور بالانتفاخ والغازات والإسهال في بعض الحالات.. وهذا يفسر ما يشعر به البعض بعد تناولهم وجبة كبيرة من "المحشي" أو الأرز أو الخبز من اضطرابات القولون.

أما السكر فإنه بعد امتصاصه، يقوم الكبد باختزان حوالي ٥% منه على هيئة جليكوجين، وتحويل ٣٠-٤٠% منه إلى دهنيات.. أما البقية فتذهب إلى العضلات وأجهزة الجسم للاستفادة منها. وفي حالة الصيام يقوم الكبد بتحويل الجليكوجين المخزون فيه إلى السكر، كما يقوم بتحويل المواد الدهنية والبروتينية إلى مواد سكرية للمحافظة على السكر في الدم ولكي تستفيد به باقي أجهزة الجسم.

وتتميز المواد النشوية بأنها أرخص وأحب أنواع الطعام، بل إنها سهلة الهضم وتعد المصدر الأساسي للإصابة بالبدانة، لسهولة هضمها والشعور بالجوع بعد فترة قصيرة من تناولها.. ومعظم مرضى البدانة من الذين يجبون ويفرطون في تناول الأغذية النشوية، مثل الأرز والمكرونه والخبز والحلويات.

### **الدهون:**

تعتبر الدهون السبب المباشر لكثير من المخاوف والقلق التي تعترى الإنسان في الوقت الحاضر، نظرا لما أثير حول ارتباطها الشديد بأمراض القلب والدورة الدموية.. مما جعلها محل اهتمام الأطباء وأخصائيي التغذية في وقت واحد.. فأصبحت المسميات العلمية مثل الكوليسترول، والأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة، وكأنها كلمات دارجة يعرفها العامة كما يعرفها الخاصة.. ونحن هنا سنحاول أن نجلو الحقيقة، فننصف الدهون مما لصق بها من افتراءات، ونحذر في نفس الوقت من خطورتها.

تدخل الدهون في غذائنا في صورة مباشرة كالزبد والسمن أو غير مباشرة أثناء تناول اللبن وبعض أنواع المكسرات وفي أنسجة اللحم، وتحتوي الدهون على نفس مكونات الكربوهيدرات، أي تحتوي على عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين، إلا أن نسبة الأكسجين في الدهون أقل مما في الكربوهيدرات.. أما من حيث التركيب الكيميائي فالدهون عبارة عن اتحاد ثلاثة أحماض دهنية مع وحدة جليسرول.. وباختلاف هذه الأحماض الدهنية يأتي الاختلاف بين الدهون والزيوت.

كما تنقسم الأحماض الدهنية إلى:

- أحماض دهنية مشبعة (دهون حيوانية).
- أحماض دهنية غير مشبعة (دهون نباتية أو زيوت نباتية).

**الدهون.. ما لها وما عليها...**

### **أهمية الدهون :**

- تمثل الدهون مصدرا هاما للطاقة، إذ أن الجرام الواحد يمد الجسم بحوالي ٩ سعرات حرارية، بينما الجرام الواحد من الكربوهيدرات يعطي ٤ سعرات حرارية.

- تعمل الدهون كوسط مساعد على سهولة امتصاص الفيتامينات (الفيتامينات التي تذوب في الدهون) مثل فيتامين "أ" وفيتامين "د" وفيتامين "هـ" وهي فيتامينات لا تخفى أهميتها بالنسبة للإنسان، وبخاصة فيتامين "هـ" والذي يعرف بالفيتامين المضاد للعقم.

- تحتوي الدهون على بعض الأحماض الدهنية الأساسية الضرورية لسلامة أجهزة الجسم بصفة عامة والجهاز التناسلي بصفة خاصة.

- ثبت أن الامتناع عن تناول الدهون قد يؤدي إلى جفاف البشرة، وتقشر الجلد، ويبدأ ذلك عند ثنابا المفاصل، وقد يؤدي إلى سقوط الشعر، وضمور الأجهزة التناسلية وعدم القدرة على التكاثر، ثم زيادة الرغبة في شرب الماء وتناول الطعام.. كما يؤدي ذلك إلى الإصابة بحصيات المرارة.. لذا يرى الأطباء ضرورة إضافة المواد الدهنية للطعام بما لا يقل عن ١٥% من كمية الطعام اللازمة يوميا.

### **الدهون في الغذاء اليومي:**

تدخل الدهون في غذائنا من خلال السمن والزبدة والقشدة ودهون اللحوم، وجلد الدواجن ودهنها، والأسماك الدهنية كالثعابين والزيوت المختلفة.. كما توجد في اللبن ومنتجاته من الجبن بنسب متفاوتة، إذ هي قليلة جدا في الجبن القريش.. أما في الخضراوات فإن المواد الدهنية توجد بنسب ضئيلة جدا على هيئة آثار.

أما في اللحوم فهي تختلف كذلك حسب النوع، فهي تكثر في اللحم الضأن، بينما تعدل في اللحم البقري، وتقل في اللحم البتلو.. كما توجد بنسبة متوسطة في صدر الدجاج بعد نزع الجلد.. وتوجد بنسب بسيطة في لحم الأرانب والقلب والكلاوي.. لذا تفضل صدور الدجاج بدون جلد ولحم الأرانب للمرضى المطالبين بالابتعاد عن الدهون.

أما في الأسماك فتكثر الدهون في الثعابين وسمك البياض، بينما تقل في البلطي وسمك المكرونة.

### **الدهون وتصلب الشرايين:**

لوحظ أن مرض تصلب الشرايين منتشر في الدول الأوروبية التي تستهلك قدرا كبيرا من الدهون الحيوانية المتشبعة، بينما تقل الإصابة بهذا المرض في البلاد الأخرى التي

تستهلك قدرا بسيطا من الدهون المشبعة كما في إفريقيا واليابان ، ولذا أمكن ربط العلاقة بين تصلب الشرايين وكثرة تناول الدهون الحيوانية المشبعة.

كما ثبت أن تناول الدهون النباتية غير المشبعة يعوض الجسم عن الدهون الحيوانية المشبعة، وبالتالي يحمي الجسم من خطورة الإصابة بتصلب الشرايين.

لذا بدأت زبدة الفول السوداني تحتل مكان الزبدة العادية على المائدة الأوربية، وأصبحت الزيوت النباتية (الدهون غير المشبعة) مثل زيت الذرة، وزيت بذرة القطن، وزيت الزيتون، وزيت الفول السوداني، تحتل مكان الدهون الحيوانية المعروفة.

### **الكوليسترول.. ما له وما عليه (الكوليسترول والجنس) :**

ترجع أهمية الكوليسترول لكونه مادة أساسية في إنتاج هرمونات الجنس ، فضلا عن كونه المادة المكونة لأحماض الصفراء اللازمة لعملية الهضم.

ويحتوي جسم الشخص البالغ الذي يزن ٧٠ كيلو جراما على حوالي ١٤٠ جراما من الكوليسترول.. أما معدل وجوده في الدم فيتراوح بين (١٥٠-٢٥٠) مجم لكل ١٠٠ مل ووجود الكوليسترول في الدم بمعدل أكثر من ٣٠٠ مجم/ ١٠٠ مل، شيء غير مرغوب فيه، وهو مؤشر مرضي، نظرا لعلاقة ذلك بأمراض القلب.

ويقال : إن من الواجب تناول أقل من ٢٠٠ مليجرام من الكوليسترول يوميا؛ بينما يرى البعض أنه يجب تناول أقل من ١٠٠ مليجرام منه، وبالتالي نحمي أنفسنا من مرض تصلب الشرايين.. فلو علمنا أن البيضة الواحدة تحتوي على حوالي ٢٤٢ مليجراما كوليسترول، لأدركنا عند ذلك أن تناول بيضة واحدة يوميا قد يمثل بعض الخطورة في احتمال الإصابة بتصلب الشرايين!!

أما بالنسبة للحوم والألبان والدجاج والجنين، فإنها تحتوي على حوالي (٧-١٥) مليجراما لكل ١٠٠ جرام منها.

أما الكبد فإن محتواها من الكوليسترول أعلى، حيث يحتوي كل ١٠٠ جرام منها على حوالي ٤٥ مليجراما كوليسترول.

أما السمن النباتي والزيوت النباتية فهي خالية من الكوليسترول.

## الفيتامينات:

الفيتامينات مركبات عضوية مهمتها تنظيم عمليات التمثيل الغذائي في الجسم، وتعتمد قدرة الجسم على الاستفادة من المكونات الغذائية على توافر كميات مناسبة من الفيتامينات.. والفيتامينات لا تحتوي على طاقة، وبالتالي لا تمد الجسم بأية طاقة، إلا أنها كشرارة الاحتراق بالنسبة للسيارة، تعمل على تشغيلها ولا تمدها بأية طاقة. وعلى الرغم من الدور الكبير الذي تلعبه الفيتامينات في حياتنا إلا أن احتياجنا اليومي منها بسيط، ويمكن الحصول عليه إذا ما تناولنا غذاء متوازنا بكميات مناسبة.. وتعتبر الخضراوات والفواكه الطازجة مصدرا أساسيا للفيتامينات يمكن الاعتماد عليه دون الحاجة إلى استخدام جرعات إضافية على هيئة أدوية من الفيتامينات إلا في الحالات المرضية التي تستدعي ذلك.

## الفيتامينات والجنس:

يمكن القول أن الفيتامينات بجميع أنواعها تلعب دورا هاما مباشرا أو غير مباشر في العملية الجنسية.. ومن أهم هذه الفيتامينات:

**فيتامين " أ "** من أهم الفيتامينات خاصة للمرأة، فهو يضمن لها جمال البشرة ونضارتها.. ونقصه يسبب جفاف الجلد وتشققه مما يتعارض مع اللذة الجنسية القائمة على الاحتكاك والملامسة.. كما وجد أنه ضروري للنمو السليم لنسيج عنق الرحم.. فقد يؤدي نقصه إلى تقرحات غير طبيعية قد تعرضها لسرطان الرحم..

أما بالنسبة للرجل فيعتبر فيتامين "أ" ضروريا بصفة خاصة لسلامة البروستاتا والخصيتين، ونشاط الحيوانات المنوية، ونقصه يسبب ضررا لأنسجة الفم والأنف والقناة التنفسية والبولية. وكذا القنوات المنوية والتناسلية... ومن هنا اعتقد العلماء أن فيتامين "أ" مضاد للالتهابات بأنواعها.

أما عن أهم مصادر فيتامين "أ"، فإنه يوجد على صورته الأصلية في الأطعمة الحيوانية، وأهمها الكبد، وصفار البيض، والزبد، والجن... أما بالنسبة للأطعمة النباتية فإنه يوجد بها على صورة "كاروتين"، وأهم هذه الأطعمة: الجزر، والبطيخ، والشمام، والطماطم، والخس والسبانخ.

## تحذير!!

وإذا كنا هنا نوضح دور فيتامين "أ" بالنسبة للجسم عامة، وللجنس والتناسل بصفة خاصة، فإننا إنما نؤكد على ضرورة الاعتدال في تناوله، ونحذر من خطورة الإفراط في ذلك.. إذ أن الإسراف فيه، وكذا بعض الأنواع الأخرى من الفيتامينات قاتل ومدمر.. إن البعض في بحثهم عن الصحة لا يكتفون بما في الطعام من الفيتامينات، بل يأخذهم الهوس إلى البحث عن الأقراص التي تملأ الصيدليات، رغبة منهم في الصحة والعافية..

إن الإسراف في تناول فيتامين "أ" لا يقل خطرا عن تجنب تناوله، بل قد يتعداه.. فإن ذلك يؤدي إلى جفاف الجلد وتهيجه، وتساقط الشعر، كما يؤدي إلى رفع نسبة الكاروتين في الدم، وإلى اضطباغ الجلد باللون الأصفر، وتصبح العظام هشّة.. كما يتضخم الكبد والطحال.. ولا بد هنا أن نؤكد على أن الغذاء المتوازن بمد الجسم بحاجته من فيتامين "أ" دون اللجوء إلى مثل هذه الكبسولات، ولا ينصح باستخدامها إلا بأمر الطبيب في حالات خاصة.

## فيتامين "د" :

وهو الفيتامين المانع للكساح.. ومن هنا تأتي أهمية هذا الفيتامين وأثره البالغ في نجاح العملية الجنسية- إذ كيف ننشد جنسا جيدا مع كساح ولين عظام!! ولأن المصادر الغذائية لهذا الفيتامين قليلة إلى حد ما، فقد عوضنا الله - سبحانه وتعالى - عن ذلك بأن جعل الجسم قادرا على تكوين هذا الفيتامين دون الحاجة إلى تناوله، حيث إن مادة "أرجوسترول" التي توجد تحت البشرة تتحول إلى فيتامين "د" عند تعرض الجلد لأشعة الشمس.. أما عن مصادره الطبيعية القليلة فهي كصفار البيض والكبد، وبعض أنواع الأسماك والبطارخ..

## تحذير!!

ولخطورة الإفراط في تناول فيتامين "د"، تكمن الحكمة الإلهية بأن جعل الجسم قادرا على تكوين حاجته من هذا الفيتامين دون اللجوء إلى مصادر أخرى.. ولكن قد يفرط البعض ويسرف في تناول هذا الفيتامين من مصادر مختلفة طمعا في الحيوية

والنشاط، فتكون النتيجة على عكس ما أُراد، حيث يزداد محتوى الدم من الكالسيوم الذي يترسب في القلب والكلية مسببا خللا في نظام ضربات القلب وتكوين حصيات الكلوية.. ومع سوء الحالة تحدث الغيبوبة والوفاة.

### **فيتامين "هـ" الفيتامين المضاد للعقم :**

في عام ١٩٢١ لاحظ "إيفانز" أن إناث الفئران التي يقل فيتامين "أ" في غذائها تفقد القدرة على التناسل، ولما أضاف فيتامين "أ" النقي إلى غذائها ظلت خصيصة عدم القدرة على التناسل باقية كما هي.. إلا أنه لما أدخل الخس الطازج عنصرا أساسيا في غذائها كانت النتيجة إيجابية وتم حدوث الحمل.. وبداية اعتقد "إيفانز" أن فيتامين "ج" الموجود بالخس هو السبب في حدوث الحمل، إلا أنه عندما استخدم الخس المجفف، أي الخالي من فيتامين "ج" وجد أن للخس أيضا خصيصة حدوث الحمل، وهنا أدرك أن في الخس عاملا آخر غير فيتامين "ج" وراء ذلك، هذا العامل ما أطلق عليه بعد ذلك فيتامين "هـ" أو العامل المانع للعقم.. وهذا ما عرفه قدماء المصريين قبل آلاف السنين، إذ أن نبات الخس عندهم يرمز إلى التناسل..

أما عن علاقة فيتامين "هـ" بالتناسل، فإنه يتأثر به كلٌ من الذكر والأنثى.. فبالنسبة للذكر يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى قتل الخلايا الجرثومية في الخصية، مما يسبب العقم، وفي الأنثى يؤدي هذا إلى موت الجنين في أطوار الحمل الأولى، فإذا ما استمر الحمل كان النسل ضعيفا يصعب عليه الحياة بعد ذلك.

أما عن مصادر فيتامين "هـ" فأهمها الخضراوات الورقية مثل الخس والجرجر والسبانخ.. كما يوجد بوفرة في زيت جنين القمح، والفول السوداني.. وكذا في صفار البيض واللبن.

### **فيتامين "ب" المركب: سر حيوية الأعصاب والجنس!**

يذكر الدكتور "جايلورد هوزر" في كتابه "الغذاء يصنع المعجزات" أنه يبدو أن مجموعة فيتامين "ب" المركب تزيد الرغبة والقدرة الجنسية أكثر من جميع العناصر الغذائية الأخرى، والأشخاص الذين يعانون ضعفا في الناحية الجنسية يجب أن يتبعوا النظام الغذائي المثالي مضافا إليه كمية من الفيتامينات "ب" ، لأن نقص أحد هذه الفيتامينات من شأنه أن يضعف الغدد الجنسية..

