



الفصل الثالث

مشكلات المرأة والجنس

إن الهرمونات الجنسية التي تجول في الدم تكسب حاملها جاذبية لا تقاوم.. وتجعل كل مخلوق طعماً لشقه الآخر يتصيد. فالمرأة في نظر الرجل رقيقة فتانة وجذابة ويجب حجزها، يجذبها إليها ذلك الجلد الغض، والشعر الطويل، والصدر الناهد، والصوت ذو الرنة الموسيقية، والشفتان المنفرجتان عن ابتسامات متلاحقة، واللسان الذي لا يفتأ يثرثر..

إنها صفات جذابة منحها الله للمرأة كي يجتذب بها الرجل.. فزادت هي من هذه الوسائل الطبيعية بوسائل أخرى مصنعة كتتنوع الملابس، وتزييقها وابتكار ضروب التزين والتجميل، وابتداع أساليب الدلال والإغراء، فضلاً عن أساليب آداب الحديث والمجتمع.

أما الهرمون المذكر فيجعل الفتى أطول من الفتاة، عصبى المزاج غير مشحم، يتسم بالرجولة تشع وترسل ذكاء وإرادة وقوة. فالمرأة خيالية، لطيفة لينة بحركاتها وبقيامها، تملك وجهها ملائكية لطيفا باسمًا. وقلبا زاخراً بالأحاسيس والمشاعر والعواطف.

والصفة الجنسية الثانوية التي يمنحها الهرمون الجنسي:

التحريض التناسلي: ما فائدة التفاحة الجميلة الفواحة إذا لم يكن فيمن يراها رغبة في أكلها؟ والإنسان الذي لايجول الهرمون الجنسي في دمه وشرايينه لايشعر بالجوع الجنسي! إذ يثير هذا الهرمون حاسة الجوع الجنسي في الدماغ.. ولكن آثار هذه الإثارة تختلف في الرجل عنها في المرأة.

فالمرأة مشحونة بالجاذبية الجنسية (سكس أبيل Sex Apple) حتى غدت حياتها الجنسية أساس كيائها، ولكنها تجهل هذا كله كما تجهل الشمس أثر إشعاعاتها، أما جسم الفتاة التي لم تدرك ولم تراهق، فيخلو من الشحنات المغنطة لخلوه من الهرمونات، وحياتها الجنسية عندها مبهمه، والمرأة إذا أحببت فبجمع قلبها. فهي وجدانية تميل إلى الحب، وتمثل الحنان الأنثوى.

الصحة الجنسية بالروضات والبساتين الطبيعية

□ بابونج: خير الحقن المهبلية ما تعمل من منقوع «أزهار» البابونج، واستعمال البابونج منقوعاً خير من استعماله مغلياً. وطريقة تحضيره تكون بوضع حفنة أو حفتين من البابونج في لتر من الماء الفاتر ليترك ٢٤ ساعة، وتأثير الحقن البابونجية مسكنة ومهدئة، والبابونج معاكس بعمله لعمل

المحالييل الملحية، لذلك.. ننصح بأن تستعمله السيدات اللاتي يشكين التهيجات الجنسية، وفرط الإحساس، واللواتي سافر أزواجهن أو طلقن، ليحافظن على هدوئهن الجنسي وعفتهم. وإذا كانت الأنثى تشكو إفرازات مخاطية غزيرة فإننا ننصح لها بإضافة ملعقة كبيرة من الخل إلى لتر ماء للحقنة المهبليّة، لإجراء حقن خفيفة، تأثيرها شبيه تماما بتأثير السوائل الحامضية الموجودة في المهبل، وبذلك لا نعاكس عمل المهبل، بل نسايره وندعمه.. مقلدين في هذا الطبيعة في عملها الدفاعي.

