

الباب الثالث عشر
الأغذية والأعشاب
المفيدة لزيادة
الرغبة الجنسية

أغذية تزيد الرغبة الجنسية

منذ القدم وقد أدرك المصريون فائدة الغذاء الجيد فى وقايتهم من الأمراض ومقاومة أعراض الشيخوخة وزيادة النشاط الجنسى.. فكانوا يحرصون على تناول الخضروات الورقية كالجرجير والفجل والخس والبصل الأخضر والملانة والجزر والحلبة والبقوليات والأسماك.. واهتموا أيضا بتناول الثوم وعسل النحل والقمح غير المقشر ومنتجات الألبان..

وقد اتفق كل أخصائى التغذية وأطباء الذكورة والأوعية الدموية والمخ والغدد على أن هذه الأطعمة تمنع السمنة واتسداد الشرايين وتنشط الغدد الجنسية والجهاز العصبى المركزى وتمنح القدرة الجنسية وتعطى الحيوية وتساعد على قوة الأداء.

ويحث متخصصو التغذية على أنه يجب أن يكون الغذاء متوازنا يحتوى على البروتينات كاللحوم والألبان والبيض والزيادى وعلى الكربوهيدرات والدهون والفيتامينات التى توجد بوفرة فى الخضروات والفاكهة .. فمثلا فيتامين "هـ" الذى يوجد فى الفول السودانى والجمبرى والمكسرات يساعد على النشاط الجنسى سواء عند الرجل أو المرأة.

كما أن فيتامينات "ب" المركب و "ب¹، ب²" التى تذوب فى الماء مفيدة للأعصاب وخصوصا أعصاب الأعضاء التناسلية وتتوافر هذه الفيتامينات فى الخضروات الورقية .. أما فيتامين "سى" فهو من الفيتامينات المهمة للوقاية من الأمراض وهو أيضا مقو لجهاز المناعة.. ودور الدهون مهم فى تنشيط الرغبة الجنسية وقوة الأداء وخاصة فى شهور الشتاء.

ويوجد فيتامين (أ) و(هـ) و(ج) والعناصر المعدنية فى كثير من الأغذية الطبيعية وهذه الفيتامينات تؤجل الشيخوخة وتقى من الضعف الجنسى.. فنجد فيتامين (أ) فى الجزر والكبد والأسماك والبيض واللين.. ويتوافر فيتامين (هـ) فى الزيوت النباتية فى الخس والجرجير، أما أهم مصادر الزنك فى المكولات البحرية وخصوصا المحار.

والتمر من الأغذية المهمة التى تحتوى على الحديد والطاقة الحيوية اللازمة للجسم، فمثلا إذا تناول شخص سبع تمرات يوميا، فإن هذا يجدد نشاطه ويمده بالطاقة اللازمة لنجاح العملية الجنسية.

أما عن السمك فيقال أن تناول وجبة سمك واحدة أسبوعيا تجعل الرجال غير معرضين لانسدادات الأوعية الدموية، لأن الأسماك تكثر بها الأحماض الدهنية "أوميجان" التى تمنح الحيوية والنشاط الجنسي.. كذلك البوتاسيوم فمن يتناول منه ٣٥٠ ملليجراما يوميا لا يعانى من الجلطات ويكون لديه قوة وطاقة حيوية فى ممارسة الجنس وهو موجود فى فواكه كثيرة مثل الموز مثلا.

ولا ننسى الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة كعسل النحل والثوم والبصل والشاي الأخضر.. فنجد مثلا أن الأبحاث أكدت على أن عسل النحل يحتوى على معظم العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم بما فيها مضادات الأكسدة، وقد ثبت أن منتجات عسل النحل تساعد على مقاومة العجز الجنسي مثل غذاء ملكات النحل. وهذه الأغذية لها فائدة كبيرة فى مقاومة الضعف الجنسي، ولذا ينبغى الاستمرار فى تناولها وألا نتعجل النتيجة ففوائدها مؤكدة مع استمرار الوقت.

كما أن التفاح يحتوى على معظم العناصر الغذائية ولكن بنسب متفاوتة، حيث تتوفر به المواد التشوية والسكرية والمعادن والحديد وحامض التانيك وهو غذاء جيد ومفيد فى زيادة القوة الجنسية.