إن اللبن الرائب ينتج الجرثومة الشمينية التي توجد هذه الفيتامينات، والبلغاريون الذين يعتمدون في جزء كبير من غذائهم على اللبن الرائب معروفون باحتفاظهم بقوتهم الجنسية الدائمة حتى الشيخوخة.. فبتناول قدح من حبوب القمح وثلاث أو ست ملاعق من خميرة البيرة، وثلاثة أقداح من اللبن الرائب كل يوم تغلب على الضعف الذي يحدثه نقص فيتامينات "ب".

وتتكون مجموعة فيتامين "ب" المركب من:

### فيتامين "ب١" أو الثيامين THIAMIN .

ويؤثر تأثيرا بالغا على الغدد التناسلية في كل من الذكر والأنثى، إذ أن نقصه يؤدي إلى فقدان الذكر للرغبة الجنسية، واختلال دورة الشبق عند الأنثى.. ويرجع ذلك لعجز الجسم عن إنتاج هرمون الأستروجين.

كما أن نقص الفيتامين يؤدي إلى نقص في إفراز اللبن لدى الأنثى، وضعف الغدد التناسلية، هذا بالإضافة إلى أن نقص الثيامين يؤدي إلى اختلال الجهاز العصبي بصورة عامة مما يؤدي إلى اختلال العملية الجنسية على وجه الخصوص.

يكثر الثيامين في الحبوب الكاملة أو المطحونة مع الالتزام بعدم فصل القشرة الخارجية.. والبقول والمكسرات، والكبد، والخميرة، والسّمك، واللبن، ومعظم الخضراوات الطازجة.

### فيتامين "ب٢" أو الريبوفلافين RIBOFLAVIN :

ويمكن أن نسميه فيتامين الجمال والنضارة، إذ أن نقصه يؤدي إلى حدوث تشققات في الشفتين وزوايا الفم، والتهاب تجويف الفم واللسان، حيث يظهر لونه باللون الأحمر الأرجواني كما يؤدي نفسه إلى احتقان أوعية العين وكثرة دموعها وعدم قدرتها على مقاومة الضوء.. وكلها أعراض تبدو ظاهرة مما يحدث النفور بين الزوجين وبالتالي تضطرب حياتهما الجنسية.

هذا ويمكن الحصول على الحاجة اليومية من الريبوفلافين من مصادره الطبيعية، وأهمها الخضراوات الورقية الطازجة، وخميرة البيرة، والألبان.

## النياسين NIACIN أو حمض النيكوتينيك NICOTINIC ACID.

وهو الفيتامين المانع لمرض البلاجرا.. وهي كلمة إيطالية تعني الجلد الخشن.. وتظهر أعراض هذا المرض على الجلد حيث يصاب بالتشقق والجفاف، ويميل لونه إلى السمرة.. خاصة مناطق الجلد المعرضة لأشعة الشمس كالوجه والرقبة واليدين.. كما يصيب المرض الجهاز العصبي، حيث يشعر المصاب بصداع مستمر، وتميل أو شلل الأطراف، مما يؤدي إلى العجز الجنسي.. ومع تقدم المرض تزداد الحالة سوءا، حيث يحدث انحلال بالحبيل الشوكي مصحوب بنوبات تشنجية لا يستطيع المصاب معسها السيطرة على أعصابه..

وقد يصاحب ذلك هذيان يؤدي في النهاية إلى الجنون.

هذا ويمكن أن يؤثر نقص كل من الثيامين والريوفلافين أيضا إلى حدوث هذه الأعراض ويمكن تأمين الاحتياج اليومي من النياسين من مصادره الطبيعية وأهمها: اللحوم، والكبد، والأسماك، والبقول الجافة، والسبانخ، والجزر.. وغيرها.

## فيتامين "ب٣" أو البانتوثينيك. PANTOTHINIC ACID :

لهذا الفيتامين فوائد كثيرة، يهمنها هنا أهميته على حفظ التوازن الغذائي في خلايا البشرة، وكذا أهميته في مساعدة الشعر، وبخاصة شعر الرأس على الاحتفاظ بلونه ومنع تساقطه.. ولذا كان من أهم أعراض نقصه تساقط شعر الشيب المبكر.. كما أن نقصه يؤدي إلى اضطراب الدورة الدموية، والجهاز العصبي.. مما يؤثر حتما على الكفاءة الجنسية. أما عن مصادر الفيتامين، وأهمها: الكبد وخميرة البيرة، و صفار البيض، وبعض أنواع الأسماك كالسلامون، والخضراوات الطازجة، والبقول السوداني، والبسلة الجافة واللحوم، والحبوب، واللبن.

## فيتامين "ب٦" أو البيريدوكسين PYRIDOXINE :

تأتي أهمية هذا الفيتامين من قدرته على حفظ التوازن الغذائي داخل أنسجة الجسم وأعضائه، وبخاصة في الكبد والجلد والجهاز العصبي، إذ أن نقصه يؤدي إلى القلق والاضطراب العصبي والنفسي، يصاحب ذلك ضعف واضح في الرغبة الجنسية. ويكثر

هذا الفيتامين في الخميرة، والكبد، والردة، وفي أجنة الحبوب.. كما يوجد في اللسبن والخضراوات الورقية.

### \* البيوتين Biotin :

وهو أحدث ما اكتشف من عائلة فيتامين "ب" المركب ويؤدي نقصه إلى التهاب البشرة وجفافها وتقشرها.. يصاحب ذلك ضعف عام بالجسم وانحطاط القوى، وفقدان الشهية، وتميل الأطراف، وهذا بالطبع يؤدي حتما إلى الضعف الجنسي.. والعزوف عن ممارسة الجنس.. أما عن مصادره الطبيعة فأهمها: الخميرة، والبيض، والكلاوي، والكبد، ومعظم الخضراوات الورقية والفواكه الطازجة.

### فيتامين "ب٩" أو حمض الفوليك Folic Acid :

وهو من الفيتامينات الهامة خاصة في مراحل المراهقة والحمل بالنسبة للمرأة.. إذ أن نقصه يؤدي إلى فقر الدم خاصة في مرحلة المراهقة وأثناء الحمل.. يصاحب ذلك بالطبع ضعف عام وانحطاط قوي بالجسم.. ولا يخفي علاقة ذلك كله وتأثيره على العملية الجنسية..

وتأتي أهمية هذا الفيتامين بالنسبة للحامل وبخاصة عند الولادة، في أنه يعالج حللات الضيق والضحج التي تصيب السيدات عند ذلك.. إذ أن نقصه يؤدي إلى نوبات حقيقية من الإعياء والاضطراب النفسي.

أما عن مصادر الفيتامين الطبيعة فأهمها النباتات الورقية، ومن هنا جاءت تسمية هذا الفيتامين بحمض "الفوليك"، إذ الأصل في ذلك الكلمة اليونانية "فوليا" وتعني: ورقة.. وتعتبر أوراق السبانخ أهم هذه المصادر.. ويؤكد الباحثون أن تناول ٢٥٠ جراما من السبانخ يوميا يجنب الإصابة بأمراض نقص حمض الفوليك كما يوجد الفيتامين في أوراق الخس والكلاوي والألبان وخميرة البيرة.

### فيتامين "ب١٢" :

ويسمى هذا الفيتامين بالعامل المانع للأنيما الخبيثة.. إذ يؤدي نقصه إلى فقر الدم أو الأنيما الخبيثة، واضطراب الجهاز العصبي.. وبالتالي اضطراب الجهاز التناسلي.. يصاحب ذلك انحطاط لقوى الجسم.. يكثر هذا الفيتامين في اللحوم والكبد..

## فيتامين "ك":

وهو مهم جدا لتحلط الدم، حيث يستخدم للوقاية من النزف.. ومن هنا تأتي أهميته للنساء الحوامل قبل الوضع خوفا من حدوث النزف.

هذا وتعتبر الأوراق الخضراء أهم المصادر النباتية لفيتامين "ك" كما يوجد في بعض الزيوت النباتية مثل زيوت فول الصويا.. أما بالنسبة للمصادر الحيوانية فيوجد بكميات قليلة في اللبن والبيض. كما تعتبر البكتيريا الموجودة في الأمعاء مصدرا أساسيا لفيتامين "ك".

## فيتامين "ج":

وهو من الفيتامينات الهامة للنمو والحفاظة على كفاءة الأوعية الدموية، المقاومة للالتهاب وسلامة اللثة ونقصه يؤدي إلى ضعف الأوعية الدموية وكذا الأنسجة والغضاريف واعتلال الصحة بصفة عامة، وتورم اللثة وتساقط الأسنان. كما يلعب فيتامين "ج" دورا هاما في حماية المرأة من الإصابة بالأورام خاصة أورام الثدي والرحم. هذا وقد يؤدي الإفراط في تناول الفيتامين إلى حدوث الإسهال وحموضة البول. أما عن مصادر الفيتامين فأهمها الحمضيات مثل الليمون والبرتقال.. الطماطم، والبقدونس، والجزر، الفراولة، الموز، والجوافة، والتفاح.. ومن المصادر الحيوانية: اللبن والكبد.

## الأملاح المعدنية:

- يحتوي الجسم على نحو عشرين عنصرا معدنيا، أهمها الكالسيوم، والفوسفور، والحديد، واليود، والصوديوم، والمغنسيوم، والبوتاسيوم، والنحاس، والزنك،..... وغيرها.

وتعتبر كميات هذه العناصر أو نسبة وجودها في الجسم ضئيلة إذا ما قورنت بالوزن الكلي للجسم.. ومع هذا فهي أساسية لبناء الجسم والحفاظة على سلامته، إذ أنها:

- تلعب الدور الهام في بناء الهيكل العظمى للجسم.

- تحافظ على سلامة العضلات والأعصاب.

- تحافظ على توازن الحموضة والقلوية في الجسم.

- تدخل في تكوين بعض الهرمونات كالتيروكسين مثلا، وذلك باشتراكها مع بعض المركبات العضوية.

ومن هنا يتضح أن نقص أي من هذه العناصر لا بد وأن يسبب خللا بالجسم. فمثلا النقص في نسبة اليود يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية، وضعف الرغبة الجنسية خاصة لدى النساء.. كما يسبب اضطرابا في الدورة الشهرية، والنقص في الحديد يؤدي إلى فقر الدم والأنيميا الحادة.

والنقص في الزنك يؤدي إلى نقص الإنزيمات الهامة، ونقص الوزن، واضطراب تمثيل المواد البروتينية.

ونقص الكالسيوم يؤدي إلى أمراض العظام بصفة عامة والإصابة بالتشنجات.

### **احذر الإفراط في تناول المعادن !!**

وليس نقص المعادن وحده هو الذي يسبب الأمراض، بل إن الغلو في تناولها وزيادة نسبتها في الجسم يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض.. فمثلا نجد أن زيادة الفلورين قد يؤدي إلى ظهور بقع في الأسنان، كما هو الحال فيمن يعتمدون في شربهم على مياه بعض الآبار في بعض الدول العربية، وزيادة نسبة النحاس بالدم قد يؤدي إلى تليف الكبد وبعض الأمراض العصبية، وتورم المفاصل، وظهور السكر بالدم، وظهور بقع بنية على الجلد..

### **المصادر الطبيعية للمعادن:**

يمكن الجزم بأن المعادن التي يحتاجها الإنسان موجودة فيما يتناوله من أغذية نباتية وحيوانية، ولا داعي لتناول أية إضافات من هذه المعادن على صورة أدوية مركزة إلا في بعض الحالات المرضية والتي ينصح بها الطبيب.

واللبن من أهم المصادر الغذائية الغنية بالكالسيوم، والتي تزداد الحاجة إليه في الأطفال والسيدات أثناء الحمل والرضاعة.. كما يوجد في نخالة القمح وصفار البيض، وبعض أنواع الخضراوات مثل السبانخ والخس، والفاكهة مثل البرتقال.. كما يوجد الكالسيوم أيضا في اللحوم، ويوجد الفوسفور في اللبن والجبن ونخالة القمح والمخ.

ويوجد الصوديوم في الخضراوات والفاكهة الطازجة، كما يوجد في ملح الطعام، ويوجد البوتاسيوم في الخضراوات والفاكهة الطازجة، أما الحديد فيكثر في السبانخ والبقونس، كما يوجد في الفول والكبدة والطحال، وصفار البيض والمشمش والزبيب..

### **اليود.. يحرض ويغري!!**

اليود من أهم العناصر المعدنية التي يحتاجها الجسم وهو ضروري لنشاط الغدة الدرقية، التي تنتج هرمون الثيروكسين، الضروري لإتمام عمليات التمثيل الغذائي. ولكي ينمو الجسم نموا طبيعيا فإنه يحتاج إلى مقادير معينة من هذا الهرمون، فإذا نقص معدل اليود في الجسم أدى ذلك إلى تضخم الغدة الدرقية والإصابة بمرض "الجوتر" وهذا التضخم ليس إلا جهدا من الجسم يعلن فيه بإلحاح عن نقص اليود وحاجته الشديدة إليه، وينتشر مرض "الجوتر" الناشئ عن نقص اليود في البلاد التي لا تحتوي مياه الشرب فيها على القدر الكافي من اليود.. وقد ظلت سويسرا تعاني من انتشار هذا المرض، إلى أن اكتشف أن إضافة نسبة ضئيلة من اليود للغذاء تحول دون الإصابة بالمرض.

وبصفة عامة فإن اليود هام جدا للسيدات وخصوصا في فترات الحمل والرضاعة، وأثناء الدورة الشهرية.. كما أنه عنصر تحريض وإغراء وإثارة بالنسبة للمرأة، ومن أهم أعراض نقص اليود بالجسم، جحوظ العينين، وزيادة ضربات القلب، وفقدان الوزن والعصبية.. أما الأم الحامل التي تعاني من نقص اليود، فإنها تلد طفلا قرما متخلفا.. أما هي فإنها معرضة بنسبة عالية للإصابة بالتهاب المثانة والأعضاء التناسلية. هذا ويكثر اليود في الأسماك البحرية، وزيت السمك، وفي البصل والجزر، والجرير والمكسرات.

### **خلاصة القول في الفيتامينات والمعادن:**

وخلاصة القول أن الخضراوات والفاكهة والمصادر الحيوانية جميعا يكمل بعضها بعضا لتمد الجسم باحتياجاته من المعادن والفيتامينات، ودون الحاجة إلى اللجوء إلى الأدوية إلا تحت ظروف مرضية يقررها الطبيب.

## الإسراف في الطعام



وإذا كنا ندعو إلى حسن اختيار عناصر الغذاء.. فإننا نحذر من الإسراف فيه.. وإذا كان الغذاء هو أساس بناء الجسم وتحديد نشاطه.. فهو في نفس الوقت من أسباب ضعفه وهلاكه.. وليس في جسم الإنسان ما هو أضر من إدخال طعام عسى طعام وازدحام المعدة.

**فإن الداء أكثر ما تراه يكون من الطعام أو الشراب**

وما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه.. فالشبع الزائد داع إلى التخممة، والتخممة داعية إلى المرض، والمرض داع إلى الهلاك!! والإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى السممة التي تعوق الحركة، وتثقل البدن، فيستولى عليه الكسل، فلا ينشط إلى عمل ولا يسرع إلى واجب، ويحدث ما لا يحمد عقباه، كما سترى بعد ذلك..

### المعدة بيت الداء:

والمعدة مع كونها أكثر الأعضاء جهداً في عملية هضم الطعام، فهي ضعيفة الأجزاء، رقيقة الأنسجة، فإذا أجهدت أو حملت فوق طاقتها أصابها الضعف والمرض، مما يكدر صفو الحياة، ويهدم بناء الجسم.. ولا خير في حياة ينغصها السقم، ويكدر صفوها الأمل!!

ومما يؤثر في هذا المجال القول المأثور: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع"..

أي فلسنا بحاجة إلى طيب ما دمنا لا نملأ المعدة بالطعام.. فالمعدة بحق، هي بيت الداء!!

### ما سر الإسراف في الطعام؟

يرجع الإسراف في الطعام إلى عدم القدرة على التحكم في الشهوة إليه، لا إلى الحاجة إلى سد الجوع كما يزعم البعض.. فالواقع أن في استطاعة الإنسان متى كان قوي الإرادة أن يلتزم جانب الاعتدال في مقدار ما يأكله، ولكن كثيراً من الناس

يطلقون العنان لتلك العاطفة المتقلبة، ويتوهمون أن ليس في استطاعتهم كبح جماحها،  
وإسلاس قيادها..

