

الفصل الثامن

أغذية السعادة الزوجية

غذاء الأزواج الأغذية التي تزيد من كفاءة الزوجين وتسبب السعادة الزوجية

• هل هناك بالفعل أغذية معينة تزيد من كفاءة الزوجين وتحقق السعادة الزوجية ؟

الحقيقة إنه منذ القدم قد أدرك المصريون فائدة الغذاء الجيد في وقايتهم من الأمراض، ومقاومة أعراض الشيخوخة، وزيادة النشاط الجنسي.. فكانوا يحرصون كل الحرص على تناول الخضروات الورقية كالجرير والفجل والخس والبصل الأخضر والملانة وكذلك الجزر والحلبة والبقوليات والأسماك.. واهتموا أيضا بتناول الثوم وعسل النحل والقمح غير المقشر ومنتجات الألبان.

وقد اتفق كل إخصائي التغذية وأطباء الذكورة والأوعية الدموية والمخ والغدد على أن هذه الأطعمة تمنع السمنة وانسداد الشرايين وتنشط الغدد الجنسية والجهاز العصبي المركزي وتمنح القدرة الجنسية وتعطى الحيوية وتساعد على قوة الأداء.

ولذا ينصح متخصصو التغذية من يبحثون عن الأغذية التي تزيد من كفاءتهم الزوجية أن يتناولوا غذاء متوازنا يحتوى على البروتينات كاللحوم والألبان والبيض والزبادى، وعلى

الكربوهيدرات والدهون والفيتامينات التى توجد بوفرة فى الخضروات والفاكهة .

- ويرون أن تناول الفول السودانى والجمبرى والمكسرات يساعد على النشاط الجنسى سواء عند الرجل أو المرأة لوجود فيتامين "هـ" بها.

- وتناول الخضروات الورقية والجريب فروت والسّمك والخبز الأسمر، والكبد والكلوى والبيض والسّمك مفيد جداً فى هذه الناحية لأنها تحتوى على عدة أنواع من فيتامين "B" سواء المركب أو "B1- B2" وهذه الفيتامينات مفيدة للأعصاب وخصوصاً أعصاب الأعضاء التناسلية .

- وتناول الأغذية الطبيعية التى تحتوى على فيتامينات (A) و (E) و (C) ويفيد جداً حيث إن هذه الفيتامينات تؤجل الشيخوخة وتقى من الضعف الجنسى وهى توجد فى أصناف عديدة من المأكولات مثل :

- فيتامين (A) يوجد فى الجزر والكبد والأسماك والبيض واللبن .

- وفيتامين (E) يتوافر فى الزيوت النباتية فى الخس والجرجير .

- وفيتامين (C) يتوافر فى الموالح والبققدونس والكبد والكلوى والفلفل والمانجو والخضروات وغيرها .

← أما عن دور الدهون فهو مهم جداً في تنشيط الرغبة الجنسية وقوة الأداء وخاصة في شهور الشتاء.

← ويقال إن التمر من الأغذية المهمة جداً لاحتوائه على الحديد والطاقة الحيوية اللازمة للجسم، فمثلاً إذا تناول شخص سبع تمرات يومياً، فإن هذا يحدد نشاطه ويمده بالطاقة اللازمة لنجاح العملية الجنسية.

← أما عن الأسماك والبحريات بصفة عامة فلها شهرة واسعة في هذا المجال، حيث يرى علماء التغذية إن تناول وجبة سمك واحدة أسبوعياً تجعل الرجال غير معرضين لإنسدادات الأوعية الدموية، لأن الأسماك تكثر بها الأحماض الدهنية "أوميغا ٣" وكذلك الزنك والفسفور والعديد من الفيتامينات التي تمنح الحيوية والنشاط الجنسي.

← وأيضاً يبحث المتخصصون على تناول الفواكه والخضروات التي تحتوى على "البوتاسيوم" كالعنب والموز واليوسفى والليمون والسبانخ والبطاطس وغيرها، ويقولون إن من يتناول منه ٣٥٠ ملليجراماً يومياً لا يعاني من الجلطات، وتكون لديه قوة وطاقة حيوية في ممارسة الجنس، حيث إن أهمية "البوتاسيوم" تكمن في تسهيل مرور الاشارات العصبية، كما أنه مهم لانقباض العضلات.