□ الشبّة: تستعمل بعض النسوة «الشبّة» ولا ضرر منها إلا إذا تكرر استعمالها كثيراً، ومن خواصها أنها مقبضة تنشف الغشاء المخاطي، وتضيّق فتحة المهبل أكثر من أية مادة أخرى، ويدوم تأثيرها ساعة أو أكثر، لهذا تلجأ إليها النسوة اللواتي تشققت مهابلهن وتوسعت نتيجة تكرار الولادة، والحذر من إكثار كمية الشبّة، إذ تكفي ملعقة صغيرة للتر ماء، فإذا زادت الكمية عن هذا الحد، يضيّق المهبل كثيراً، ويتعرض إلى حدوث سحجات وخدوش أثناء المقارفات التناسلية الجماع، ويُفقد المرأة رطوبة فرجها وبالتالي لذتها.

□ الجوز: إننا نرجح استعمال حقن مهبليّة تُعمل من مغلى أوراق الجوز؛ إذ تقوم بتضييق المر المهبلي، وتخليصه من إفرازاته دون أن تؤذي جدرانه (ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز في لتر ماء، تغلى لمدة بضع دقائق، ثم يُرفع الوعاء ويترك مغطى لمدة (١٠) دقائق، ويغسل به فاترا). □ زهر الورد: للحمام والغسل المهبلي مستحلب الورق من زهر الورد، نصف قبضة من ورق الزهر في لتر ماء.

□ خبيزة بريّة: للغسل والحمام المقعدى، والحقن بالماء الفاتر بماء قدره لتر أغليت فيه قبضة من الخبيزة البرية وذلك للتخلص من الإفرازات المهبليّة.. وجميع المواد المعقمة مضرّة بالسائل المهبلي، ولا يجوز استعمالها إلا إذا اندحر أمام جحافل الجراثيم الغازية فاستولت على الناحية الجنسية، وآية ذلك الروائح النتنة المنتشرة من الفرج، وتلون السائل بلون أصفر ضارب إلى الخضرة.. عندها يجب استشارة الطبيب المتخصص فيختار المادة المعقمة الملائمة للسيدة.

لطردها ما للشهوة من أشباح أثناء النوم:

يبددها بذر الخس: تغلى ملعقة صغيرة في قدر فنجان من الماء يُشرب قبل الإخلاد للنوم، ويكرر طبعا لبضع ليال.

لإثارة الشهوة الجنسية: المهيّجات الجنسية هي عقاقير مثيرة للشبق، ومنذ القدم عرف الإنسان الكثير من الأعشاب التي تساعد الحبيب أو الزوج المتعب وتنشّطه جنسيا، والتي توضع له مع الطعام أو تُعطى له على شكل نقاط لتقوية أو زيادة الرغبة الجنسية لديه. والأعشاب لا تصنع المعجزات، ولكن الشيء الأكيد هو أن الأعشاب التي سنذكرها لها على العموم قوة منشّطة وتأثير

مشكلات المرأة والجنس

منعش، وليس هناك ضرر من تناولها على الإطلاق. لذلك يُنصح باستعمالها، وليس هناك ما يمنع من تجربتها.

ومن المعلوم أن العلم والأديان السماوية، ترى ضرورة مداعبة المرأة قبل مباشرتها لتهيئتها ومساعدتها على اللحاق بالرجل، الذي تبدأ أحاسيسه قبل المرأة، ويشحن جسمه بالتيار الكهربى الجنسي، بمجرد تفكيره فى المباشرة.

فإذا لم تُساعد المرأة وتُثار أو يشحن جسمها بالتيار، تأخرت عن اللحاق به، وفاتها قطار اللذة.

وللتوافق الجنسي أثر كبير فى سعادة الزوجين ووقوع الحمل. ويذكر لنا التاريخ، أن الإمبراطورة «ماريا تريزا» استدعت الطبيب (فان سوتن) لاستشارته فى عقمها الباكر؛ فقال لها بعد الفحص: أرى أن أعضاء «البظر» يجب أن تهيج بطريقة ممتعة لطيفة مدة طويلة قبل الجماع. وأنجبت امبراطورة ألمانيا بعد نصيحته هذه ستة عشر طفلا بعد أن كانت تشكو العقم!