والمنفس كالطفل إن تململه شب على حب الرضاعة وإن تمنعه بنفطم  
وكذلك من عود نفسه بمدحها بكل ما تشتهي ويملاً بطنه بكل ما يريد، لا يلبث أن  
تصبح الشراهة عادة له مذلولة، فإن الطعام يقوي شهوة النهم!!

### البدانة :

البدانة، أو السمنة، هي الحالة التي تتراكم فيها الدهون في الجسم بنسبة أكثر من  
النسبة المتعارف عليها، وفي أغلب الأحيان يمكن ملاحظتها بحاسة النظر.  
والطريقة العلمية لتقدير السمنة تتمثل في قياس نسبة الدهون في الجسم..  
فمتوسط نسبة الدهون في جسم الشاب حوالي ١٢% وبالنسبة للفتاة حوالي  
٢٢% فإذا احتوى جسم الرجل على أكثر من ٢٠% من وزنه من الدهون يمكن  
اعتباره بدينا.. أما المرأة فإذا احتوى جسمها على أكثر من ٣٠% من الدهون فإنها  
تعتبر أيضا بدينة!!



### البدانة أم الأمراض!!

يقولون: إن البدانة هي البداية لكثير من الأمراض العضوية.. وإن شئت فقل: إن

البدانة أم الأمراض!!

وينبغي على الإنسان أن يدرك أنه ليس من الطبيعي أن يكتسز الجسم شحماً يزيد  
على ما يحتاج إليه للقيام بوظائفه الضرورية، وأنه ليس هناك داء يتعرض الإنسان له في  
غير أكثرات منه ولا اهتمام به مثل داء البدانة.. إذ يرى الأطباء أن البدانة باب من  
أبواب الانتحار البطيء والهلاك الحتمي.. هذا الباب الذي يفتحه الإنسان على نفسه  
بمحض إرادته، حينما يكون ضعيفا أمام إغراء الطعام، وهو يعلم تماما أنه بذلك إنما  
يحفر قبره بشهوة بطنه!!

إذ يرى الأطباء والمتخصصون أنه كلما زاد وزن الجسم عن معدله الطبيعي زادت  
نسبة الموت المبكر..

فإذا زاد الوزن ٥ كيلو جرامات عن المعدل الطبيعي زاد احتمال الموت المبكر إلى ٨% .

وإذا زاد الوزن عن معدله ١٠ كيلو جرامات زاد احتمال الموت المبكر إلى ١٨% .

وإذا زاد الوزن عن معدله ١٥ كيلو جراما زاد احتمال الموت المبكر إلى ٢٨% .

وإذا زاد الوزن عن معدله ٢٠ كيلو جراما زاد احتمال الموت المبكر إلى ٤٥% .

وإذا زاد الوزن عن معدله ٢٥ كيلو جراما زاد احتمال الموت المبكر إلى ٥٦% .

ولذا كان حقا علينا أن نسمي البدانة "أم الأمراض" كما سميت الخمر "أم الخبائث"

فهي السبب المباشر لكثير من الأمراض ، حيث تؤدي إلى:

- ارتفاع غير طبيعي في كمية دهنيات الدم، وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث تصلب في الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

- احتمال كبير في الإصابة بمرض السكر

- الاستعداد لحدوث تصلب شرايين القلب على وجه الخصوص.

- تقلل من حيوية الجسم وقدرته على بذل أدنى مجهود.

- أمراض الجهاز الهضمي والقلب والمفاصل.

بعد هذا لا بد أن نعلم جيدا هذه الحقيقة، وهي أن الشحوم والدهون لا تهبط على أجسامنا من السماء.. إنها طعام زائد عن حاجة الجسم فيتحول إلى شحوم، ويتراكم تراكم الثلج على قمم الجبال في فصل الشتاء.. إنها نشويات وسكريات ودهون وزلاليات زائدة عن مطالب الجسم فتحولت إلى دهون مسببة البدانة.

### الوزن المثالي للجسم

بعد أن علمنا خطورة الوزن الزائد.. نوضح هنا بالجداول الأوزان المثالية طبقا لحجم الجسم وطوله لكل من الرجل والمرأة في سن ٢٥ سنة إلى ٦٠ سنة.

أولاً الرجال:

حجم كبير	حجم متوسط	حجم صغير	الطول بالسنتيمتر
الوزن بالكيلو جرام	الوزن بالكيلو جرام	الوزن بالكيلو جرام	
٦٨-٦٢	٦٤-٥٩	٦٠-٥٨	١٥٧
٦٩-٦٣	٦٥-٦٠	٦١-٥٩	١٦٠
٧٠-٦٤	٦٥-٦١	٦٢-٦٠	١٦٢
٧٢-٦٥	٦٧-٦٢	٦٣-٦١	١٦٥
٧٤-٦٦	٦٨-٦٣	٦٤-٦١	١٦٧
٧٦-٦٧	٧٠-٦٤	٦٥-٦٢	١٧٠
٧٨-٦٩	٧١-٦٥	٦٧-٦٣	١٧٢
٨٠-٧٠	٧٢-٦٧	٦٨-٦٤	١٧٥
٨١-٧١	٧٤-٦٨	٧٠-٦٥	١٧٨
٨٣-٧٣	٧٧-٧٠	٧١-٦٦	١٨٠
٨٥-٧٤	٧٧-٧١	٧٢-٦٧	١٨٣
٨٧-٧٦	٧٩-٧٢	٧٤-٦٩	١٨٥
٨٩-٧٨	٨٠-٧٤	٧٦-٧٠	١٨٨
٩١-٨٠	٨٢-٧٥	٧٨-٧١	١٩٠
٩٤-٨٢	٨٥-٧٧	٨٠-٧٣	١٩٣

## ثانيا: النساء

حجم كبير	حجم متوسط	حجم صغير	الطول بالسنتيمتر
الوزن بالكيلو جرام	الوزن بالكيلو جرام	الوزن بالكيلو جرام	
٥٩-٥٣	٥٥-٤٩	٥٠-٤٦	١٤٧
٦٠-٥٤	٥٦-٥٠	٥١-٤٦	١٥٠
٦٢-٥٥	٥٧-٥١	٥٢-٤٧	١٥٢
٦٣-٥٦	٥٨-٥٢	٥٣-٤٨	١٥٥
٦٥-٥٨	٦٠-٥٣	٥٥-٤٩	١٥٧
٦٦-٥٩	٦١-٥٥	٥٦-٥٠	١٦٠
٦٨-٦٠	٦٢-٥٦	٥٧-٥١	١٦٢
٧٠-٦٢	٦٤-٥٧	٥٨-٥٣	١٦٥
٧٢-٦٣	٦٥-٥٩	٦٠-٥٤	١٦٧
٧٤-٦٥	٦٦-٦٠	٦١-٥٥	١٧٠
٧٥-٦٦	٦٨-٦١	٦٣-٥٧	١٧٢
٧٧-٦٧	٦٩-٦٣	٦٤-٥٨	١٧٥
٧٨-٦٩	٧٠-٦٤	٦٥-٦٠	١٧٨
٨٠-٧٠	٧٢-٦٥	٦٧-٦١	١٨٠
٨١-٧١	٧٣-٦٧	٦٨-٦٢	١٨٣

## البدانة والجنس



تؤثر البدانة تأثيرا مباشرا، وغير مباشر على القدرة الجنسية.. ولتفهم ذلك يجب أن تعلم أن هناك سببين للبدانة.

### أ- بدانة غذائية:

وهي النوع الشائع من حالات البدانة، والتي يرجع سببها إلى تناول كميات كبيرة من الأغذية تزيد عن حاجة الجسم، مما يؤدي إلى تراكم الدهون، تحت الجلد وحول الأحشاء فيزيد وزن الجسم وتظهر حالة البدانة.. ومن الملاحظ أن أفراد بعض العائلات يميلون إلى اكتساب البدانة عن غيرهم، مما يرجح أن يكون للبدانة أيضا أسباب وراثية أو تكوينية، وإن لم يستدل على وجود عامل وراثي في حالات البدانة، إلا أنه لم يستبعد ذلك أيضا.. وقد يرجع السبب إلى اشتراك أفراد العائلة الواحدة في عادات غذائية سيئة كالإفراط في تناول الدهون والنشويات، واعتيادهم كثرة الأكل..

\* ونتيجة للبدانة قد يصاب الرجل بمرض السكر، والذي من مضاعفاته حدوث ارتخاء جنسي، بمعنى عدم قدرة العضو الذكري على الانتصاب.. وفي حالات أكثر تقدما قد يصاب الرجل بالعقم، لعدم حدوث القذف بسبب ارتجاع السائل المنوي إلى المثانة.

\* قد تؤدي البدانة إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم.. ومع استخدام الأدوية التي من شأنها خفض ضغط الدم، يصاب الرجل بالارتخاء الجنسي.

\* يؤدي ثقل وزن الجسم إلى إصابة مفصل الركبتين، مما يفقد الزوج مرونة الحركة والقدرة على الأداء الجنسي الجيد.

\* يمكن أن تؤدي البدانة المفرطة، خاصة إذا كانت من جانب الزوجين إلى صعوبة حدوث إيلاج مهبلية كامل لعضو الزوج، فيكون القذف خارج الفرج، مما يقلل فرصة حدوث الحمل.

\* هذا وتشير الأبحاث إلى أن الرجال ذوي البدانة المفرطة تقل عندهم نسبة هرمون الذكورة "التستوستيرون"، بينما يزيد لديهم هرمون الأنوثة "الاستروجين" عن المعدل

الطبيعي.. فمن المعروف أن الرجال لديهم نسبة طفيفة من هرمون الأنوثة.. أما الإناث البدينات فتقل عندهن نسبة هرمون الأنوثة وتزيد نسبة هرمون الذكورة عن المعدل الطبيعي، لكن لم يتأكد تماماً ما إذا كان هذا الاختلاف الطفيف في النسب يؤثر على القدرة الجنسية لدى البدناء، حيث إنها ليست العامل الوحيد المؤثر على العملية الجنسية. فهناك عوامل أخرى كالاستعداد النفسي وسلامة الجهاز العصبي.

### ب- بدانة مرضية:

ويقصد بها تلك التي تنشأ عن وجود خلل بهرمونات الجسم، والتي تقوم بإفرازها الغدد الصماء.. فمثلاً تحدث السمنة إذا زاد نشاط الغدة جار الكلوية، أو قل نشاط الغدة الدرقية.. أو في حالة أمراض الغدة النخامية.. في هذه الحالات يصاحب البدانة أعراض وعلامات طبية مميزة لنوع الخلل مما يستوجب استشارة الطبيب..

والبدانة في مثل هذه الحالات يصاحبها اضطرابات مختلفة في القدرة الجنسية، وقد يفقد المريض القدرة على الإنجاب مطلقاً.. كما قد يصاحبها نقص في التركيب العضوي الجنسي، كما في تلك الحالات الناتجة عن أمراض الغدة النخامية، فتظهر الأعضاء التناسلية في حالة ضمور واضح<sup>(1)</sup>.

### كيف تتجنب البدانة؟

بالنسبة للبدانة المرضية، لا بد من استشارة الطبيب المختص لتشخيص السبب ووصف العلاج.. أما لتجنب حالات البدانة الغذائية فإن ذلك ببساطة يكمن في تجنب العادات الغذائية السيئة، وفيما يلي أهم طرق الوقاية:

- التقليل قدر الإمكان من الدهون، المكرونة، والفطائر، والمكسرات، والسكريات.. وليس معنى ذلك الحرمان التام منها، وإنما الفيصل في ذلك هو أن تكون كمية الطعام ونوعه مناسبين للمجهود الذي يبذله الجسم.
- يفضل الاعتماد في الغذاء على الخضراوات والفاكهة الطازجة واللحوم غير الدسمة، والسّمك والبيض.

(1) راجع في ذلك : شهر عسل بلا خجل للدكتور / أيمن الحسيني .

- تجنب الراحة المستمرة والجلوس الدائم، والاعتماد على السيارة.. إذ لا بد أن يكون للمشبي- وهو أهم الرياضات- نصيب وافر في برنامجنا اليومي.
- ترك الأكل قبل الشعور بالشبع التام.
- تجنب الإكثار من استعمال الملح والمواد الحريفة في الأكل، إذ أن ذلك يعمل على فتح الشهية والاستعداد لتناول كميات أكبر من الغذاء.
- الالتزام بمواعيد ثابتة للأكل، وتجنب تناول أدنى شيء بين الوجبات مهما كان صغيرا.

### احذر أدوية التخسيس!!

الأدوية المستخدمة في التخسيس إما أن تكون:

- \* هرمونات تؤثر على الغدد، كما هو الحال بالنسبة لهرمون الثيروكسين، وهرمون النمو.. وهذه الهرمونات غاية في الخطورة على الجسم، لتأثيرها الضار على الغدد، كما أن النقص في الوزن الناتج عنها عادة ما يكون نقصا غير مرغوب فيه، لأنه ناتج عن نقص في أنسجة الجسم العضلية وليس في أنسجته الدهنية.
- كما أثبتت الأبحاث أن استخدام هرمونات الغدة الدرقية له آثاره الجانبية الخطيرة كاحتمال الإصابة بالذبحة الصدرية، والتوتر والعصبية وسرعة خفقان القلب.
- \* أدوية مثبطة للشهية.. وهي أيضا لا تخلو من أضرار عامة بالجسم، حسب نوع الدواء المستخدم، وأهم هذه الأدوية:

- امفيتامين AMPHETAMINT، واسمه التجاري DUROPHET.. وقد كثر استعمال هذا الدواء ومشتقاته كدواء للبدانة لدوره المثبط للشهية.. وقد بيعت هذا الدواء النشاط بعد تناوله.. إلا أن من أهم آثاره الجانبية ارتفاع ضغط الدم، وزيادة وسرعة نبضات القلب، والأرق وعدم الرغبة في النوم.. ومع التمادي في استخدامه يفقد الجسم نشاطه وتعطل الصحة.. ويحدث ما لا يحمد عقباه!

- فنميترازين PHENMETRAZINE .. واسمه التجاري FILON.. ويتشابه في خواصه مع سابقه من حيث تأثيره على الشهية، بل ويتعداه في آثاره الجانبية، حيث يسبب اضطرابا عقليا وتلفا في المخ.

- داي ايثايل بروبيون DIETHYLPROPION.. وله تأثيره الملحوظ في تقليل الشعور بالجوع.. إلا أن أهم آثاره الجانبية العرق الشديد، وخفقان القلب، وجفاف الفم، والشعور بالقلق وحدة الطبع.

- فنتريمين PHENTERMINE.. ومن أهم أعراض استخدامه جفاف الفم، ووحدة الطبع المصحوب بالأرق والنشاط الزائد.

- مازندول MAZINDOL.. واسمه التجاري TERONAC.. ويقبل عليه البدناء المصابون بمرض السكر، حيث يؤخر امتصاص الجلوكوز في الجهاز الهضمي.. إلا أن أهم آثاره الجانبية: العصبية وحدة الطبع، والأرق، والشعور بالضعف والدوخة، وجفاف الفم، والغثيان، والإمساك، والضعف الجنسي.

- فنفلورامين FENFLURAMINE واسمه التجاري PONDERAX.. وأهم أضراره الجانبية: القلق، والإحباط، وجفاف الفم، والمغص، والإسهال.

- الأدوية المدرة للبول DIURETICS.. وتستخدم هذه الأدوية لعلاج البدانة، وهي ضارة بالصحة، وليس لها فائدة لإنقاص الوزن إلا في حالات الأوديمنا الناتجة عن مرض آخر.

مما سبق يتضح لنا أن أدوية التخسيس لا تخلو من أضرار عديدة تأتي على جميع أجهزة الجسم.. وبالتالي فليس هناك من طريق أكثر أمنا من الاعتدال في تناول الطعام والبعد عن الأطعمة التي تسبب زيادة في الوزن.