← وتناول الأغذية الغنية بالفسفور يقال إنها تثير الشهوة وتزيد من القدرة على الممارسة وهذا العنصر متوافر في الأسماك والمحار

وأيضاً في الفراولة والليمون والعنب والمشمش والسبانخ وهو مفيد في بناء العظام.

« كما أن التفاح يحتوي على معظم العناصر الغذائية ولكن بنسب متفاوتة، حيث تتوافر به المواد النشوية والسكرية والمعادن والحديد وحامض التانيك وهو غذاء جيد ومفيد في زيادة القوة الجنسية.

« وهناك أغذية أخرى لها فائدة كبيرة في مقاومة الضعف الجنسي، كالثوم والبصل والشاي الأخضر لأنها تتمتع بخاصية مضادات الأكسدة .

ولذا ينبغي الاستمرار في تناولها وألا نتعجل النتيجة، ففوائدها مؤكدة مع استمرار الوقت.

« ولا ننسى عسل النحل حيث أكدت الأبحاث أنه يحتوي على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بما فيها مضادات الأكسدة أيضاً .

وقد ثبت أن منتجات عسل النحل تساعد على مقاومة العجز الجنسي مثل غذاء ملكات النحل.

« أما عن دور البروتينات - فحدث ولا حرج - فيما أن الهورمونات تعد العامل الأساسي في خلق الرغبة الجنسية، وضعف هذه الهورمونات يعنى ضعف الرغبة - وبالطبع المقصود بالهورمونات هنا الذكورية والأنثوية - وبما أن هذه الهورمونات يتم

تخليقها من أحماض أمينية، ويحصل الإنسان عليها عن طريق البروتين الغذائي، فلا بد من الحرص على تناول اللحوم والدواجن والأسماك .

وأخيراً: إذا لم يأكل الإنسان غذاء سليماً متوازناً مكوناً من البروتينات والكربوهيدرات والدهون تنعدم لديه القدرة الجنسية.. وهناك معتقد شعبي لدى المصريين بأن أكل "الحمام" يعطى قدرة جنسية، وهذا المعتقد لم يأت من فراغ، فبالفعل لحوم الحمام مهمة جداً في تخليق وتكوين الهورمونات اللازمة لذلك.

• وما ينبغي أن يعرفه الرجل أن امتلاء المعدة حتى لو كان بالطعام الجيد قبل المعاشرة لا يجدي، لأن امتلاء المعدة يؤدي للخمول والكسل وعدم تدفق الدم بقوة إلى العضو الذكري، ويكون اندفاع الدم في صالح عملية الهضم.. وعموماً فالجنس لا يجب أن يمارس على معدة ممتلئة.



نظام غذائي لزيادة المقدرة الجنسية في حالة تقدم العمر

• أثبتت الدراسات أن نقص القدرات الجنسية وخاصة في السن المتقدمة أحيانا يكون لا علاقة له بالتقدم في العمر أو الملل أو.. أو.. ولكن الأسباب النفسية والحالة الصحية المتدهورة نتيجة سوء التغذية قد تكون السبب الأساسي في هذا.

• وينصح علماء التغذية الزوجة أن تتخير أنواعا من الغذاء المناسب لها ولزوجها وخاصة من بداية العقد الخامس، ولا بد أن تعتمد في غذائها على مختلف أنواع الأطعمة الطازجة غير المعاملة كيميائيا.

• وتعتمد أسس التغذية الصحيحة حيثنذ على أغذية في مقدمتها الخبز الأسمر والحبوب والبقول غير المقشورة، وتناول كميات كبيرة من الخضروات الطازجة والفاكهة.

• ولا بد من البعد عن الحلويات والتقليل من استعمال السكر والملح والإقلال من تناول لحم الضأن والكبد والكلاوى والمخ.

• كما أن تناول الألبان مهم جدا على أن تكون قليلة الدسم ونكثر من تناول الجبن القريش أو الجبن قليل الدسم.

للهم ويعتبر خبراء التغذية وجبة الإفطار في تلك السن أساسية ويفضلون الآتي:

• أن تكون من الفواكه الطازجة كالبرتقال أو التفاح مثلا،

بالإضافة لكوب لبن منزوع القشدة غير دسم وقليل من الجبن وعسل النحل والخبز الأسمر أو خبز الريجيم.

❧ وبالنسبة لوجبة الغداء فيفضلون أن تكون كالاتى:

تناول اللحم المشوى الخالى من الدهون، الخضروات الطازجة والخبز الأسمر والفواكه الطازجة أيضا.