□ ويفتح لك باب الخبرة والتجارب ذراعيه، ويشمّر عن مساعدته لك، فها هى الجارة العجوز التى عاشت حياة مديدة، ملؤها السعادة والهناء والتوافق الجنسي مع زوجها الحبيب، تكشف عن مكنون سرها وتحكى عن ذكرياتها، فتخبرنا أنها كانت تضع لزوجها العائد من العمل مُتعباً وتؤاقا للنوم، ورق نعناع، وعصيفرة، وقرّة حارة فى السلطة المصنوعة من ورق الملفوف (كرنب)، وماء نَقع فيه الحمص، وبعد العشاء تحليه بالعسل (النحلى).. فيتعشى ويحلى ويحاول النوم.. كيف ينام وبراكين ثورته الجنسية بدأت تشتعل؟

كانت تحكى قصصا، كل واحدة أغرب من سابقتها.

□ إن النعناع مثير للشهوة الجنسية: ملعقة كبيرة من ورقه تُستحلب فى فنجان ماء، يُشرب منها واحد فى النهار وآخر فى المساء..

□ أو غلى قبضة صغيرة من ورق العصيفرة وبراعم زهرها، أو من الحبّ فى لتر ماء، يمكن شرب ثلاثة من الفناجين فى اليوم.

□ أو كأس واحد فى اليوم من عصير القرّة الحارة المُنظفة جيّداً مع بعض عسل النحل.

□ فروخ القمح (جنين القمح).

□ أكل الشوفان الأخضر (إنه يثير الخيل حتى الجنون.. أو شرب الماء الذى يُغلى فيه: قبضة من العُشبة (حفنة) فى لتر ماء.

□ يانسون: يؤخذ جرام (نصف ملعقة شاي) من مسحوق اليانسون، ثم يُغمر فى كوب من الماء المغلى، ويترك ليُنقع قليلا ثم يُصفى ويُشرب منه كوب إلى كوبين يوميا. ويمكن أيضا تناول الكمية المذكورة من اليانسون سَفّاً فتؤدى نفس الغرض.

- كزبرة: تؤخذ ملعقة شاي من بذور الكزبرة ثم تُطحن أو تُسحق وتُغمر في كوب من الماء المغلي، وتترك لتُنقع مدة (١٠) دقائق. يُصفى ويُشرب كوب بعد الأكل ٣ مرات يوميا.
- بهارات: من البهارات المهيّجة للجنس والتي ينبغي للزوجين أن يحرصا على استعمالها في المطبخ بكثرة، ويفضل تناول الأعشاب الطازجة بقدر الإمكان، ومن هذه الأعشاب: القرنفل، وزعتر الحمار (ويُسمى أيضا ندغ البساتين) - الزنجبيل - المريمية - الزعتر البري (نمام) والقراص.

مشكلات المرأة الجنسية

الأسباب والوقاية والعلاج بالبدائل الطبيعية

(١) زوجي ضعيف.. فماذا أفعل؟

يعتبر الضعف الجنسي (ضعف الانتصاب) من الأمراض التي قد يعاني منها في فترات ما - العديد من الرجال - وهي درجة من درجات العنة (Impeotence) وهي عدم مقدرة الرجل على ممارسة الجنس، ولها أشكال عديدة، فقد تتضح بفقد الرغبة الجنسية، أو عدم القدرة على انتصاب القضيب، أو بالقذف السريع للسائل المنوي، أو بعدم بلوغ النشوة وبالتالي انعدام القذف. إن ٩٥ - ٩٨٪ من أسباب الضعف الجنسي هي نفسية، وهذا ما يُلاحظ كثيراً في أول جماع بعد الزواج حيث يفقد الزوج قدرته على الانتصاب. ومن الأسباب النفسية الأخرى عدم انسجام الزوج مع زوجته لوجود رائحة جسدية كريهة مثلاً.. أو نفور الزوج من الزوجة لأي سبب من الأسباب. وتعتمد السعادة الزوجية على التوافق بين الزوجين والحب والعاطفة، والاحترام المتبادل، كما تؤثر الناحية الجنسية تأثيراً غير مباشر على الحياة الزوجية، وقد يكون التوافق الجنسي بين الزوجين مكملاً للسعادة الزوجية.