### **الواهمون.. والجنس المزعوم!!**

لا شك أن الجنس جزء هام في حياة كل من الزوجين.. وشأنه في ذلك شأن كل الأمور الحياتية، فقد تعترضه المشاكل من حين لآخر.. وذكرنا أن هذه المشاكل منها ما يكون نفسيا، ومنها ما يكون عاطفيا، ومنها ما يكون صحيا.. والعامل هو الذي يبحث عن أصل المشكلة لعلاجها علاجاً جذريا.. أما الأحق فهو الذي يهرب من نفسه ويكذب عليها، فيعلم المشكلة وحجمها، إلا أنه بدلا من أن يطرق السبل

الصحيحة للعلاج، نراه يهيم على وجهه ضالاً في متاهات العقاقير والمخدرات والمهدئات..

وهنا لا بد أن نؤكد على عدم وجود مثل هذه الوسائل، بل إن الأمر يتعدى ذلك إلى خطورتها على المدى البعيد.

إن استخدام المخدرات لن يكون معينا أو سبيلا لزيادة متعة اللقاء الجنسي، حيث إن هذه العقاقير تؤدي إلى أضرار بالجهاز التناسلي بصفة خاصة، وبحالة الجسم بصفة عامة..

فتعاطي الخمر وإدمانها - فضلاً عن كونها حرام شرعاً - فإنها تؤدي إلى الإضرار بالغدد التناسلية وأحياناً إلى الضعف الجنسي، بالإضافة إلى تأثيرها على الكبد وأعضاء الجسم المختلفة.

أما الحشيش فليس له أي تأثير عضوي على الناحية الجنسية كما يزعم الواهمون، بل يؤدي إلى شعور غير حقيقي، ورغبة مزيفة بالنشاط الجنسي، والقدرة على الممارسة الجنسية نتيجة تأثيره على بعض مراكز المخ..

كما أن المخدرات مثل الأفيون والمورفين، تؤدي إلى حالة الاسترخاء الجنسي، وإهمال الممارسة الجنسية، بل وتؤثر على الحياة الأسرية كلها بصورة خطيرة، إذ تؤدي إلى إهمال المصالح الأسرية من أجل الحصول على المخدر بأية وسيلة..

وهناك طريقة شائعة يستخدمها البعض، ظنا منهم أنها أكثر الطرق أماناً، وهي استخدام الدهانات الموضعية كمنشطات للجنس عند الرجال.. وهذه الدهانات لا تخلو من أضرار بالغة بالجهاز التناسلي كاحتقان البروستاتا عند الرجال والتهاب بالجهاز التناسلي عند المرأة..



### التمر والرطب والجنس

يحدثنا القرآن الكريم بأن الله - سبحانه وتعالى - أمر السيدة مريم بأن تأكل الرطب وذلك عندما أحست- عليها السلام- بآلام الوضع، وذلك في قوله تعالى في سورة مريم: {فَاجْأَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا وَهَزِي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حَلِيمًا فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا}. [مريم: ٢٣ - ٢٦].

وللتمر نصيب كبير في السنة النبوية المباركة، حيث قال ﷺ: "بيت لا تمر فيه جياع أهله"، وقال ﷺ: "إذا أظطر أحدكم فليظطر على تمر فإن لم يجد فليظطر على ماء فإنه طهور".

#### التمر.. والجنس في الطب القديم:

يقول ابن القيم: "إن الرطب أو التمر هو أكثر الثمار تغذية للبدن بما فيه من الجوهر الحار الرطب..... وإذا أدم استعماله على الريق جفف مادة الدود.. كما أنه مقو للكبد، ملين للطبع، يزيد في الباه<sup>(١)</sup> ولا سيما مع حب السنوبر" وذكر في الأثر أيضا أن التمر إذا طبخ بالحلبة وشرب قطع الحمى البلغمية وبالأرز يصلح المهزولين وبالحليب يقوي الباه....."

ووصف البلح في الطب القديم بأنه يزيد في القدرة الجنسية مع الحليب والقرفة ويخصب البدن ويسخنه .

(١) الباه : هي القدرة على المعاشرة الجنسية .

## الأسرار الجنسية في التمر والرطب:

يحتوي البلح على كمية كبيرة من الفوسفور، وهذا عنصر ضروري لبناء خلايا المخ والخلايا العصبية وبخاصة تلك الخلايا المسئولة عن التناسل والتفكير، ومما هو معروف أن العملية الجنسية تحتاج إلى نشاط ذهني مركز، وفيها يستهلك المخ كمية كبيرة من الفوسفور للمحافظة على نشاط وحيوية هذه الخلايا العصبية المسئولة عن توصيل الإشارات العصبية داخل المخ وخارجه.

كما يحتوي التمر على نسبة عالية من المعادن، مثل الماغنسيوم الذي يلعب دورا كبيرا في تهدئة أعصاب العضلات وتهيئتها لاستقبال الإشارات العصبية القادمة من المخ إلى عضلات الأعضاء المشتركة في إتمام العملية الجنسية.

والتمر غني أيضا بعنصر البوتاسيوم الذي يعمل على تنظيم الإثارة الكهربائية الكيميائية وانقباض العضلات، فالعملية الجنسية تبدأ أولاً بإشارات كهربائية تنتقل من المخ إلى العضلات عبر الأعصاب، والبوتاسيوم هو أحد العناصر الهامة المسئولة عن انتقال هذه الإشارات.

## التمر مقول للأعصاب الجنسية:

سبق أن ذكرنا أن العملية الجنسية السليمة تحتاج إلى أعصاب سليمة. والتمر يحتوي على كمية عالية من فيتامين (أ) (الثيامين) - ب ٢ (الريبوفلافين)، ب ٦ (النياسين) وكل هذه الفيتامينات ضرورية لسلامة إتمام عملية التمثيل الغذائي للأعصاب، وبالتالي ضرورية لسلامة توصيل الإشارات العصبية التي تنتقل من المخ - الذي يفكر ويرتب - إلى العضلات التي تنقبض وتنفذ.

## التمر وخلايا الإخصاب:

يحتوي التمر أيضا على كمية عالية من فيتامين (أ) اللازم لتجديد الخلايا الجنسية في كل من الرجل والمرأة (في الحيوانات المنوية والبويضات). والإخصاب السليم يتطلب خلايا تناسلية سليمة.

## التمر مهم لتكوين السائل المنوي:

يحتوي التمر أو الرطب على الحامض الأميني "الأرجنين" وهو من الأحماض الأمينية الهامة والتي تدخل في تركيب السائل المنوي (SEMINAL FLUID) وسائل غدة

البروستاتا، وبالتالي فإن نقص هذا الحامض في طعام الذكور يؤدي إلى حدوث قصور في تكوين الحيوانات المنوية.. ومما هو جدير بالذكر أيضا أن هذا الحامض يدخل بنسبة مرتفعة في البروتينات المكونة لنواة الخلية (البروتامينات والهستونات والأسبرمين والأسبرميدين).

والتمر أيضا غني بعنصر الفوسفور - كما ذكرنا- وهذا العنصر يعد واحدا من أهم مكونات السائل المنوي وسائل البروستاتا، ولا شك أن وجود السائل المنوي بكثرة يزيد من القوة الجنسية لدى الرجال كما يزيد من شدة العملية الجنسية.

### **هل هناك علاقة بين التمر .. وطلع النخل.. والجنس؟**

طلع النخل هي حبوب اللقاح أو خلايا التذكير الجنسية في النخل، وهي تشبه في هذا الحيوانات المنوية أو نتاج يشابه نتاج الإفرازات الجنسية في الإنسان، ولقد ذكر داود الأنطاكي في تذاكرته عن طلع النخل: أنه لا نظير له في تهييج الباه ولا لرائحته في تهييج شهوة النساء حتى أن رائحته كرائحة المني".

ويرجع كثير من العلماء مقدرة طلع النخل على زيادة القدرة الجنسية وقوة الإخصاب لما يحتويه من قيمة غذائية عالية مطلوبة في النشاط الجنسي حيث يحتوي على نسبة عالية من البروتينات تبلغ ٤٠%، كما يحتوي أيضا على نسبة عالية من الهرمونات والإنزيمات والفيتامينات مثل (أ)، (ب)، (ب٢)، (ب٦) وحمض البانتوثينيك (PANTOTHENIC) وحمض النيكوتينيك (NICOTENIC) وحمض الفوليك (FOLIC)، وفيتامين (ح)، وفيتامين (هـ) - وذلك بالإضافة إلى ما تحتويه حبوب الطلع من عناصر معدنية، مثل الفوسفور والحديد والكالسيوم والفركتوز والجلوكوز. وقد تم استخدام حبوب الطلع أو حبوب لقاح النخل في كثير من الأدوية المنشطة للجنس والعقاقير والمستحضرات المقوية والحوية الصالحة لصحة الإنسان.

كل ذلك يوضح ما للتمر من أهمية كبرى لمن يعانون من الضعف الجنسي.

### **التمر أفضل علاج لمرضى السكر الذين يعانون ضعفا جنسياً:**

إن الأنواع الطرية من البلح (أي البلح الرطب) مثل أصناف الزغلول والسماي والأمهات والحياي وبنت عيشة تصل نسبة الرطوبة بها إلى أكثر من ٣٠% ولا تحتوي

هذه الأنواع على السكروز، بل تحتوي على سكر فركتوز بنسبة عالية، وهذا السكر يفوق في حلاوته الجلوكوز بمقدار ١,٥ مرة ويفوق السكروز بمقدار ١,٧ مرة، والأهم من ذلك أن السكر الفركتوز هذا لا يحتاج إلى الأنسولين عند استخدامه في إنتاج الطاقة داخل الجسم وبالتالي فإنه لا يمثل عبئا على مرضى السكر الذين لا ينتج داخل جسمهم الكمية المطلوبة من الأنسولين.

من ذلك يتضح أن بلح الرطب أفضل غذاء يمكن أن يتناوله مريض السكر إذا عزم على القيام بنشاط جنسي للأسباب التالية:

١- يقوم البلح بما يحتويه على سكر الفركتوز بتوليد الطاقة اللازمة للقيام بالعملية الجنسية دون الحاجة إلى الأنسولين الذي يفترق إليه مرضى السكر.

٢- البلح بما يحتويه من حلاوة فائقة مفيد لمرضى السكر، حيث إن الإنسان عقب إتمامه للعملية الجنسية قد يحتاج إلى مادة حلوة تعوضه ما فقدته من طاقة، وسوف يغنيه ذلك عن تناول الحلويات الأخرى التي قد تضره بما تسببه من ارتباك في مستوى السكر بالدم.

٣- البلح غذاء غني بالفيتامينات والمعادن اللازمة لسلامة واستمرار العملية الجنسية كما أشرنا إلى ذلك من قبل.

٤- البلح مصدر من المصادر القلوية الهامة لمعادلة حموضة المعدة بما يحتويه من عناصر مثل البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والماغنسيوم، وهي عناصر قلوية مهمة لمعادلة الحموضة وحفظ التوازن الحمضي القاعدي للجسم، وهو يعادل حموضة الأطعمة الأخرى كاللحوم والأسماك والبيض، مما يجعل الإنسان يمارس عمله الجنسي دون الإحساس بأي ألم في المعدة نتيجة حموضة زائدة إذا أفرط في أكل اللحوم أو الأسماك.

### حقيقة مؤكدة:

إن كثيراً من البدو يعيشون على التمر المجفف ولبن الماعز، وصحتهم أجود ما تكون، ويمتازون بنشاط جنسي رائع، فهم يتزوجون مثنى وثلاث ورباع، وقليل منهم من يقتصر على زوجة واحدة، ولهم العديد من الذرية، دون تحديد للعدد.

وصفة من التمر واللبن والقرفة لزيادة كفاءة تلك الجنسية:  
 ثبت أن البلح مقو للعضلات والأعصاب ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أضيف  
 إليه اللبن كان غذاء كاملاً وقويا للجنس، خاصة إذا أضفت كذلك القرفة للتمر  
 والحليب.

## الجرجير والجزر. والجنس الجرجير



يقول إمام الحفاظ محمد بن أحمد الذهبي في كتاب الطب النبوي عن الجرجير:  
 "يسميه الأطباء بقلة عائشة، حار رطب، يحرك شهوة الجماع. والجرجير هو أحد  
 النباتات الخضراء المعروفة قديماً، والعرب أول من عرفوا الجرجير، ووصفه أطباؤهم بأن  
 شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوي الجنس ومدر للبول وهاضم للطعام وملين  
 للأمعاء، ويحتوي الجرجير على نسبة عالية من فيتامين (أ) والحديد والألياف النباتية.  
 ويقول داود الأنطاكي في التذكرة: "الجرجير يهيج الشهوة جداً" ويقول ابن سينا  
 في القانون: "الجرجير مدر للبول، محرك للباه والإنعاط".

### الجزر

نبات الجزر غني جداً بفيتامين (أ)، خاصة في الجزر الأصفر، وهذا الفيتامين يزيد  
 من خصوبة الخلايا التناسلية الموجودة في المنى (الحيوانات المنوية في الذكور)، كما أنه  
 يزيد أيضاً من خصوبة الخلايا التناسلية في المبيض (البويضات في الإناث)، وهذا  
 الفيتامين يزيد من مقاومة الجسم عامة. وبالتالي فإن نقص فيتامين (أ) يسبب جفافاً  
 للخلايا التناسلية الذكرية والأنثوية بالإضافة إلى إصابة الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز  
 التناسلي الذكري والجهاز التناسلي الأنثوي (خاصة الرحم والمهبل)، ويصبح سطح  
 هذه الأغشية خشناً، وتتوقف إفرازاتها الطبيعية من المادة المخاطية التي تحميها والتي  
 تلعب دوراً هاماً جداً في عملية ترطيب الأعضاء التناسلية وتسهيل الإيلاج أثناء العملية  
 الجنسية.

كما أن نقص فيتامين (أ) يسبب ظهور القروح والثآليل في الأعضاء التناسلية وخاصة في المهبل مما يجعل العملية الجنسية غاية في الصعوبة.

### **وصفة من الجرجير والجزر لزيادة الكفاءة الجنسية:**

الجرجير والجزر من أرخص وأيسر الأطعمة، ومع ذلك فهما من أغناها بالفيتامينات والمنشطات الجنسية. إن تناول طبق سلطة خضراء يوميا يدخل فيها الجرجير والجزر مع عصير الليمون يعطيك مختلف الفيتامينات مع درجة عالية من الكفاءة الجنسية.

### **ماذا قال ابن سينا في قانونه عن الجزر؟**

قال ابن سينا في قانونه: "الجزر يهيج الباه ويدر الطمث".

### **ماذا قال داود الأنطاكي في تذكرته عن الجزر؟**

وصف داود الأنطاكي الجزر في التذكرة فقال:

"أجوده المتوسط في الحجم، الأحمر الضارب إلى الصفرة، الحلو.. يدر البول ويهيج الباه... وإذا بشر ناعما وغُلي حتى ينهري وطرح عليه العسل دون إراقة شيء من مائه، وسيقت عليه النار اللينة حتى إذا قارب الانعقاد ألقى على كل رطل منه نصف أوقية من كل من العود الهندي والقرنفل والدارصيني (القرفة) والزنجبيل، والهبل، والجوزة كان في علاج ضعف الباه غاية لا يقوم مقامه شيء".

ولأن الجزر قد يكون عسر الهضم عند بعض الأشخاص، فإنه ينصح باستخدام العصير الطازج بدلا من أكله سليما.

### **الجزر يمنع ويقاوم جفاف المهبل:**

سبق أن ذكرنا أن الجزر غني بفيتامين (أ) الضروري والهام لسلامة الغشاء المخاطي المبطن للمهبل ولسلامة الغدد المخاطية الموجودة في الغشاء المخاطي المبطن للمهبل والتي تفرز مادة مخاطية تساعد على عملية إدخال القضيب في المهبل (الإيلاج).

والآن سوف نتكلم بإيجاز عن عملية جفاف المهبل:

جفاف المهبل من الأسباب الشائعة لآلام الجنس عند المرأة وذلك أثناء عملية

الجماع..

## أسباب جفاف المهبل :

- ١- زيادة تعرض المهبل للكيميائيات والصابون من خلال وسائل التنظيف الكيميائية أو من خلال عمل حمامات فقائيع الصابون في البانيو حيث تتعرض جدران المهبل للصابون بشكل مكثف ولفترة طويلة.
- ٢- قد يكون سبب الجفاف أثناء الجماع هو سرعة المبادرة من طرف الزوج بإيلاج العضو الذكري دون إثارة جنسية مسبقة بحيث تنهياً الزوجة للعملية الجنسية بخروج الإفرازات الجنسية المليئة للمهبل.
- ٣- نقص هرمون الأستروجين وهو ما يحدث عند سن اليأس (سن انقطاع الطمث).