وبما أن الهرمونات تعد العامل الأساسى فى خلق الرغبة الجنسية وضعف هذه الهرمونات يعنى ضعف الرغبة، وبالطبع المقصود بالهرمونات هنا الذكورية والأنثوية، وهذه الهرمونات يتم تخليقها من أحماض أمينية، ويحصل الإنسان على هذه الأحماض عن طريق الغذاء الذى يتناوله من خلال اللحوم والبروتينات والأسماك.. ومن هنا تأتى الأهمية الكبرى للبروتينات الغذائى فى تكوين الهرمونات الفاعلة، وإذا لم يأكل الإنسان غذاء سليما مكونا من البروتينات والكربوهيدرات والدهون تنعدم لديه القدرة الجنسية.. والمعتقد الشعبى لدى المصريين بأن أكل الحمام يعطى قدرة جنسية لم يأت من فراغ بالفعل لحوم الحمام مهمة جداً فى تخليق وتكوين الهرمونات اللازمة.

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

نظام الغذاء والمقدرة الجنسية

أثبتت الدراسات أن نقص القدرات الجنسية وخاصة في السن المتقدم 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.

وعلى 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 حينئذ على أغذية في مقدمتها الخبز الأسمر والحبوب والبقول غير المقشورة وتناول كميات كبيرة من الخضروات الطازجة والفاكهة والبعد عن الحلويات والتقليل من استعمال السكر والملح والإقلال من تناول لحم الضأن والكبد والكلاوى والمخ، كما أن الألبان أفضل أن تكون قليلة الدسم ونكثر من تناول الجبن القريش.

ويعتبر خبراء التغذية وجبة الإفطار في تلك السن أساسية ويفضل 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 وفى الغذاء يتناولون اللحم المشوى الخالى من الدهون والخضروات الطازجة والخبز الأسمر والفواكه الطازجة.. ووجبة العشاء تكون خفيفة إما شوربة خضار أو زبادى مع قطعة من اللحم المشوى أو سمكة مشوية مع سلطة طازجة أو حسب المتاح . أما قبل النوم مباشرة فننصح بتناول كوب لبن دافئ أو عصير فاكهة طازج.

أما بالنسبة للزوجة فاحتياجاتها الغذائية تختلف أيضا عن الزوج نظراً لاختلافهما البيولوجى والفسىولوجى فهى فى حاجة إلى أطعمة تعوضها فقدتها

للعناصر الأساسية اللازمة مثل الكالسيوم والحديد والفيتامينات وغيرها لأنها تفقد الكثير من تلك العناصر أثناء الدورات الشهرية.

وانقطاع تلك الدورة يحتم بضرورة وجود غذاء صحى يجعلها متوازنة نفسيا وصحيا لتستمتع مع زوجها بأحلى سنوات العمر فتضم قائمة غذائها الفواكه والخضروات الطازجة والسك والخبز الأسمر.. والمأكولات التى تحتوى على فيتامين C.E ، وهما من الفيتامينات المهمة والضرورية والتى تحارب التجاعيد والشيخوخة وتخفف كثيرا من الشعور بالسخونة التى تنتاب المرأة فى ذلك العمر، بالإضافة إلى كل ما يحتوى على الكالسيوم.

• الجنس والمحر والأكلات الفوسفورية:

قيل إنها تثير الشهوة وتقويها وتزيد من المقدرة على الممارسة ولكن العلم لا يعترف بهذا.

العقاير 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 والامتناع.

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

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

ولابد من استشارة الطبيب المتخصص فى ذلك لأن تلك العقاقير ممكن أن تضر أكثر ما تفيد.

فمثلا عند تكرار تعاطيها يمكن أن تؤدي لنتيجة عكسية من عدم إتمام العملية الجنسية ونجاحها بدونها أو تؤدي لضعف الانتصاب أو لاضطرابات في القذف، أو يضر بإنتاج الحيوانات المنوية.

ولذا فمن الأفضل الاتجاه للأغذية المقوية للجنس وإلى النباتات والأعشاب الطبيعية إذا لم يصف لنا الطبيب دواء معيناً.. فمن الأعشاب الطبيعية ما هو مقو للجنس وما هو منه لزيادة الرغبة وما يجمع بين الاثنين، ويجب أن يكون الاستخدام بحذر وبالقدر المطلوب فقط حتى لا نتعرض أيضا لنتائج عكسية.