وكثيراً ما ينتاب الزوج بعض الضعف الجنسي، فتثير الشكوك لدى الزوجة، ويؤدي بها إلى قلق نفسي سيئ للغاية، وقد تقع في خطأ كبير إذا ما أظهرت ذلك لزوجها أو أبدت له أي امتعاض، وبذلك تكون قد عقدت الأمور لأنها تكون قد جرحت كبرياءه وطعنته في رجولته، ويؤدي هذا إلى أن تطول فترة الضعف الجنسي عند الزوج بدلا من علاجها.

وتؤثر العوامل النفسية تأثيراً مباشراً على الناحية الجنسية؛ مما يسبب الضعف الجنسي العارض عند الرجل، فالحياة بمشاكلها الكثيرة تسبب التوتر العصبي الذي ينعكس بالتالي على الناحية الجنسية، وقد يتناول الحبوب المهدئة للأعصاب، وإذا ما تمادى في تعاطيها سببت له الضعف الجنسي الذي يزول بزوال المؤثر.

(١) هناك أسباب عضوية تؤدي إلى الضعف الجنسي وهي كثيرة منها: أمراض الجلة العممية المركزية كالصلب المتعدد. ومنها تصلب الشرايين والداء السكري وإدمان الكحول والمخدرات. وأمراض الكبد وضمور الخصيتين. والشلل النصفي. وتعالج عندئذ بالتحريّ عن السبب ومعالجته.

مشكلات المرأة والجنس

وإذا كان الزوج سليم الجسم قوى البنية وانتابه الضعف الجنسي نتيجة لنقص بعض الهرمونات الذكرية التي تظهر من التحاليل الطبية.. فعلاجه أيضا سهل وميسور وسيأتى ذكره.. وعلى أى الأحوال يجب على الزوجة ألا تظهر أى استياء من زوجها فى مثل هذه الحالات بل على العكس تظهر له الحنان والعطف؛ مما يؤدى إلى أن يعود الزوج إلى حالته الطبيعية بسرعة وهدوء.

ولعلاج الضعف الجنسي عند هؤلاء الموهومين ما يلى:

إلى جانب النصائح التى سبق تقديمها للزوجة لتعرف كيف تتصرف مع زوجها. يفيد جذاً أكل الفستق واللوز والثوم والبندق.. وأن يشرب من مستحلب النعناع.. أو مستحلب إكليل الجبل، أو الناعمة المخزنية أو الزعتر البرى الطويل: ويعمل بملعقة صغيرة من العشبة فى فنجان ماء، مع دك السلسلة الفقارية؛ وخاصة المؤخرة (منطقة العجن)، بمستحلب النعناع والزعتر المذكور أو بفصوص الثوم (لا تزيد عن ثلاث أو أربع مرات فى اليوم).

لإعادة الشهوة بعد يأس:

يُنقع الحمص فيؤكل، ويشرب من الماء الذى نُقع فيه مع بعض العسل (النحل).

ويعالج الضعف الجنسي عموماً بالوصفات التالية:

□ كرفس: يعالج الضعف الجنسي بأكل رأسين فى اليوم من الكرفس النئى فى السلطة مثلاً، ولعدة أشهر.

كما يعالج أيضاً بغلى ملعقة صغيرة من حبّ اللفت أو حبّ الجزر فى قدر فنجان صغير من الماء فيصفى ويشرب مساءً قبل النوم.

□ بلوط: تغلى ملعقة صغيرة من لحاء (قشش) البلوط المقطع، والسلوخ عن أغصان عمرها ما بين ثلاث سنوات إلى عشر سنوات، فى مقدار فنجان من الماء، ويُترك بعد الغلى لمدة عشر دقائق ثم يُصفى ويحلى بالعسل (النحل) ويشرب.

□ بصل: تغلى خمسون جراماً من بذر البصل فى نصف لتر ماء، ويداوم على الغلى إلى أن يبقى ربع لتر من هذا الماء، فيصفى ويشرب منه على مدى ثلاثة أيام كل يوم ثلثه على جرعات أثناء اليوم، يداوم على هذا الشراب لمدة نصف شهر حتى تتحسن حالته.

