

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

الجنسنج أحد الأعشاب التي تستحق كتابا .. فهو عشب عريق جدا يتميز بتركيب فريد وبالتالي بخصائص لا تتوافر لغيره من الأعشاب . وهو أحد الأعشاب القليلة التي شاع استخدامها في الماضي لدرجة كبيرة ، ولا تزال تستخدم على نطاق واسع في دول مختلفة حتى الآن .

والجنسنج عُشب آسيوي الأصل ينبت في الصين على وجه الخصوص وعُرف في القرن الثاني قبل الميلاد . ونظرا لشكل جذره (وهو الجزء المستخدم طبيا من نبات الجنسنج) المشابه لجسم الإنسان اشتهر باسم «جذر الإنسان» ، واعتقد الصينيون القدامى أنه يحفظ توازن وحيوية وطاقة الجسم ككل ، ويساعد على الشفاء من أغلب الأمراض ، وهو ما لا يحققه أى عشب آخر !

واشتهر الجنسنج على وجه الخصوص بفاعليته في مقاومة الشيخوخة ، وفي إطالة العمر .. كما اشتهر بأنه منشط جنسى ، وكان ذلك المفعول أهم أسباب انتشاره خارج الصين والدول الآسيوية ، بل إن حروبا قد قامت طمعا في الاستيلاء على أراضي الجنسنج لأجل مفعوله المنشط جنسيا ! ولكن ما مدى حقيقة هذه الفوائد التي عُرفت عن الجنسنج .. ؟ وماذا ذكرت نتائج الأبحاث والدراسات الحديثة التي أجريت لاختبار فاعلية الجنسنج ؟

هذا ما سوف تكون الإجابة عنه في هذا الكتاب ،
وسيكون الاهتمام الأكبر يبحث علاقة الجنسج بالشيخوخة،
وبالناحية الجنسية ، وبحث مدى قدرته على مقاومة التعب
والتصدى للضغوط النفسية .

فأرجو أن تستمتعوا بحكاية الجنسج وأن تجدوا ما
يفيدكم من تأثيراته الطيبة.
مع تمنياتى بالصحة والسعادة .

المؤلف