❧ ويرون أن وجبة العشاء لابد تكون خفيفة ويفضلونها كالاتى:

إما أن تكون شوربة خضار أو زبادى مع قطعة من اللحم المشوى، أو سمكة مشوية مع سلطة طازجة أو حسب المتاح .

❧ أما قبل النوم مباشرة فينصحون بتناول كوب لبن دافئ أو عصير فاكهة طازج.. وهذا بالنسبة للزوجين بصفة عامة.

❧ أما بالنسبة لغذاء الزوجة بصفة خاصة: فيرى علماء التغذية إنه يجب أن تضم لقائمة طعامها بعض العناصر الأخرى لأن احتياجاتها الغذائية تختلف عن الزوج نظراً لاختلافها البيولوجى والفسيولوجى، فهى فى حاجة إلى أطعمة تعوضها فقدتها للعناصر الأساسية اللازمة مثل الكالسيوم والحديد والفيتامينات وغيرها، لأنها تفقد الكثير من تلك العناصر أثناء الحمل والولادة وخلال الدورات الشهرية.

❧ وانقطاع الدورة فى تلك السن المتقدمة يحتم بضرورة وجود غذاء صحى يجعلها متوازنة نفسياً وصحياً لتستمتع مع زوجها

بأحلى سنوات العمر، فيجب حينئذ أن تضم لقائمة غذائها الفواكه والخضروات الطازجة والسّمك والخبز الأسمر ولا تهمل في ذلك.

❖ وكذلك المأكولات التى تحتوى على فيتامينى "C.E"، وهما من الفيتامينات المهمة والضرورية التى تحارب التجاعيد والشيخوخة وتخفف كثيرا من الشعور بالسخونة التى تتاب المرأة فى ذلك العمر، وهما موجودان فى الأطعمة الآتية:

- فيتامين (C) موجود فى الموالح والكبد والكلاوى والفلفل والمانجو والخضروات الخضراء.

- أما فيتامين (E) فموجود فى الزيوت النباتية والمكسرات واللبن والبيض والخبز الأسمر.

وأىضا يجب أن تضيف لمائدة طعامها كل ما يحتوى على الكالسيوم ويوجد فى اللبن ومشتقاته والبيض واللفت والليمون واليوسفى.



العقاقير الجنسية

❖ يلجأ الكثير من الأزواج وخاصة فى السن المتقدمة إلى العقاقير الجنسية كوسيلة مساعدة فى إتمام العملية الجنسية، معتقدين أن هذا يزيد من جرعة الاستثارة والإمتاع.

☞ وهذه العقاقير عبارة عن مجموعة من المواد الكيميائية ذات التأثير التنبيهى على الجهاز العصبى، لذلك فهى تنجح فى زيادة الرغبة الجنسية عند بعض الأزواج، وتجعل مدة اللقاء الجنسى أطول زمنا.

☞ وهذه الوسائل يلجأ إليها غالبا الأزواج الذين يعانون ضعفا جنسياً دون القدرة على النجاح فى إتمام تلك العملية نتيجة للضعف الجنسى أو الصحى بوجه عام.

📌 ولا بد من استشارة الطبيب المتخصص فى ذلك لأن تلك العقاقير ممكن أن تضر أكثر مما تفيد.

— فمثلا عند تكرار تعاطيها يمكن أن تؤدى لنتيجة عكسية من عدم إتمام العملية الجنسية ونجاحها بدونها، أو تؤدى لضعف الانتصاب أو لاضطرابات فى القذف، أو تضر بإنتاج الحيوانات المنوية.

📌 ولذا فمن الأفضل الاتجاه للأغذية المقوية للجنس وإلى النباتات والأعشاب الطبيعية، إذا لم يصف لنا الطبيب دواء معينا.

— فمن الأعشاب الطبيعية ما هو مقو للجنس، وما هو منبه لزيادة الرغبة، وما يجمع بين الاثنين، ويجب أن يكون الاستخدام بحذر وبالقدر المطلوب فقط حتى لا تحدث نتائج عكسية.