أعشاب لإعادة الحيوية الجنسية

قدم العالم العربي ابن البيطار في تحفته "الدرة البهية في منافع الأبدان" وصفة لإعادة الحيوية الجنسية وتستخدم هذه الوصفة بنجاح حتى اليوم وهي تتكون من:

ستين جراما سكر نبات، عشرة جرامات قرنفل، عشرة جرامات كبابة صيني، خمسة جرامات بذر كرفس، خمسة وعشرين جراما عود هندي، خمسة جرامات عود قرح، عشرة جرامات بذر عاقول، عشرة جرامات ينسون، عشرة جرامات بذر جذر، عشرة جرامات بذر لفت، عشرة جرامات بذر فجل، عشرة جرامات زعفران، أربعين جراما مسنكة بلدي، ثلاثة جرامات دهني مر، عشرة جرامات لبان دكر، عشرة جرامات كمون كرمانى أصفر، ستين جراما حبة بركة بعد قليها، عشرة جرامات بسباسة، عشرة جرامات جوز طيب هندي، 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.. ولهذه الوصفة السحرية أثر 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 منبیه للجهاز العصبى وتعمل على تقوية الأعصاب، ويصف الطب الشعبي استخدام مقادير متساوية من كل من الفلفل الأبيض، حبة البركة وبذر الفجل ، بذر الكركم ، ولسان العصفور، وبذر ترنجة ، وكمون كرمانى، وعود قرح ، ولبان دكر، وزنجبيل، ودارصينى، وكمون أبيض.

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

زيوت الأعشاب للزوجين معاً

وتستخدم زيوت الأعشاب كعلاج خاص للأزواج في السن المتقدمة وخاصة حينما يكون هناك ألم فى القضيب عند ممارسة الجنس أو بعده.. وهذه الوصفة عبارة عن مجموعة مركبة من الزيوت مكونة من:

زيت القطن والياسمين كدهان موضعى للقضيب، ويمكن استخدام .. نفس الوصفة فى حالة الشكوى من الجفاف المهبلى للزوجة وخاصة بعد انقطاع الدورة الشهرية، حيث إن هذا الدهان يجعل العملية الجنسية تتم بسهولة ويسر مع متعة العملية الجنسية للأزواج معاً.

أعشاب خاصة بالزوجة

تعانى بعض الزوجات من البرود الجنسي وهو من المشكلات التي تهدد الحياة لزوجية بالفشل، وقد استطاع الطب الشعبي أن يقدم مجموعة من الأعشاب الطبيعية لها القدرة على علاج البرود الجنسي عند بعض الزوجات وهذه التركيبة تتكون من:

نصف كوب عصير ماء بصل مضافاً إليه نصف كيلو عسل نحل ومزجها على نار هادئة لمدة خمس دقائق، ثم إضافة عشرة جرامات من كل من بذور الجرجير، الجنزبيل، وبذور اللفت المطحون والمسحوق جيداً .. ويمكن تحلية هذا الخليط بوضع كمية مناسبة من الزبيب الأسود المنقوع في الماء، ويؤخذ من هذه الوصفة السحرية بمعدل ملعقة يومياً قبل النوم على أن تكون الزوجة مقتنعة بجدوى الانتفاع من هذه الوصفة.

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

مائة جرام من كل من اللوز والبندق المقشر والفسنق والنارجيل المقشر المبشور والصنوبر وحب الفلفل الأبيض وحب الزلم والدارصيني والزنجبيل، وتطحن هذه المجموعة وتعجن في مقدار من العسل النحل يوازي مجموعة وزن الخلطة ويؤخذ منها ثلاث مرات يومياً بمعدل ملعقة واحدة بعد كل وجبة وستحقق المراد منها في حالة اقتناع الزوجة بذلك كما قلنا من قبل.

الأعشاب المثيرة للجنس

• الخلنجان (الخولنج):

نبات عشبي معمر له سيقان ريزومية ملتفة حول بعضها تكسوها أوراق حرسفية والجزء الفعال في ذلك النبات هو تلك "الريزومات" التي تستخدم في عمل شراب منبه ومثير للريبة الجنسية.

وطريقة عمل هذا الشراب:

٢ كوب ماء + مائة جرام ريزومات الخولنج ويرفع على النار حتى يغلي، ويستمر الغليان بعض الوقت ثم يصفى المشروب ويحلى والذي سيصل في النهاية لكوب واحد والتحلية بملعقة عسل نحل صاف.