□ شاي مخلوط الأعشاب: شاي (مستحلب) من خمسة جرامات من الثوم ومثلها من البصل وجرامين زعترًا طويلاً، وجرامين من النعناع فى لتر ماء ويشرب منه على جرعات أثناء النوم.

□ بقدونس: ولمعالجة الضعف الجنسي، تغلى مائة جرام من أغصان البقدونس أو من حبّه أو جذوره فى لتر ماء، ويشرب منه خلال النهار والسهرة، كما يشرب الماء الطبيعى.

□ للضعف الجنسي: تؤخذ حبة سوداء مطحونة قدر ملعقة وتضرب فى سبع بيضات بلدى يوماً بعد يوم لمدة شهر تقريباً، وسوف يجد الشيخ الهرم قوة ابن العشرين بمشيئة الله تعالى.

□ لزيادة القوة الجنسية: يؤخذ ماء بصل (بدق ثلاث بصلات وعصرها جيداً) ويخلط بمثله عسل نحل على نار هادئة يتم تقليبه حتى يتم التخلص نهائياً من رغبة العسل، يرفع من على النار

ويوضع فى برطمان زجاجى، ويؤخذ منه ملعقة بعد الغداء يوميا.. وإذا عجنبت بالحبة السوداء وبذور الفجل فإنه يقوى جدا، وتؤكل كالمرى. وكذلك أكل البصل المشوى بالفسق.

□ **التقوية القدرة الجنسية:** يؤخذ الثوم ويهرس ثم يسوى فى زيت زيتون على نار هادئة حتى العصر ثم يعبأ فى قارورة زجاجية صغيرة، وعند الحاجة يُدهن به جذر الاحليل مع (العانة) بمساج دائرى خفيف، ويترك لمدة ساعة ثم يغسل المكان بالماء العادى.

□ **للقوة والنشاط:** يشرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم، وعليه قليل من الملح، فإنه يقوى ويجدد النشاط فى أى وقت.. ويُسلق البصل مع لحم الضأن، مع كوب قمح مستنبت يضرب سويا فى الخلاط ويشرب هذا المرق بعد الغداء بساعتين فإنه يمنحك القوة والنشاط. وكذلك تطحن بذور الفجل وتعجن فى عصير بصل وصقر ناعم ويؤكل بزيت الزيتون مع الجبن فهو مقو جدا.

□ **للقوة والحيوية:** يؤخذ كل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أوفصين من الثوم المقروم، لمدة شهر، ثم يتوقف لمدة شهر ثم يعود إلى مثل ما كان عليه فإنه يبني لصاحبه جسداً قويا.

□ **للقوة والحيوية والنشاط:** لا تدع يوما يمر بك دون أن تتناول ملعقة من عسل النحل على الريق، اعتبرها عادة يقول ابن سينا (الشيخ الرئيس): إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فاطعم عسلا.. كذلك فإن شرب مغلى ورق الجوز المحلى بالعسل يوميا يعتبر مقويا ومنشطا.

□ **للضعف العام:** تطحن الحبة السوداء قدر كوب مع مثلها حلبة، وقدر ملعقة صغيرة من العنبر المحلول، ويخلط ذلك فى إناء به عسل كالمرى يوميا، وفى أى وقت تناوله بخبز قمح بلدى.

لعلاج ارتخاء العضو الذكري:

- ينصح الطب العربى بطلى العضو بدهن البنفسج أو دهن الورد.
- أو يطلى أصل القضيب بمزيج قوامه بذر فجل منعم مخلوط ببعض السليط (الزيت مثلا).
- أو يدلك العضو بالزيت المغلى فيه ثوم بعد أن يبرد.
- لا يجوز إهمال الرياضة، ومراقبة الكبد والقلب والكليتين، وينبغى الامتناع نهائيا عن التدخين والكحول والقهوة.. مع الإقبال على البروتينات (الببيض، اللحوم، الأسماك..)، والأملاح المعدنية والفيتامينات.. فى الفاكهة والخضراوات، وامتصاص العظام المطبوخة.. وليكن على المائدة مكان للثوم والبصل والكرات والبقدونس والنعناع، والزعتر، والشمر، واللوز، والبندق والفسق، والصنوبر، وبعض الجوز، والعصافير، ولا تنس أبداً عسل النحل، وعلى الأخص غذاء ملكات النحل..
- خميرة البيرة.