أعشاب لإعادة الحيوية الجنسية

قدم العالم العربى ابن البيطار فى تحفته "الدرة البهية فى منافع الأبدان" وصفة لإعادة الحيوية الجنسية وتستخدم هذه الوصفة بنجاح حتى اليوم وهى تتكون من الآتى:

• ستين جراما سكر نبات، عشرة جرامات قرنفل، عشرة جرامات كبابة صينى، خمسة جرامات بذر كرفس، خمسة وعشر - جراما عود هندى، خمسة جرامات عود قرح، عشرة جرامات بذر عاقول، عشرة جرامات ينسون، عشرة جرامات بذر جذر، عشرة جرامات بذر لقت، عشرة جرامات بذر فجل، عشرة جرامات زعفران، أربعين جراما مستكة بلدى، ثلاثة جرامات دهنى مر، عشرة جرامات لبان دكر، عشرة جرامات كمون كرمانى أصفر، ستين جراما حبة بركة بعد قليها، عشرة جرامات بسباسة، عشرة جرامات جوز طيب هندى، عشرة جرامات حبهان، عشرة جرامات شمر، عشرة جرامات خلنجان.

وبعد تحضير هذه المقادير تطحن وتسحق ثم توضع مع مقدار مناسب من العسل الأبيض، ويؤخذ من تلك التركيبة بمعدل ملعقة صباحا وأخرى مساء.. وهذه الوصفة السحرية أثرت فعال لانتعاش الحالة الصحية بصفة عامة والحالة الجنسية بصفة خاصة.

أعشاب لعلاج الضعف الجنسي وتقوية الأعصاب

استطاع خبراء التداوى بالأعشاب الحصول على مجموعة من الأعشاب لها القدرة على علاج ضعف الانتصاب والارتخاء الجنسي، حيث إن تأثيرها منبه للجهاز العصبي وتعمل على تقوية الأعصاب.

❧ ويصف الطب الشعبي استخدام مقادير متساوية من كل من:

• الفلفل الأبيض، حبة البركة، وبذر الفجل، وبذر الكركم،
والسن العصفور، وبذر ترنجة، وكمون كرمانى، وعود قرح،
ولبان ذكر، وزنجبيل، ودارصيني، وكمون أبيض.

❧ وهذا بواقع خمسة جرامات من كل صنف وطحنها جيدا ووضعها مع كيلو غسل نحل صاف على نار هادئة ثم تؤكل بواقع ملعقة صباحا وأخرى مساء لمدة شهر على الأقل ويمكن مضاعفة المقادير حسب الرغبة.



أعشاب خاصة بالزوجة

تعانى بعض الزوجات من البرود الجنسي وهو من المشكلات التى تهدد الحياة الزوجية بالفشل، وقد استطاع الطب الشعبى أن يقدم مجموعة من الأعشاب الطبيعية لها القدرة على علاج البرود الجنسي عند بعض الزوجات ستتناول منها وصفتين:

للوصفة الأولى وتتركب من الآتى :

• نصف كوب عصير ماء بصل، مضافا إليه نصف كيلو
عسل نحل ومزجها على نار هادئة لمدة خمس دقائق، ثم إضافة
عشرة جرامات من كل من بذور الجرجير، الجنزبيل، وبذور
اللفت بعد طحنها وسحقها جيدا .

ويمكن تحلية هذا الخليط بوضع كمية مناسبة من الزبيب
الأسود المتقوع فى الماء، ويؤخذ من هذه الوصفة السحرية بمعدل
ملعقة يوميا قبل النوم على أن تكون الزوجة مقتنعة بجدوى
الانتفاع من هذه الوصفة.

للوصفة الثانية تستخدم فى - سن اليأس - كما يطلقون عليه،
أى بعد انقطاع الدورة، وهى عبارة عن مجموعة من الأعشاب
الطبيعية المهدئة لنفسية الزوجة والمقوية لرغبتها الجنسية، وتتركب
هذه الوصفة من:

• مائة جرام من كل من اللوز والبندق المقشر والفسق
والنارجيل المقشر المبشور والصنوبر وحب الفلفل الأبيض وحب
الزلم والدارصينى والزنجبيل.

وتطحن هذه المجموعة وتعجن فى مقدار من العسل النحل
يوازى مجموعه وزن الخلطة، ويؤخذ منها ثلاث مرات يوميا
بمعدل ملعقة واحدة بعد كل وجبة وستحقق المراد منها فى حالة
اقتناع الزوجة بذلك - كما قلنا من قبل.

الأعشاب التى تزيد الكفاءة الزوجية

للـ الخلنجان (الخلونج) :

• نبات عشبي معمر له سيقان ريزومية ملتفة حول بعضها تكسوها أوراق حرشفية والجزء الفعال فى ذلك النبات هو تلك "الريزومات" التى تستخدم فى عمل شراب منبه ومثير للرجبة الجنسية.