## مليينات طبيعية للمهبل :

الجليلي، الزيوت النباتية (زيت الذرة وزيت الزيتون)، الكرمات، كبسولات فيتامين (هـ) موضعياً.

## فيتامين (أ) والجمال... والجنس :

يعتبر فيتامين (أ) من أهم الفيتامينات خاصة للمرأة، لأنه يضمن لها جمال البشرة ونضارتها وذلك من أهم عوامل جاذبية المرأة وجمالها، ونقص هذا الفيتامين يسبب جفاف الجلد وتشققه مما يتعارض مع اللذة الجنسية القائمة على الملاسة والاحتكاك، والجزر غني بفيتامين (أ).

## مصادر أخرى غنية بفيتامين (أ) :

زيت كبد الحوت، الخضراوات الطازجة، البلح، والمشمش، والمالجو.

## البقدونس.. والجنس



البقدونس أو المقدونس من النباتات المعروفة والتوابل المشهورة، وهو يحتوي على العديد من الفيتامينات خاصة فيتامين (أ) وفيتامين (ج)، وذلك بالإضافة إلى بعض الأملاح المعدنية الهامة كالحديد والكالسيوم والمغنسيوم، كما يحتوي على زيت طيار بنسبة ٧% والذي يتكون من الأبيول (APIOL) والميريستيسين (MYRISTICIN).

وزيت البقدونس يفيد في علاج حالات الضعف الجنسي كما يفيد في علاج اضطرابات الدورة الشهرية عند النساء، حيث تستخدم الأجزاء الهوائية من النبات في عمل شراب مفيد في علاج آلام واضطرابات الدورة الشهرية.

### وصفات من البقدونس لزيادة الأداء الجنسي

#### (١) شراب البقدونس:

يحضر شراب البقدونس بإحدى الطريقتين:

أ- المنقوع: ينقع مهروس الأجزاء الغضة من النبات في الماء الساخن لدرجة الغليان بمعدل ملعقة لكل كوب من الماء، يترك المنقوع لمدة نصف ساعة، وبعدها يصفى ويشرب حسب الحاجة.

ب- المغلي: يغلي مسحوق البذور في الماء بمعدل نصف ملعقة لكل كوب من الماء وذلك لفترة وجيزة، بعدها يترك المغلي ليبرد ثم يصفى، ويشرب منه نصف إلى ١ كوب ماء.

#### (٢) البقدونس الطازج:

عنصر من أهم عناصر مكونات طبق السلطة الخضراء.

#### وصفات من النعناع والبقدونس لتخفيف آلام الحيض:

من الوصفات المعروفة لتخفيف آلام الحيض استعمال مغلي البقدونس (ملعقة كبيرة بقدونس مفروم لكل فنجان) ويؤخذ فنجان إلى فنجانين يوميا وكذلك يمكن استعمال مغلي النعناع (بنفس الطريقة).

## الكرفس... والجنس



الكرفس من النباتات العطرية المعروفة، ينمو في معظم بلدان العالم، ويستخدم مطهوا مع الحساء أو طازجا مع السلطة الخضراء.

ويقول إمام الحفاظ محمد بن أحمد الذهبي في الطب النبوي عن الكرفس:

"حار، يابس، يهيج الباه للرجال والنساء..."

ويقول ابن قيم الجوزية في الطب النبوي عن الكرفس:

"يدر البول والطمث، ويفتت الحصى، ويهيج الباه"

ويقول داود الأنطاكي في تذكرته عن الكرفس:

"الكرفس يحرك الباه مطلقا ولو بعد اليأس".

ويقول ابن البيطار في كتابه (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية).

"الكرفس يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء، ولذا تمنع المرضعة منه لأنه يهيج

الباه ويقلل اللبن".

ويقول ابن سينا في القانون:

"يهيج الباه ويجب أن تمتع المرضعة من تناوله لئلا يفسد لبنها لهيجان الشهوة".

### **وصفات من الكرفس لزيادة الكفاءة الجنسية:**

#### **١- عصير الكرفس:**

تضرب أوراق النبات وكذلك الأجزاء الغضة منه في الخلاط ثم تصفى، ويؤخذ من هذا العصير مقدار ملعقة مرتين أو ثلاث مرات يوميا، ويفضل أن يحلى هذا العصير بكمية مساوية له من العسل أو عصير الجزر أو عصير البرتقال.

#### **٢- زيت الكرفس:**

يؤخذ من ٦-٨ نقاط على كوب من الماء مرتين في اليوم.. وينصح باستخدام زيت الكرفس الضارب للصفرة والمستخلص من الجذور كمقو جنسي، خاصة إذا كان الضعف بسبب مرضي.

#### **٣- مغلي الكرفس:**

تغلى البذور في الماء على نار هادئة ولفترة قصيرة بمعدل ملعقة لكل كوب من الماء، ويترك المغلي حتى يبرد ثم يصفى ويشرب منه حسب الحاجة.

#### **٤- الكرفس الطازج الأخضر مع السلطة الخضراء.**

## الخص..والجنس



يعتبر الخس من أفضل الأغذية كمقو للقدرة الجنسية، وكان قدماء المصريين يطلقون عليه اسم: "نبات الخصوبة".

ويحتوي زيت الخس على فيتامين (هـ) (VITAMIN H) الذي يمنع حدوث العقم (STERILITY).

### فيتامين "هـ":

ويطلق عليه اسم "فيتامين الخصوبة" حيث يفيد في علاج العقم عند الرجال ولله أهمية كبرى في تكوين السائل المنوي الذي تسبح فيه الحيوانات المنوية، ونقصه يسبب قتل الخلايا التناسلية في الخصية.

أما عند النساء فإن فيتامين (هـ) يمنع عسر الولادة والطلق المبكر ويمنع حدوث الإجهاض، ونقصه يسبب موت الجنين في المرأة الحامل أثناء أطواره الأولى، وإذا استمر الحمل كان النسل ضعيفا.

### فيتامين "هـ" والرغبة الجنسية:

فيتامين "هـ" مثير للرغبة الجنسية إذا أخذ بكمية كبيرة.

### أين يوجد فيتامين "هـ"؟

يوجد فيتامين "هـ" بوفرة في حبوب القمح والخس، والخضراوات الورقية، لذا ينصح بتناول هذه الأغذية يوميا، والامتناع عن الأغذية المنخولة لأنها فقيرة في فيتامين "هـ".

## السّمك... والجنس



### ما علاقة السمك بالجنس؟

تتميز الأسماك والحيوانات البحرية الأخرى مثل الجمبري والكابوريا باحتوائها على نسبة عالية من اليود، وهو عنصر هام جدا في الرغبة والعملية الجنسية، كما يحتوي السمك على نسبة عالية من الفوسفور.

### ما علاقة اليود بالجنس؟

#### -اليود ينشط الرغبة الجنسية :-

وجد أن النساء اللواتي لديهن نقص في اليود تضعف عندهن الرغبة الجنسية، ويعانين من اضطرابات في مواعيد الدورة الشهرية.

- اليود ينظم الدورة الشهرية عند النساء.

- اليود يزيد من تكوين المني، ويزيد من القدرة الجنسية عند الرجال.

### ما علاقة الفوسفور بالجنس؟

الفوسفور غذاء لا غنى عنه للمخ في عملياته الغذائية، لأنه يساعد على القيام بتوصيل الإشارات الكهربائية من خلايا المخ إلى الأعصاب ومنها إلى العضلات المشتركة في الأداء الجنسي - كما شرحنا من قبل - ومن هنا جاء الاعتقاد بأن السمك طعام المخ، ونقص هذا العنصر يسبب إجهادا ذهنيا وعدم القدرة على التفكير، ومملا لا شك فيه أن العملية الجنسية ليست أداء عضليا فحسب، بل هي تفكير ذهني وإثارة ذهنية أولا، ثم يأتي الأداء العضلي.

ومن ذلك يتضح لنا أن السمك يزيد القدرة الجنسية عند الرجال والنساء ويزيد من تكوين المني.

### ماذا قالوا عن السمك؟

قال الإمام ابن قيم الجوزية في كتاب (الطب النبوي):

- "أجود ما في السمك ما قرب من مؤخرها. والطري السمين منه يخلص البدن ويزيد في المني ويصلح الأفراج الحارة". للسمك فوائد أخرى جنسية وغير جنسية:
- ١- السمك غني بعنصر الكالسيوم الذي يحتاجه الصغار لبناء أنسجتهم وعظامهم، وتناول السمك يضمن للمرأة صحة القوام ومتانة العظام، بينما نقصه يعرض المرأة خاصة بعد سن اليأس إلى ضعف العظام، ومما لا شك فيه أن قوام المرأة ومشيتها أحد عوامل جاذبيتها وسر من أسرار جمالها.
  - ٢- زيت كبد الحوت من أغنى المصادر لفيتامين (أ) وهو هام وضروري جدا لسلامة الجلد والأغشية المخاطية والغدد المخاطية، وقد سبق الكلام عن هذا الفيتامين عند ذكر الجزر.
  - ٣- كشفت البحوث أن لزيت السمك فوائد أخرى ، منها:
    - أنه ذو مفعول قوي في خفض نسبة الكوليسترول بالدم الذي يسبب تصلب الشرايين وأمراض القلب.
    - يعمل على منع تجلط الدم.
    - يعمل على خفض ضغط الدم.
    - يساعد على منع الالتهابات الجلدية أو علاجها.
    - يساعد على منع التهاب المفاصل.
    - يحتوي السمك على نسبة كبيرة من البروتينات ذات القيمة الغذائية العالية الغنية بالأحماض الأمينية الأساسية التي تدخل في تكوين العضلات والأنسجة، ولا شك أن العملية الجنسية السليمة تتطلب جسما سليما، وذلك لأن القدرة الجنسية ترتبط بصحة البدن عموما، فإذا توافرت الصحة تحسن الأداء الجنسي والعكس صحيح.

## العنب.. منشط جنسي



لا شك أن الأداء الجنسي الأفضل يعتمد إلى حد كبير على ثبات النفس وكفاءة الأعصاب، فكما ذكرنا سابقا أن العملية الجنسية تبدأ أول ما تبدأ في المخ ثم تسري الرغبة إلى الجسد فتستجيب الأعضاء التناسلية لنداء الشهوة.

والعنب منشط جنسي طبيعي، حيث إنه ينقي الدم من الرواسب الضارة فيزيد من كفاءة الأعصاب في نقل الرسائل والاستجابة للمؤثرات، بالإضافة إلى أنه يعين الشخص على الثبات النفسي والتخلص من القلق والمخاوف التي تفسد العملية الجنسية.

وهناك نظام للتخصيس خاص بالعنب، وهو يمنح الرشاقة والصحة والحيوية، وكل هذه عوامل الجاذبية للمرأة ومن أهم مقومات جمالها<sup>(١)</sup>.

## عسل النحل... والجنس



عسل النحل الغذاء المفضل في شهر العسل<sup>(٢)</sup> وهناك وصفة قديمة جدا يقال إنها وراء تسمية شهر العسل باسم هاني مون (HONEY MOON)، حيث كانت تقبل الزوجة في شهر العسل على تناول شراب بيرة العسل (HONEY-BEER) بغرض زيادة استجابتها ورغبتها للجنس، وبيرة العسل ليست من المسكرات - كما يتبادر إلى الذهن - لكنها تحضر من عسل النحل ونبات حشيشة الدينار، حيث تضاف كمية مناسبة من نبات حشيشة الدينار إلى كوب من الماء المغلي، ثم يترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة، وبعد ذلك يقلب المنقوع ويضاف إليه ملعقة واحدة من عسل النحل، ويشرب مثل هذا الشراب قبل كل وجبة طعام.

(١) لمعرفة المزيد عن نظام العنب للتخصيس، يراجع كتاب العلاج بالعنب، تأليف د/ أيمن الحسيني. إصدار دار الطلائع (١٩٩٢).

(٢) عن كتاب الوصفات الشعبية، د. أيمن الحسيني. دار الطلائع.

وفائدة عسل النحل هنا هي زيادة مفعول هذا النبات كمنشط جنسي حيث يحتوي العسل على مواد منشطة جنسيا هي فيتامين (هـ) ويسمى فيتامين الخصوبة، وحمض الاسبارتك (ASPARTIC ACID)، ونسبة قليلة من الهرمونات.

### عسل النحل يحافظ على جمال الجلد واليدين والبشرة:

يستخدم عسل النحل في عمل الكثير من الأقنعة العسلية التي توضع على جلد الوجه ، حيث تعمل على زيادة ليونة الجلد، وتغذيته وإزالة التجاعيد منه، كما تحافظ أيضا على جعل البشرة ناعمة، ولا يخفى على أحد ما للجلد الناعم والوجه الجميل واليدين الغضتين من تأثير على الإثارة الجنسية، وللمزيد من المعرفة عن هذه الأقنعة يرجى الاطلاع على كتاب استخدام عسل النحل في علاج أمراض النساء للدكتورة وفاء عبد العزيز بدوي من إصدار مكتبة ابن سينا.

### عسل النحل..وجمال الشعر..

للشعر الجميل جاذبية جنسية خاصة، وكان الشعر مرمي لغزل الشعراء، فقال الشاعر:

بيضاء تسحب من قيام شعرها      وتغيب فيه وهو جثل أسحم (١)  
فكأفها فيه نار ساطع      وكأنه ليل عليها مظلم

والعسل يعطي الشعر جمالا وحيوية وقد كتب عنه بأن سيدة هولندية تسمى سلرة توفيت عام ١٧٧٤ وعمرها ٨٤ عاما، وكانت صاحبة أجمل شعر يمكن أن يتصوره إنسان، وقيل عنها : إنها كانت تغسل شعرها بعسل النحل طوال حياتها بإضافة معلقتين كبيرتين للتر من الماء الدافئ.

وقد نرى أن عسل النحل يدخل في تركيب بعض أنواع شامبو الشعر.

---

(١) جثل أسحم : غزير أسود .

## الغذاء الملكي غذاء ضد الشيخوخة :

الغذاء الملكي هو سائل له لون اللبن، ولعة الصدف، يشبه القشدة، يضعه النحل في فراغ خاص من فراغات قرص العسل، وتسمح في هذا السائل اليرقة الملكيسة ، حيث تتغذى منه. وهذا غذاء خاص يختلف في تركيبه عن السوائل الموجودة في الفراغات الأخرى والتي تتغذى منها بقية اليرقات التي سينتج منها الذكور أو الشغالات.

وفي إحدى التجارب تم حقن ٢٠م في العضل من الغذاء الملكي لعدد من الشيوخ تتراوح أعمارهم من ٦٠-٨٥ عاما، وقد أعطى ذلك نتائج إيجابية عند ٦٠% منهم فظهرت في صورة زيادة الشهية وظهور الحيوية والسعادة، كما أصبح ضغط الدم طبيعيا وزال الإحساس بالتعب والإجهاد.

ويعتقد د. ناعوم بيتروفيتش أن تلك المادة تقوي وظائف الجسم وتزيد من مقدرة العمل اليدوي والذهني وتحسن المزاج، وتجعل عمليات تبادل المواد الغذائية صحيحة وطبيعية، بالإضافة إلى ذلك فإنها تزيد التفاعلات المناعية للجسم وتقوي من قدرة الجسم على العمل. كل ذلك بالطبع يؤدي إلى زيادة وكفاءة العمل الجنسي.

وكان أبقراط الطبيب اليوناني المشهور يقول:

"إذا أردت أن تحتفظ بشبابك بعد الأربعين فعليك بتناول عسل النحل في غذائك".

## الغذاء الملكي وجمال البشرة :

كما يستخدم الغذاء الملكي لإعادة الشباب إلى خلايا البشرة ومحو التجاعيد الرقيقة، وتنشيط الدورة الدموية بالبشرة وبذلك يعطيها حيوية وجمالا وذلك باستعماله على هيئة كريمات أو يؤخذ الغذاء الملكي عن طريق الفم أو كليهما معا.