ويمكن إضافة نصف كوب لبن دافئ لنصف كوب من شراب الخولنج.. وهذا المشروب بجانب استخدامه للإثارة الجنسية فهو يفيد في الأيام الباردة،

حيث يمد الجسم بالدفاء.. وقد أثبت الطب الحديث فاعلية نبات الخلنجان فى علاج بعض حالات التهاب المثانة وتضخم البروستاتا.

وقد وصف الطب النفسى هذا النبات لعلاج الاضطرابات النفسية والأرق.. ولذا نجده أيضا يدخل فى بعض التركيبات الخاصة بالأدوية والعقاقير الطبية التى تهتم بعلاج اضطرابات الجهاز التناسلى.

• الزعفران:

هذا النبات العشبى المزهرة 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" أن الزعفران يمنع الرطوبة السائلة من العين أيضا، كما يستخدم منقوع المياسم الجافة لنبات الزعفران كشراب دافئ أو ساخن بحسب الرغبة.

• الشمر:

يعتبر الشمر منبه جنسى قوى 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 كان بمفرده أو مضافا مع عدة أعشاب أخرى كوصفة مقوية ومنبهة للجنس فى آن واحد.

• الجنسنج "الجنسيانا":

عشبة " الجنسيانا" من أشهر النباتات المثيرة للجنس وذلك لتأثيرها الجنى السريع، حيث تزيد من تدفق الدم لمراكز المخ وتقلل من الإحساس بالتعب وتستخدم على نطاق واسع فى الوصفات الشعبية وأمكن استخراج عقاير طبية منبهة للجنس من هذا العشب حيث ثبت أنه ليس 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 شيء على حساب آخر.

وقد تناولنا بعض الأعشاب المفيدة في هذا الصدد وأوضحنا فائدتها، ولكن هناك غيرها الكثير مما يفيد الجانب الجنسي ولا يتسع المجال هنا لرصده كله مثل: بذور الشلجم، والترمس، والكرنب، والجرجير، والجزر، والتنعناع وبذور الفجل وبذور البطيخ والكرفس وحب الفلفل الأبيض وحب الزلم والحلبة وحبوب الحمص واللوبيا وقشور القرقة والدارسينى والبسباسة والحسك ولب الصنوبر وأكسنن العصافير والحببة الخضراء وحب الفلفل والفسنق والبندق وصمغ الكيتر أو الحليتيب وأصل اللوف والهلبيون والبصل المشوى والزنجبيل والخلنجان وعود قرحا والمغات.

• الجنس والتدخين:

هو ليس له تأثير في إثارة الغريزة ولكنه ربما يتيح للمدخن نوعا من الاسترخاء ويخفض من توتره.

• المنبهات "الشاي والقهوة":

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

المراجع

- أخلاقيات الجنس بين الرجل والمرأة د. يسرى عبد المحسن
- سيكولوجية العلاقات الزوجية د. محمد محمد بيومى خليل
- واجبات الزوج الجنسية إميل خليل بيدس
- حياتنا الجنسية د. فريدريك كهن
- أسرار البنات ومشاكل المراهقة مصطفى إبراهيم
- فى علم النفس د. مصطفى فهمى
- الموسوعة النفسية الجنسية د. عبد المنعم الحفنى
- التربية الجنسية تأليف "سيرل بيبي"
- ترجمة د. محمد رفعت رمضان و د. نجيب إسكندر.
- المراهقة والجنس بيبرداكو
- فعل عاطفى فاضح محمد حسن الألفى
- الطب والجنس د. مدحت عزيز شوقى
- دليل المرأة مارى كلود دولاهى
- دليلك للسعادة الزوجية عمر على

د. صادق جلال عبد العظيم	الحب والحب العذرى
أسامة الحافظ	فين الحب
د. حافظ يوسف	كيف تفكر المرأة
د. حافظ منتصر	الحب والجسد
يوسف أبو حجاج	أنت وزوجتك بعد الأربعين
عبد الرحمن واصل	مشكلات الشباب الجنسية والعاطفية
	تحت أضواء الشريعة الإسلامية
د. عادل صادق	مقايير الزواج
د. سيد عبد الحميد مرسى	الشخصية السوية
د. محمد حبيب	أنت وهي والجنس
عبد الوهاب مطاوع	وقت للسعادة ووقت للبكاء