← ويتم عمل هذا الشراب بوضع كويين ماء مع مائة جرام "ريزومات الخلونج" ويرفع على النار حتى يغلى، ويستمر الغليان بعض الوقت ثم يصفى المشروب ويحلى والذى سيصل فى النهاية لكوب واحد والتحلية بملعقة عسل نحل صاف.

← ويمكن إضافة نصف كوب لبن دافئ لنصف كوب من شراب الخلونج.

• وهذا المشروب بجانب استخدامه للإثارة الجنسية يفيد أيضا فى الأيام الباردة، حيث يمد الجسم بالدفء.

وقد أثبت الطب الحديث فاعلية نبات "الخلنجان" فى علاج بعض حالات التهاب المثانة وتضخم البروستاتا، ويدخل كذلك فى بعض التركيبات الخاصة بالأدوية والعقاقير الطبية التى تهتم بعلاج اضطرابات الجهاز التناسلى.

• وقد وصف الطب النفسى هذا النبات لعلاج الاضطرابات النفسية والأرق .

للزعفران:

• هذا النبات العشبي المزهري يستخدم كمنبه جنسى قوى والمادة الفعالة فى ذلك النبات هى مياسم الأزهار الجافة التى تتميز بلونها الأحمر اللامع .

• وللزعفران فوائد كثيرة، فبالإضافة لاستخدامه كمنبه ومثير جنسى، هو يقوى جدار المعدة ويحسن لون البشرة ويقوى القلب كما يفيد فى علاج البواسير .

• وقد قال ابن البيطار فى كتابه "الجامع لمفردات الأدوية والأغذية" إن الزعفران يمنع الرطوبة السائلة من العين أيضا، كما يستخدم منقوع المياسم الجافة لنبات الزعفران كشراب دافئ أو ساخن بحسب الرغبة .

للشمر:

• يعتبر الشمر منبها جنسيا قويا له تأثير مباشر على الغدد الجنسية، ويمكن تناوله طازجا أخضر، وله عدة فوائد، بالإضافة لكونه منشطا جنسيا قويا، فهو يدر البول ويفتت الحصوات ويقوى المعدة .

← ويستخدم مشروب الشمر المغلى كمقوٍ جنسى سواء أكان بمفرده أو مضافا لعدة أعشاب أخرى كوصفة مقوية ومنبهة للجنس فى آن واحد .

❧ الجنسج "الجنسيانا":

• عشبة "الجنسيانا" من أشهر النباتات المثيرة للجنس، وذلك لتأثيرها الجنسي السريع، حيث تزيد من تدفق الدم لمراكز المخ وتقلل من الإحساس بالتعب وتستخدم على نطاق واسع في الوصفات الشعبية، وأمكن استخراج عقاقير طبية منبهة للجنس من هذا العشب، حيث ثبت أنه ليست له أية آثار جانبية.

❧ وهكذا نجد أن الأعشاب الطبيعية قد نجحت في حل الكثير من المشكلات الجنسية والاضطرابات، ولكن هذا لا يتم في يوم وليلة ولا بد من بعض الوقت، ولا بد أيضا من استشارة أهل الخبرة فيما نستخدم من أعشاب حتى لا نتسبب في ضرر شئء على حساب آخر.

❧ وإذا كنا قد تناولنا بعض الأعشاب المفيدة في هذا الصدد وأوضحنا فائدتها، إلا أن هناك غيرها الكثير مما يقيد الجانب الجنسي ولا يتسع المجال هنا لرصده كله مثل:

• بذور الشلجم، والتمرس، والكرنب، والجرجير، والجزر والنناع وبذور البطيخ، والحلبة، وجبوس الحمص، واللوييا وقشور القرفة، والحسك، ولب الصنوبر، والحبة الخضراء، وحب الفلفل، والفستق، والبندق وصمغ الكيتر، أو الحلتيت، وأصل اللوف، والهليون، والبصل المشوى والزنجبيل، وعود قرحاء، والمغات وغيرها.

● المنبهات "الشاي والقهوة":

نجد أن مادة الكافيين الموجودة بالمنبهات وخاصة البن مادة منعشة قد تفيد في تحسين الأداء الجنسي للإنسان العادي.. أما المريض فلا قدرة لها على تحسين حالته.