## غذاء ملكات النحل منشط جنسي ذو مستوى عال :

يتركز في غذاء ملكات النحل مجموعة هائلة من الهرمونات والفيتامينات المنشطة للغدد التناسلية مثل: نياسين- ريبوفلاين- ثيامين- اينوسيتول- بيوتين- حمض بانتوثينيك- حمض الفوليك- فيتامين (هـ).

وفي إحدى الدراسات التي أجريت على غذاء الملكات لوحظ أن الأشخاص الذين يتناولون هذا الغذاء يزيد نشاطهم وقدرتهم الجنسية عن غيرهم.

وفي إحدى التجارب تم حقن مجموعة من الفئران تحت الجلد بمخلصة غذاء الملكات.. وبعد مضي خمسة أيام لاحظ الباحثون حدوث نشاط وزيادة في وزن المبايض في إناث الفئران. كما ثبت كذلك أن هذا الغذاء ينبه حركة الرحم مما يساعده على عملية الولادة، كما أنه يعمل على إدرار الطمث الشهري إذا غاب أو انقطع.

وثبت أن لغذاء الملكات أثرا فعالا في علاج مظاهر الشيخوخة ويساعد على زوال متاعب غدة البروستاتا عند كبار السن، وله أثر واضح في تقوية عضلة القلب والوقاية والعلاج من تصلب الشرايين وضغط الدم المرتفع.

**أضرار الإسراف في تناول غذاء الملكات :** إن الإسراف في تناول غذاء الملكات قد يؤدي إلى حدوث نتائج غير مرغوب فيها، فبعض أنواع الفيتامينات أو الهرمونات قد يؤدي إلى حالة تسمم لو زادت نسبتها في الحجم بدرجة كبيرة مثل فيتامين (د).

**طريقة استعمال الغذاء الملكي:** يمكن استخدام الغذاء الملكي بأخذه قبل الفطور على حالة نقية بمعدل ٤-٥ ملليجرام يوميا أو مخلوطا بالعسل بنسبة ١% ويؤخذ من هذا الخليط ملعقة صغيرة مع الريق أو يمكن استحلابه تحت اللسان أو على أي صورة ثانية أو بداخل برشامة تحتوي على ١-٥ ملليجرام من الغذاء الملكي الجاف.

ويستعمل الغذاء الملكي في علاج أمراض سوء التغذية والضعف العام الناشئ عن سوء التغذية والضعف الجنسي الناتج عن الضعف العام وأمراض الشيخوخة وإعادة الطمث المنقطع إلى النساء الناتج عن الضعف العام.

### **طريقة حفظ الغذاء الملكي:**

يمكن حفظ الغذاء الملكي على هيئة مسحوق، وقد يتبلور الغذاء الملكي وسرعان ما يذوب عند درجة الحرارة من ٢ - ٤ درجة مئوية، ولكن بعض البلورات تذوب بسرعة عند حفظه في درجة الحرارة العادية لعدة أسابيع ويصبح لونه مصفرا أو بنيا وذا رائحة قوية لتحلل البروتين الموجود به، وتزيد سرعة تحلل البروتين بزيادة رطوبة الجو التي تشجع على تعفن الغذاء الملكي.

## جوز الطيب... والجنس (١)



شجرة جوز الطيب من الأشجار الكبيرة دائمة الخضرة، وتكثر في جزر الهند الشرقية والملايو وسيلان، وتستخدم بذور جوز الطيب كتوابل في صناعة الأطعمة والفطائر. وتحتوي بذور جوز الطيب على زيت يتكون أساسا من الميريستين (MYRISTINE).

ويستخدم البعض ثمرة جوز الطيب كمنشط جنسي، إلا أنها في حقيقة الأمر تعتبر من المنبهات الوقتية وإدمان استخدامها يؤدي إلى الضعف الجنسي بالإضافة إلى اضطرابات كبيرة في الجهاز العصبي.

وأفضل شيء هو الاعتدال في استخدامها، لذلك يلجأ البعض إلى إضافة قليل من مسحوق هذه البذور إلى الشاي أو القهوة بالإضافة إلى القليل من الهيل (الجهان). والإسراف في تناول هذه الثمرة يؤدي إلى الضعف الجنسي، بالإضافة إلى ظهور بعض أعراض التسمم، إذ يكفي تناول جوزتين فقط لقتل الإنسان. كما أن الإفراط في ذلك يؤدي إلى حالات من الهياج والغثيان والهلوسة.

## أبوفروة "الكستنة"... والجنس (٢)

أبو فروة له أسماء كثيرة منها "قسطل" و "شاه بلوط" أي ملك الأرض، ويسمى "الكستنة" في بلاد الشام. ووصفها داود الأنطاكي في تذكرته فقال: "إن أكل مشويا بالسكر، وأخذ فوقه الأشربة المنفذة هيج تهيجا عظيما، وقوي البدن وغزر الماء، وإدمانه يهيج الباه".

وثمار أبو فروة غنية بالمواد النشوية، وتؤكل نيئة كما تؤكل أيضا مشوية وتحتوي ثمار أبو فروة على مواد آزوتية، وهي غنية بالأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفوسفور والمنجنيز. ويجب مضغ ثمار أبو فروة جيدا حتى يتم هضم المواد النشوية بواسطة اللعاب، فيسهل هضمه في المعدة ولا يحدث انتفاخا أو مغصا.

(١) عن كتاب الأعشاب والجنس، د/ أيمن الحسيني - مكتبة ابن سينا (١٩٩٢).

(٢) نفس المرجع.

## البصل ... والجنس



يحتوي البصل على زيوت طيارة ونسبة عالية من الكبريت، ويقبل الشعب في مصر على أكل البصل في كثير من الوجبات وخاصة سكان الريف، وذلك لسهولة حفظه في المنازل، وعدم تعرضه للفساد بسرعة، ولأنه رخيص وفي متناول الجميع غالبية أيام السنة.

### البصل.. والجنس:

وصفه ابن سينا في القانون فقال:

"جميع أنواع البصل مهيجة للباه وماء البصل يدر الطمث ويلين الطبيعة.."

ووصفه داود الأنطاكي في التذكرة فقال:

"البصل يزيد الشهوة إذا قطع ونقع في الخل."

ووصفه إمام الحفاظ محمد بن أحمد الذهبي في كتاب (الطب النبوي) فقال: "حار

وفيه رطوبة، فضيلة أكله ينفع من تغيير المياه، ويشهي الطعام ويهيج البساه، ويقطع

البلغم.."

ووصفه الإمام ابن قيم الجوزية في كتاب الطب النبوي فقال :

"والبصل حار في الثالثة ، وفيه رطوبة فضلية ، ينفع من تغير المياه ، ويدفع ريح

السموم، ويفتق الشهوة ، ويقوي المعدة ، ويهيج الباه، ويزيد في المني، ويحسن

اللون.."

### البصل .. والقوة .. والحيوية :

مما لا شك فيه أن الجنس السليم في الجسم السليم ، والجنس القوي لا يمكن أن يأتي

من جسم ضعيف. ولقد ذكر أطباء الفراعنة البصل في قوائم الأغذية المقوية التي كانت

توزع على العمال الذين اشتغلوا في بناء الأهرامات لتقويتهم وتنشيطهم .

وأكل البصل يحفظ الصحة ويطيل العمر، ويرجح كثير من الأطباء أن كثرة

المعمرين في بلغاريا تعزي إلى أكل الخضراوات والفواكه الطازجة لا سيما البصل، وأن

الفلاحين البلغار سلموا من السرطان بسبب أكلهم البصل. وأكل البصل أيضا يكشف سر عدم إصابة الفلاحين والعمال المصريين بالجلطة. وذلك لاستعمالهم البصل بكميات كبيرة في طعامهم والإصابة بالجلطة من أهم معوقات الأداء الجنسي السليم القوي .

### من أسرار البصل :

ثبت أن مفعول البصل لا يبطل مهما كان البصل مشويا أو مسلوقا أو مقليا وذلك بالإضافة إلى الصورة الطازجة .

### أضرار الإفراط في تناول البصل :

إن تناول البصل بالقدر المعقول يفيد ، ولكنه كمثل باقي الأدوية أو العقاقير، إذا زاد استخدامه عن الجرعة المقررة فإنه يؤدي إلى حدوث آثار جانبية ومضاعفات، وهناك المثل الشعبي الذي يقول: "إذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده" ، والجرعة المعقولة التي ينبغي للفرد ألا يتعداها هي بصلة واحدة متوسطة الحجم أو بصلتين صغيرتين في اليوم .

والإفراط في أكل البصل قد يؤدي إلى حدوث أنيميا (فقر الدم) وذلك لتأثيره في كرات الدم الحمراء وهي موجلو بين الدم. والبصل باحتوائه على كمية كبيرة من الألياف السليولوزية فإنه قد يكون عسر الهضم بعض الشيء ، لذا ينصح أصحاب المعد الضعيفة أن يتجنبوه ما أمكن .

### كيف يمكن التغلب على رائحة البصل قبل العملية الجنسية ؟

الجواب : البصل مع الخل .

هكذا أوصى داود الأنطاكي في التذكرة فقال : "إن البصل يزيد الشهوة إذا قطع مع الخل". فإذا أردت استخدام البصل مباشرة قبل العملية الجنسية فيجب خلطه بالخل الذي سوف يساعد على الإقلال من رائحة البصل المنفرة وذلك بنقعه في الخل لفترة حتى تزول رائحته .

## الزيتون الأخضر لزيادة الشهوة

### وزيت الزيتون لجمال البشرة



الزيتون الأخضر بارد يابس جيد للغذاء ، مقو للمعدة، مثير للشهوة ، أما زيت الزيتون فيستخدم في :

#### المحافظة على جمال البشرة :

يغطي الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت وصفار بيضة، ويضع نقاط من عصير الليمون ثم يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .

#### لعلاج تشققات الجلد :

تدلك الأماكن المصابة بنسب متساوية من الجلسرين وزيت الزيتون.

#### لمنع تساقط الشعر :

حيث تدلك فروة الرأس مساء ولمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلا ثم تغسل صباحا بالشامبو.

ولا شك أن جمال البشرة ونعومة الجلد من أهم مقومات المرأة الجميلة ذات الجاذبية الخلابة ، والشعر هو التاج الطبيعي الذي يضيف عليها الحسن والجمال.

## حبة البركة .. والجنس



وصفة من حبة البركة وزيت الزيتون لزيادة الكفاءة الجنسية :  
تطحن حبة البركة وتخلط جيدا بزيت الزيتون واللبان الذكر وهذه الوصفة تزيد الباه بعد اليأس .



## البيلة .. منشط جنسي

تعتبر حبات القمح غير المنخولة- أي منزوعة القشرة- من أغنى المصادر بفيتامين (هـ) المعروف بفيتامين الخصوبة وله تأثير جنسي قوي، ويزيد من إثارة الرغبة ويساعد على تكوين المنى وزيادة خصوبة الرجال وعلاج العقم أيضا. كما تعتبر حبات القمح غير المنخولة من أغنى المصادر أيضا بفيتامين (ب) المقوي للغدد التناسلية.

### خلطة لزيادة النشاط الجنسي:

ينصح أطباء علم الجنس (SEXOLOGY) بعمل الخليط التالي وتناوله بصورة منتظمة بغرض تنشيط الرغبة الجنسية:

ملعقتان من اللبن البودرة- مقدار مناسب من الماء (حسب الإرشادات الخاصة بنوع اللبن) ربع ملعقة كبيرة من الزنجبيل، وثمان ملعقة كبيرة من القرفة- ٤ ملاعق كبيرة من عسل النحل- قليل من عصير الليمون- ثمرة واحدة من أي نوع من الفاكهة.

يخلط الجميع بواسطة الخلاط ثم يؤخذ.



## أغذية تزيد المنى

### الفول السوداني:

الفول السوداني من الأطعمة الشعبية المعروفة والرخيصة وفي متناول الأيدي، وهو مصدر غني بفيتامين هـ (H) لذلك فقد عرف بأنه يزيد المنى ويقوي الرغبة الجنسية. كما يحتوي على نسبة وفيرة من الألياف والبروتينات والدهون النباتية، لذلك فهو مصدر غني بالطاقة، وهذه الطاقة مطلوبة في أداء العملية الجنسية.

## الحمص:

الحمص من الأطعمة الشعبية المشهورة أيضا في معظم بلدان العالم، وقد تؤكل هذه الحبوب إما خضراء طازجة (الملائنة) أو المسلوقة (مطبوخة) أو محمصة، وقال ابن البيطار عن الحمص:

"يدر الطمث، ويولد اللبن، ويزيد الشهوة، ويزيد في ماء الصلب".

وقال داود الأنطاكي في تذكرته عن الحمص:

"وإذا واطب على أكل مقلوه (الحمص) - مع قليل من اللوز مهزول سمن سمننا مفرطا، وكذلك من سقطت شهوته، خصوصا إذا أتبع بشراب السكنجين، والمنقوع إذا أكل نيئا وشرب ماؤه عليه بيسير العسل أعاد شهوة التكااح بعد اليأس".

وقال ابن قيم الجوزية في الطب النبوي:

"الحمص حار رطب.. يحرك شهوة الباه ويزيد في المني واللبن ويحسن اللون".

وقال ابن سينا في قانونه:

"الحمص يزيد الباه جدا، ولذلك يعلف فحول الدواب والجمال الحمص".

إلا أننا يجب أن نذكر أن الحمص يحتوي على نسبة قليلة من حمض الأوكساليك، ولهذا ننصح بعدم التمادي في أكله. إذ أن هذا الحمض يؤدي إلى حدوث الإمساك وتكوين حصوات في الكلى والحالب.

## حب العزيز:

تستخدم درنات النبات وهي تشبه حبة البندق، وهي سكرية لحمية، أكبر من الحمص بقليل، وتؤكل هذه الدرنات كما تصنع منها المشروبات ذات فائدة كبيرة، مثل شراب الخروب والعرقسوس.

وصفه داود الأنطاكي في تذكرته فقال:

"حب الزلم (حب العزيز) يسمن البدن تسمينا جيدا، ويصلح هزال الكلى والبله"،

وقال: "وأهل مصر تبله بالماء كثيرا فيفسد سريعا".

وقال ابن سينا في قانونه:

"إنه يزيد المني جدا".

وقال الحكيم التفليسي: "إنه يزيد في المني ويقوي الإنعاظ ويكثر اللبن".  
ودرنات حب العزيز ذات قيمة غذائية عالية جدا، وتوصف للمرضعات، كما  
يستخرج منها زيت حلو يفيد في علاج تشققات الثدي.



## الحلبة... والجنس

### الحلبة.. والرغبة الجنسية:

ينتشر بين النساء في تركيا تناول مشروب الحلبة زعما منهن أنه يزيد من استجابة  
المرأة للجنس وجاذبيتها لزوجها، وهذا الاعتقاد صحيح إلى درجة كبيرة، فتذكر  
الدراسات الحديثة أن بذور الحلبة تحتوي على مواد منشطة للرغبة الجنسية، مثل مادة  
ترايميثيلامين (TRIMETHYLAMINE)، وقد وجد أن لهذه المادة مفعول الهرمونات  
الجنسية في ضفادع التجارب. وعند شرب الحلبة بغرض زيادة الرغبة الجنسية لا بد أن  
يكون ذلك يوميا، ويفضل أن تحلى بعسل النحل بدلا من السكر الأبيض مع إضافة  
قليل من عصير الليمون.

### الحلبة.. والثديين:

كان الأطباء الأجانب في مصر يسخرون من تناول السيدات المصريات للحلبة بعد  
الوضع، وأخيرا ثبت أن للحلبة تأثيرا على تقوية غدد الثديين والمساعدة على إدرار  
اللبن، ويستخدم زيت الحلبة في بعض دول أوروبا لنمو الثديين، ولذا ينصح باستخدام  
زيت الحلبة للفتيات في سن المراهقة واللواتي يعانين من هزال وضعف الثديين. كما  
ثبت أن للحلبة النابتة قيمة الغذائية كبرى، حيث تحتوي على مجموعة كبيرة من  
الفيتامينات وزيتها يسبب زيادة في لبن المرضع.

### تحذير:

ولا بد من أن نحذر هنا من الإفراط في تناول الحلبة وشراها يؤدي إلى تغير رائحة  
العرق، مما يحدث رائحة غير مرغوب فيها، خاصة في الأشخاص الذين يعانون من  
كثرة العرق.

## الجنس.. والثدي.. والحلبة:

سبق أن ذكرنا أن الحلبة تزيد من نمو الثديين، فما هي علاقة الثديين بالرغبة الجنسية؟ إن الثدي المرأة من أهم مظاهر أنوثتها، وقوام المرأة لا يكون في أعلى درجات الإغراء إذا لم يكن فيه للثدي دور بارز.. وكم من امرأة جميلة لكن ينقصها جمال الثدي فضاع معنى الجمال عندها وأصابها الاكتئاب!!

## علاقة الرجل بالثدي:

إن الثدي هو الهدف الجنسي الثاني من حيث الأهمية للرجل وإن كان هو الهدف الأول له عادة وهو غالباً أول ما يلتفت نظره عند اللقاء. لا يهتم الحجم ولا الشكل، واستجابة المرأة جنسياً عند مداعبة ثديها لا علاقة بينها وبين شكله أو حجمه، بل تعتمد أساساً على استعدادها الشخصي وتركيبها الجنسي، فبعض النساء يثيرهن ملامسته بركة، والبعض الآخر يثيرهن ملامسته الشديدة، وهناك أيضاً من لا تحب ملامسته بتاتاً رغم أنها إنسانة طبيعية لا تشكو بروداً جنسياً ولا انصرافاً عن ملامسات أخرى تفضلها ملامسة الثدي بالذات.

## كيفية التعامل مع هذا العضو:

يمكن القول أن التعامل مع هذا العضو الحساس يجب أن يكون بطريقة (محترمة). فهو عضو رقيق شديد الحساسية للألم، وفي نفس الوقت شديد الحساسية للاستجابة المثيرة، وأهم وسائل النجاح الملامسة الرقيقة لأهم مناطقه - وهي الحلمة وما حولها - باليد أو الشفاه، مع التدليك الرقيق غير المؤلم، ثم التحول إلى الطفولة وممارسة ما يفعله الطفل بثدي أمه.

فإن الواجب على الرجل تفهم العلاقة بالثدي وطرق التعامل معه، وواجب المرأة أيضاً مساعدته في ذلك دون حجل.. لأن الحجل بين الزوجين هو أول طريق الندامة والتعاسة الزوجية.

## السحلب... والجنس



تكمن أهمية السحلب في قيمته الغذائية العالية، حيث تحتوي درناته الجافة على ٢٥% من المواد النشوية التي توجد على هيئة دكسترين.

### السحلب معرض للشهوة:

توصف جذور النبات الدرنية بأنها مغذية ومقوية جنسيا، ومعرضة للشهوة؟ وذكر داود الأنطاكي في تذكرته فقال: "قد جرب منه النفع في الاستسقاء وضعف الباه".

وعند تحضير شراب السحلب يمكن إضافة اللبن أو المرق بدلا من الماء، فإن ذلك أيضا يزيد من قيمته الغذائية .

## القرفة... والجنس



تتكون القرفة من مواد قابضة مثل التانين ، بالإضافة إلى الإسترات وبعض الكحولات البسيطة.

والقرفة من التوابل المعروفة ، وهي شجرة دائمة الخضرة ، قشورها عطرية لاحتوائها على زيت عطري طيار منبه، ويتكون هذا الزيت من: الدهيد القرفة

ALDEHYDE CINNAMIC والإيوجينول EUGENOL والصنوبرين PINENE

### فوائد زيت القرفة:

١- تستخدم قشور القرفة في عمل شراب القرفة المنشط للدورة الدموية والقوة الجنسية، لذلك فإنه يستخدم كثيرا في ليالي الشتاء البارد كمشروب يزيد من الشعور بالدفء .

٢- يفيد في حالات اضطراب الدورة الشهرية.

٣- يدخل زيت القرفة في صناعة بعض مستحضرات التحميل السائلة والجافة، وصناعة معاجين الأسنان، حيث يعمل على تطهير الفم وحفظ اللثة، ومنع رائحة البحر.

وزيت القرفة عظيم الفائدة عرفه الأولون واستخدموه في كثير من علاجهم، حتى قالوا: "لا تخلو وصفة طبية من زيت القرفة".

## القرنفل... والجنس



ذكر القرنفل في كتب الطب القديمة وهي شجرة صغيرة الحجم، دائمة الخضرة، تتميز بأزهارها القرمزية اللون. وقال داود الأنطاكي في تذكرته عن القرنفل: "يسخن الرحم ويهيج الباه ويعيد الشباب خصوصا إذا شرب بالحليب". هذا ويدخل زيت القرنفل في صناعة بعض أنواع معاجين الأسنان التي توفر الحماية للقم وتطهيره وتعطيه الرائحة الزكية.

## الزنجبيل... والجنس



قال تعالى في كتابه الكريم: {وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا}. وذكر أبو نعيم في كتاب الطب النبوي- من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه- قلل: "أهدي ملك الروم إلى رسول الله - ﷺ جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة وأطعمني قطعة".

والزنجبيل: نبات عشبي معمر يكثر في بلاد جنوب شرق آسيا ومعظم بلدان العالم الحارة.

### الزنجبيل مقول للجنس:

ذكره داود الأنطاكي في تذكرته فقال: "يهيج الباه ويلين البطن تليينا خفيفا". وذكره الإمام محمد بن أحمد الذهبي في كتاب الطب النبوي فقال: "يعين على الهضم ويقوي الباه ويحلل الرياح وإذا أضيف إليه الزبد قوي فعله".

## وصفة من الزنجبيل والعسل لزيادة كفاءة الجنس :

يستخدم الزنجبيل وعسل النحل لعمل مربي لهذا الغرض ويستخدم أيضا لعمل شراب يحضر كالآتي: تضاف نصف ملعقة من مسحوق الـريزومات إلى ملعقة عسل النحل، ويخلط جيدا ، ثم يضاف كوب من الماء الساخن لهذا المخلوط ويشرب من هذا المزيج حسب الحاجة.

## وللزنجبيل فوائد أخرى :

الزنجبيل نبات عطري ، له رائحة عطرية خاصة ومذاق لاذع ، حريف ، ومن فوائده الطبية: أنه طارد للغازات ومنعش ومنبه ومفيد في حالات المغص، وهو في الوقت نفسه منفتح وطارد للبلغم.. وقد أمكن صناعة أنواع من الحلوى والمربي يدخل فيها الزنجبيل بكثرة تجعلها مفيدة ومنعشة.



## الينسون... والجنس

تحتوي ثمار الينسون على زيوت طيارة بنسبة ٥%، ويتكون هذا الزيت من الأنيثول (ANETHOL)، والصنوبرين (PINENE) والزعفران (SAFROL) بالإضافة إلى البيروتين والكربوهيدرات.

## ماذا قالوا عن الينسون؟

في تذكرة داود الأنطاكي: "الينسون يهيج الباه".

في قانون ابن سينا: "محرك للباه".

## فوائد أخرى للينسون :

١- مدر للبن المرضعات. ٢- مقو للمبايض عند النساء.

٣- مقو للطلق عند الولادة.

٤- يدخل زيت الينسون في صناعة بعض مستحضرات التجميل وصناعة بعض

أنواع معاجين الأسنان، لخاصيته المطهرة، ولإكسابه الفم رائحة زكية.

## تحذير!!

إن الإفراط في شرب الينسون قد يؤدي إلى تهدئة الأعصاب مما يقلل من القدرة الجنسية عند الرجال.



## الكرابية والشهوة

ذكرها داود الأنطاكي في تذكرته فقال: "تمضم وتفتح الشهوة". وينصح حديثاً بإعطاء شراب الكراوية للمرضعات خاصة في الأيام الأولى من الولادة ، لأن ذلك يعمل على إدرار اللبن كما يعمل على تهدئة الألم الناتج عن تقلصات الرحم. ويمكن تحضير شراب الكراوية إما بنقع البذور أو بغليها.



## الشمر والغدد الجنسية

الشمر نبات حولي معروف تكثر زراعته في كثير من بلدان العالم.

### فوائد الشمر:

- 1- شرب الشمر ينبه الغدد الجنسية (١).
- 2- يوصف الشمر بأنه منبه للمعدة طارد للغازات، كما يفيد مغلي الثمار في تنبيه الغدد اللبنية لدى المرضعات مما يؤدي إلى زيادة إفراز اللبن ويفضل في ذلك غلي الثمار في ماء الشعير.

### طرق استخدام الشمر:

#### ١- شراب الشمر:

أ- المنقوع: حيث تنقع الثمار المهروسة في الماء الساخن لدرجة الغليان وذلك بمعدل ملعقة من المهروس لكل كوب من الماء ثم يترك ويمكن تحليته بالعسل.

(١) غداتا BARTHOLIN GLANDS : هاتان الغدتان مدفونتان في الجزء الخلفي للشفرين الغليظين. يفتحان بفتحتين صغيرتين لا يمكن رؤيتهما بسهولة في الجزء الخلفي من الدهليز، ووظيفة هاتين الغدتين هي إفراز مادة مخاطية لتلين وتزييت المهبل أثناء الجماع . وهاتان الغدتان هما المصدر الرئيسي للبلل الذي تشعر به السيدة عند إحساسها بالنشوة الجنسية . أما في الذكر فإن الغدد الجنسية تتمثل في غدة البروستاتا التي تقوم بإفراز سائل يصب في الحويصلة المنوية ويدخل في تركيب السائل المنوي ويتم إفراز هذا السائل عند الإثارة الجنسية للرجل .

ب-المغلي: حيث تغلى البذور في الماء.  
٢- يستخدم الشمر طازجا وذلك بإضافته إلى السلطة.

## الفاكهة والجنس



يقال: إن كل أنواع الفاكهة التي تبدأ بحرف (P) باللغة الإنجليزية تثير الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة.. مثل هذه الأنواع (١).

- الخوخ PEACHES
- البرقوق PLUMS
- الكمثرى PEARS
- الأناناس PINEAPPLE
- الباباز PAPAYAS
- الكاكي PERSIMMONS

### بذور المانجو وأسرارها العلاجية:

تفيد بذور المانجو في علاج بعض الحالات المرضية عند النساء والجزء المستخدم منها هو النواة نفسها بعد نزع جسم البذرة. فتطحن النواة، وتصنع منها عجينة، ويوضع منها ملعقة صغيرة داخل المهبل، وتفيد هذه الوصفة في علاج الحالات الآتية:

- في علاج ترهل جدران المهبل بسبب كثرة الولادة، حيث يساعد ذلك على شد الجدران وتماسكها، حيث يزيد إحكام تجويف المهبل وشد جدرانه من درجة الاستمتاع الجنسي عند الطرفين.

- في علاج التهابات المهبل (VAGINITIS) والإفرازات المرضية بصورة عامة (LUCORRHOEA).

(١) عن كتاب الأعشاب والجنس، د/ أيمن الحسيني - مكتبة ابن سينا.

## التوت... والجنس



يعد التوت من الفواكه الشعبية الرخيصة وهو في متناول الجميع. وثماره ذات قيمة غذائية كبرى ولها تأثير هرموني ذكري، لذلك يمكن تناولها في حالات الضعف الجنسي للرجال ولزيادة الشهوة الجنسية.

## فول الصويا.. والجمال



يحتوي فول الصويا على نسبة عالية من مركبات الاستروجين، ذلك الهرمون المسئول عن مظاهر الأنوثة والجمال في المرأة، وبالتالي فإن إقبال المرأة في سن اليأس على تناول هذا الغذاء بكميات كبيرة يمكن أن يعوضها عن نقص الاستروجين إلى حد ما وبالتالي يخفف عنها متاعبها. بل إنه يمكن الاعتماد على فول الصويا كوسيلة طبيعية لمنع الحمل لاحتوائه على نسبة عالية من مركبات الاستروجين، حيث إن حبوب منع الحمل تحتوي على نسبة عالية من هذا الهرمون. وفول الصويا مثل الحمص والبسلة من أغنى الأغذية بمركبات الاستروجين الطبيعية، ولذلك يعتبر من الأغذية المثالية لتعويض نقص الاستروجين في سن اليأس.

## القرع العسلي.. والجنس



ذكر الله تعالى القرع في قصة يونس عليه السلام:  
{ وَأَنْبِئْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ } [الصفافات : ٤٦] .  
وقال أنس: كان النبي - صلى الله عليه وسلم : "يجب الدباء"<sup>(١)</sup>.

(١) أحمد : (١٧٧/٣ ، ٢٧٤ ، ٢٩٠) ، ابن ماجة (٣٣/٢) ، صحيح الجامع (٤٧٩٦) وقال: صحيح ، والدباء بمعنى القرع / المعجم الوسيط .

## القرع منشط للأداء الجنسي:

تشير الدراسات الحديثة إلى أن تناول هذه البذور يزيد من نشاط الرجل الجنسي، ويعزى السبب في ذلك إلى أن تناول بذور القرع العسلي يزيد من مستوى الهرمونات الجنسية (التستوستيرون) (TESTOSTERON) وتؤخذ هذه البذور على صورتها الطبيعية دون تجهيز بعد إزالة القشور عنها، وذلك بكمية في حدود ٣ ملاعق كبيرة يوميا.

## القرع العسلي يعالج البروستاتا:

تحتوي بذور القرع العسلي على عناصر الزنك والفوسفور والحديد والكالسيوم والبروتين، وبعض الأحماض الأمينية، وذلك بالإضافة إلى فيتامين (أ)، فيتامين (ب)، وكل هذه العناصر مطلوبة للحفاظ على سلامة وصحة غدة البروستاتا. ولهذا الغرض يؤخذ من بذور القرع العسلي يوميا كمية في حدود ثلاث ملاعق.

## ماذا عن الخلطة السرية لتنشيط الجنس<sup>(١)</sup>

يقال: إن الخليط التالي يزيد من الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة، وهو شبيه بالخليط الذي يبيعه بعض العطارين لهذا الغرض.

## المكونات:

- عدد ٢ ملعقة من اللبن البودرة (أو كوب من الحليب الطازج).
  - مقدار مناسب من الماء (حسب الإرشادات الخاصة بنوع اللبن).
  - ربع ملعقة كبيرة من الزنجبيل.
  - ثمن ملعقة كبيرة من القرفة. - ٤ ملاعق كبيرة عسل نحل.
  - قليل من عصير الليمون. - ثمرة واحدة من أي نوع من أنواع الفاكهة.
- تخلط هذه المكونات ويؤخذ الخليط الناتج يوميا أو عند اللزوم.

## تحذيرات هامة جدا:

١- والآن وبعد أن أوضحنا التركيب العلمي لما يسمى بالخلطة السرية وأصبحت على مسمع ومرأى من القراء، فإننا نحذر أن هناك بعض العطارين يبيعون (خلطة

---

(١) عن كتاب أعشاب ونباتات في خدمة الجنس اللطيف، د/ أيمن الحسيني. مكتبة ابن سينا - القاهرة (١٩٩٣).

سرية) ولا يفصحون عن تركيبها. لذلك يجب عدم التعامل معها إلا إذا عرفت مكوناتها، فقد يعطيك العطار خليطا من الأعشاب المطحونة، إذا اختلطت ببعضها البعض ضاع تأثيرها وأصبحت ضارة.

٢- أثبتت بعض الدراسات أن زيت حبة البركة له تأثير ضار يصيب الكبد، ولكي يستفيد المريض من حبة البركة لا بد أن يتناولها كاملة، حيث إن قشرة الحبة بها فيتامينات ومعادن، كذلك مواد مضادة للمواد الضارة التي توجد بالزيت نفسه إذا ما أخذ خالصا.

٣- إن جوزة الطيب التي يعتبرها الكثيرون علاجاً فعالاً للضعف الجنسي تحتوي على مادة منبهة تسمى (الفيرستين)، ولهذا المادة تأثير كبير في تنشيط الجهاز الهضمي والعملية الجنسية وذلك في حالة تناولها بكمية معقولة.

وقد أكدت الأبحاث أن الإفراط في تناول جوزة الطيب يساعد في تحويل مادة (الفيرستين) إلى مادة تشبه في تأثيرها "الأمفيتامين (AMPHETAMINE) الذي يسبب الهلوسة والهياج العصبي، ويؤدي ذلك في النهاية إلى ضعف في القدرة الجنسية.

## المرض والجنس

### أسباب الضعف الجنسي



للضعف الجنسي سببان رئيسيان:

أ- الضعف الجنسي لأسباب نفسية:

ويتضمن ذلك القلق والخوف أو قلة الثقافة الجنسية ومشاكل الحياة العديدة والضغط النفسية التي يتعرض لها الإنسان سواء في محيط العمل أو محيط المجتمع أو محيط الأسرة.

ب- الضعف الجنسي لأسباب عضوية: ويتضمن ذلك عدة أسباب، منها:

١- قصور في وظائف الشرايين: مثل أمراض تصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، زيادة نسبة الدهون والكوليسترول في الدم، ومرض السكر والتدخين.

٢- إصابة الشرايين بطريقة مباشرة، مثل الحوادث العنيفة وحالات كسر عظام الحوض.

٣- قصور في وظائف الأوردة.

٤- قصور في وظائف الأعصاب. قد يكون ذلك بسبب إصابة مباشرة للعصب في حالات الحوادث وكسر عظام الحوض أو إصابة الأعصاب الصغيرة في مرض السكر أو في حالة الإدمان على الكحوليات.

٥- قصور في وظائف الغدد النخامية والجنسية: مما يسبب ارتفاعا في مستوى هرمون الأنوثة وانخفاض في مستوى هرمون الذكورة.

### كيف يستطيع مريض السكر ممارسة الجنس؟

الارتخاء الجنسي أهم مضاعفات السكر الجنسية:

يقصد بالارتخاء الجنسي (IMPOTANCE) فقدان أو ضعف قدرة القضيب على الانتصاب وهو من المضاعفات المشهورة بين مرضى السكر وخاصة في المجتمعات الشرقية.

### ما هو سبب الارتخاء الجنسي عند مرضى السكر؟

١- إصابة الجهاز العصبي التلقائي (AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM) في مرضى السكر.

٢- ما يصيب المريض من ضيق في مرضه بالسكر وانزعاجه مما يسمعه عن مضاعفات السكر وتأثيره على القدرة الجنسية والتوتر والخوف والاكتئاب، بالإضافة إلى متاعب العمل وظروف الحياة، كل هذه العوامل تؤثر على الحالة النفسية وتسبب الارتخاء الجنسي. والعلاج في هذه الحالة ينصب على التخلص من هذه الأوهام والاضطرابات النفسية، ويفضل الامتناع عن ممارسة الجنس خلال فترة الاكتئاب.

٣- استخدام الأدوية مثل: أدوية لعلاج الضغط المرتفع، مثل الدومييت (ALDOMET) وكذلك المهدئات (SEDATIVES) ومضادات الاكتئاب (ANTIDEPRESSANT).

٤- قد يكون سبب الارتخاء هو ضعف وصول الدم إلى القضيب بسبب تصلب الشرايين المغذية للحوض، وذلك بسبب ترسب الدهون والكوليسترول على جدران الأوعية الدموية مما يسبب ضيقا فيها وبالتالي عدم وصول الدم للعضو بالكمية الكافية.

٥- في حالات قليلة قد يكون سبب الارتخاء الجنسي هو نقص هرمونات الذكورة تستوستيرون (TESTOSTERONE) .

## أعراض الضعف الجنسي عند مريض السكر:

تبدأ أعراض الضعف الجنسي عند مريض السكر بشكوى معروفة وهي عدم التمكن من الحصول على انتصاب قوي، بعد ذلك بأسابيع أو شهور يحدث الفشل في الوصول إلى أي درجة من درجات الانتصاب، وتكون هذه المرحلة في الغالب مصحوبة بقلق وتوتر شديدين مع عدم الرغبة في الشروع في أي لقاء جنسي.

## علاج الضعف الجنسي عند مريض السكر:

سبق أن ذكرنا أن ضعف الانتصاب في مريض السكر إما أن يكون بسبب نفساني أو سبب عضوي. فإذا كان الانتصاب يحدث أحيانا عند الاستيقاظ صباحا أو بسبب الإثارة نتيجة لمؤثرات خارجية مثل القراءة أو النظر، فإنه غالبا ما يكون سبب الارتخاء نفسيا وليس عضويا، أما إذا كان ضعف الانتصاب نتيجة لأسباب عضوية فإن الانتصاب لا يحدث بالمرّة وهذا يدل على حدوث تلف في الأعصاب المختصة بالانتصاب في مريض السكر والعلاج ليس سهلا في مثل هذه الحالة.

١- أساس العلاج في كل الأحوال هو ضبط مستوى الجلوكوز بالدم، حيث يمكن أن يساعد ذلك على تخفيف الأضرار التي لحقت بالأعصاب ومحاولة منع حدوث أضرار جديدة، ويكون ذلك باتباع نظام غذائي وفقا لما يراه الطبيب المعالج، ويستلزم ذلك إرادة قوية ومقاومة كبيرة لشهوات الجسد.

٢- في بداية الإصابة بفشل في تحقيق الانتصاب، يمكن لهؤلاء المرضى أن يستفيدوا من استخدام الحقن الموضعية إلى أن تصل إلى أكبر جرعة مسموح بها (٨٠ مجم) في إحداث انتصاب كاف للإيلاج.

٣- توجد وسائل حديثة لمساعدة الانتصاب، منها أجهزة السحب (VACCUUM DEVICES) أو زراعة الأجهزة التعويضية (PENILE PROTHESIS) داخل الجسم الكهفي للقضيب. ومن هذه الوسائل الحديثة جراب يرتديه الرجل مثل العازل الطبي واسمه (CORRECTAID) ثم يتم شفط الهواء من داخل الجزء الخالي من الجراب بواسطة أنبوبة خاصة، وبذلك تكون مقدمة الجراب خالية من الهواء فتسحب العضو للأمام.



### الرجال أكثر عرضة من النساء للإصابة بالأمراض القلبية :

يصاب الرجال بالذبحة الصدرية أكثر من النساء وذلك قبل سن اليأس بدرجة كبيرة، وبعد هذه (أي بعد انقطاع الحيض) تتساوى النسبة تقريباً.

ويمكن تفسير ذلك بالهرمونات الجنسية الأنثوية "الاستروجين" التي ينتجها المبيض منذ البلوغ وحتى بلوغ سن اليأس، حيث يتوقف المبيض عن نشاطه من سن ٤٥ إلى سن ٥٥ سنة، وقد وجد أن هرمون الاستروجين يوفر الحماية للمرأة من الإصابة بالذبحة الصدرية، وذلك بتأثيره على الدهون بالدم، حيث يعمل على خفض مستوى الكوليسترول الضار، (L D L) بينما يرفع من مستوى الكوليسترول النافع (H D L).

والرجال أيضاً أكثر عرضة للذبحة الصدرية بحكم أنهم المسؤولون عن أعباء المعيشة في أغلب الأحيان، وبالتالي، فإنهم أكثر عرضة من المرأة للضغوط النفسية والرجال أيضاً يميلون بصفة عامة إلى اكتساب العادات التي تضر بالصحة أكثر من المرأة مثل التدخين، وكذلك العادات الغذائية السيئة مثل زيادة الإقبال على الدهون والسكريات وكثرة تناول الطعام بصفة عامة، كل هذه العوامل تساعد على حدوث الذبحة الصدرية.

### مريض القلب والممارسة الجنسية<sup>(١)</sup> :

يعتبر الخوف من الموت هو العائق الأكبر الذي يمنع مريض القلب من ممارسة الجنس، ولكن هذا الخوف مبالغ فيه وليس له في الواقع أي أساس علمي يستند إليه، حيث إن الزيادة في ضربات القلب وكذلك الزيادة في الضغط اللتين تصاحبان الممارسة الجنسية لا تمكثان إلا لفترة بسيطة تنتهي بوصول الممارسة الجنسية إلى قمة الشهوة (الشبق) وسرعان ما يعود كل شيء إلى مستواه الطبيعي .

وقد أثبتت الدراسات أنه لا يوجد أي فرق بالنسبة للأوضاع التي يتخذها الرجل أثناء الممارسة الجنسية ، حيث إن تأثيرها جميعاً ثابت على ضربات القلب وضغط الدم. وعادة ما يؤدي التوتر والإحباط التام أو خوف الزوجة على زوجها إلى تقليل الاهتمام بالجنس .

(١) عن كتاب الضعف الجنسي داء له دواء ، د/ أيمن محمود شكري - مكتبة ابن سينا سنة (١٩٩٣) .

## كيف يمارس مريض القلب العملية الجنسية؟

إذا كان المريض قد عانى من أزمت قلبية في وقت متأخر، فإننا ننصح بعدم ممارسة الجنس قبل مرور شهرين على الأقل من تاريخ آخر أزمة. ويجب عدم زيادة مرات الجماع عن مرتين في الأسبوع. ويجب أن يأخذ المريض راحة جسمانية قبل العملية الجنسية وليس بعدها، ولذلك يفضل أن يكون الجماع في الصباح، حيث يكون الجسم قد أخذ قسطاً وافراً من الراحة.

يمكن دهان مرهم عقار التيروجلسرين على منطقة القلب قبل الجماع وكذلك لتلافي حدوث بعض الأعراض التي قد يشعر بها المريض عقب العملية الجنسية، مثل الآلام في منطقة القلب أو النهجان أو خفقان في القلب (زيادة عدد ضربات القلب). يجب عدم الإفراط في تناول الطعام أو تناول الوجبات الدسمة كما يجب تجنب الكحوليات.

## كيف يستطيع مريض الفشل الكلوي ممارسة الجنس؟



تبدأ أعراض العجز الجنسي عند مرضى الفشل الكلوي بمجرد إجراء عمليات غسيل الكلى بصفة روتينية مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

### ما هو سبب العجز الجنسي عند مرضى الفشل الكلوي؟

١ - يرجع سبب العجز الجنسي عند مرضى الفشل الكلوي إلى وجود مستوى منخفض من هرمون الذكورة في الدم - نقص في هرمون الأندروجين (HYPOANDROGENISM) - ، وقد وجد أن هذا الانخفاض لا يعود إلى مستواه الطبيعي بعد إجراء عملية الغسيل الكلوي.

٢ - وجد أن ٥٠% من المرضى الذين يجرون الغسيل الكلوي يعانون من ارتفاع في مستوى هرمون البرولاكتين في الدم (PROLACTINE) وزيادة هذا الهرمون تحدث خللاً في إنتاج هرمونات الغدة النخامية (LH, FSH) مما يؤثر سلباً على إنتاج هرمون الذكورة في الخصية.

٣ - مرض السكر المصاحب للفشل الكلوي.

٤ - تصلب الشرايين المصاحب للفشل الكلوي، حيث يؤثر ذلك على قوة اندفاع الدم في الجسم الكهفي للقيض، كما يؤدي تصلب الشرايين أيضاً إلى ارتفاع ضغط

الدم الذي يسبب ضعفاً جنسياً بسبب التأثير الجانبي للأدوية الخافضة لضغط الدم المرتفع .

٥ - الحالة النفسية السيئة عند مريض الفشل الكلوي ، حيث يشعر أنه أصبح لزاماً عليه طوال حياته أو في الفترة الباقية له من الحياة أن يظل مرتبطاً بإحدى ماكينات الغسيل، وذلك بالإضافة إلى المتاعب المادية والجسمانية والنفسية التي تحدث في مثل هذه الظروف .

### الأمـل

إن الأمل الوحيد أمام مريض الفشل الكلوي في استعادة قدرته الجنسية هو عملية زراعة الكلى ، حيث ثبت أن الحالات التي أُجريت لها هذه العملية استعادت نشاطها وقدراتها الجنسية ، بينما تظل قدرتها على الإنجاب محل بحث ، وذلك نظراً لاستخدام العقاقير المثبطة لجهاز المناعة لتقليل فرص رفض الجسم للكلى المزروعة .

### هل يؤثر استئصال البروستاتا عن طريق مجرى البول على كفاءة العملية الجنسية؟

عند استئصال البروستاتا عن طريق مجرى البول (TRANSURETHRAL PROSTATECTOMY) فإن درجة الحرارة ترتفع ، وقد يؤثر ذلك على الأعصاب الكهفية للقضيب (CAVERNOUS NERVES) التي تسير في طريقها على الحدود السفلية والجانبية للغشاء المغلف للبروستاتا - وإصابة هذه الأعصاب تسبب عجزاً في القدرة الجنسية، كما يمكن أيضاً إصابة هذه الأعصاب إذا ما تم احتراقها أثناء إجراء العملية. ولذلك يجب إجراء اختبارات لمعرفة كفاءة القضيب والوقوف على مدى قدرته على الانتصاب قبل إجراء العملية الجراحية ، وعادة ما تجرى هذه الجراحة لكبار السن فوق الستين من العمر، حيث تكون القدرة الجنسية قد بدأت تقل بصورة طبيعية نظراً لتقدم العمر .

### هل يؤثر التدخين على الممارسة الجنسية؟

يسبب التدخين ٦٤% من حالات الضعف الجنسي ، ويرجع ذلك إلى حدوث قصور في الشرايين المغذية للقضيب بالإضافة إلى الشرايين الموجودة بالجسم كله، وذلك بسبب أن النيكوتين وأول أكسيد الكربون يعملان على انقباض هذه الشرايين، وكذلك تصلب في جدرانها.

وقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن المواد الناتجة عن احتراق السيجارة يظل تأثيرها مدة لا تقل عن عشر سنوات ، مما يشير إلى أن أخطار التدخين التي يواجهها المدخن حتى بعد إقلاعه عن التدخين .



- ١ - الطب النبوي للإمام محمد بن أحمد الذهبي - تحقيق مجدي السيد إبراهيم ودكتور محمد كمال عبد العزيز .
- ٢ - الأعشاب والجنس : د/ أيمن الحسيني - مكتبة ابن سينا .
- ٣ - أعشاب ونباتات في خدمة الجنس اللطيف : د/ أيمن الحسيني .
- ٤ - العلاج بالفواكه والخضراوات : د/ وفاء عبد العزيز السيد بدوي .
- ٥ - الأطعمة القرآنية : د. محمد كمال عبد العزيز .
- ٦ - أسرار العلاج بالبصل والثوم : د/ محمد كمال عبد العزيز .
- ٧ - الضعف الجنسي داء له دواء : د/ أيمن محمود شكري .
- ٨ - العلاج بالتمر والرطب : نبيل علي عبد السلام - دار الطلائع .
- ٩ - الغذاء يصنع المعجزات .

10 - HUMAN SEXUALITY. MASTERS, W. & JOHNSON. V. (1992).

11 - IMPOTENCE : DIAGNOSIS & MANAGEMENT. KIRBY, E. (1992) .

٣	تقديم .. .. .
٧	دعائم الجنس الناجح .. .. .
٩	الجنس والصحة .. .. .
١١	هل يتأثر الجنس بالغذاء ؟ .. .. .
١٣	الغذاء مصدر الطاقة .. .. .
١٤	تقسيم الغذاء .. .. .
١٦	الغذاء المتوازن .. .. .
٢٣	الفيتامينات والجنس .. .. .
٣٢	الإسراف في الطعام .. .. .
٣٣	البدانة أم الأمراض .. .. .
٣٧	البدانة والجنس .. .. .
٤٢	أغذية وثيقة الصلة بالجنس .. .. .
٤٦	- الجرجير والجزر والجنس .. .. .
٤٨	- البقدونس والجنس .. .. .
٤٩	- الكرفس والجنس .. .. .
٥١	- الخس والجنس .. .. .
٥٢	- السمك والجنس .. .. .
٥٤	- العنب منشط جنسي .. .. .
٥٤	- عسل النحل والجنس .. .. .
٥٨	- جوز الطيب والجنس .. .. .
٥٩	- البصل والجنس .. .. .
٦٢	- البلبيلة منشط جنسي .. .. .
٦٤	- الحلبة والجنس .. .. .
٧٠	- الفاكهة والجنس .. .. .
٧٣	- المرض والجنس .. .. .
٧٦	- كيف يستطيع مريض القلب ممارسة الجنس ؟ .. .. .
٧٧	- كيف يستطيع مريض الفشل الكلوي ممارسة الجنس ؟ .. .. .
٧٩	المسراجع .. .. .