● كما يؤكل منقوع الحمص ومعه بصل.

● أما غذاء ملكات النحل فهو مفيد جداً فى علاج الضعف الجنسى خصوصا عند الشيوخ.

مشكلات المرأة والجنس

أما المرأة فعليها أن تجرى حقناً مهبلية لمدة أيام بمستحلب قوامه جرامان من الناعمة المخزنية، وثمانية جرامات من الخبيزة البرية وأربعة جرامات من زهر البنفسج العطر في لتر ماء.

وهناك أعشاب طبية أخرى تعالج الضعف الجنسي وقد سميت (افروديزيك نسبة إلى آلهة الحب عن اليونان أفروديت)، ومن هذه المواد: الهليون، البقدونس، الزنجبيل، والفانيليا، اليوهمبين (إفريقي) وقد استعمل الفينيقيون الزعفران كمقو للباءة، واعتبروه من توابل الحب، وكان يضاف إلى الفطائر التي تؤكل تكريماً «للعشروت».

اليوجا تعالج الضعف الجنسي

ويعالج هذا الضعف بالتدليك العام للجسم، ثم الاهتمام بتدليك الظهر، وبخاصة الجزء الأسفل من العمود الفقري وطرق الاليتين بحد اليد، وتدليك ما حول الجهاز التناسلي، ثم الاهتمام بحمامات البخار، والإكثار من الأطعمة البحرية، أو الخضروات التي تحتوى على الحديد والفوسفور، مع الإكثار من التنفس العميق واستخدام تمرينات اليوجا، وهى تمرينات سهلة بسيطة يقول عنها المتخصصون فى هذا الفن إنها تنشط الأعضاء التناسلية وتحافظ على الرجولة وقد ثبتت فعالية هذه التمرينات فى شفاء الضعف الجنسي مع الزمن، كما أنها توفر تدليكا طبيعيا للأعضاء الجنسية الداخلية، وتنظم الدورة الدموية بالمنطقة، مما يزيل احتقاناتها والتهاباتها، ويقلل انفعالاتها تجاه المؤثرات الجنسية فيجنبها سرعة القذف. كما يحسن تناول الوصفة التالية:

جرام	صنف	جرام	صنف
٥	جنزبيل مطحون	٢,٥	دار فلفل
٥	مستكه تركى	٢,٧٥	جوز الطيب
٥	قرفه لف	٢,٥	عرق جناح
٥	سنبل	٥	زعفران
١٠	أنجره سودانى	٢٥	بذر كرفس
١٠,٢٥	عاقرقرح	٢٥	بذر خله
٢,٥	تين فيل	٢٥	بذر جزر
٢,٥	قرنفل	٢٥	بذر فجل
٢,٥	كبابه صينى	٥	لسان عصفور

- تطحن هذه البذور ناعما بعد نقاوتها جيداً من الشوائب.

- يغلى مقدار كيلو عسل نحل وتنزع رغوته.

- تذاب فيه هذه البذور على النار مدة لا تزيد عن عشر دقائق ثم يعبأ فى برطمان، ويؤخذ منه مقدار ملعقة شاي على الريق، وأخرى فى المساء يوميا لمدة أسبوعين أو ثلاثة مع أداء التمرينات يوميا.. ويمكن إعادة العلاج حسب الحاجة.

التمارين

التمرين الأول (انظر ملزمة الألوان)

صباحًا:

- ١ - بعد تفريغ الأمعاء في الصباح قم بعمل تمرين (ماها بانددا مودرا) وذلك بأن تجلس القرفصاء (جلسة الجنائني) بحيث يكون كعب القدم اليسرى ملاصقًا للجسم أسفل الخصيتين. وكعب القدم اليمنى ملاصقًا للجسم عند العانة فوق العضو التناسلي مباشرة، مكان فتحة مجرى البول تقريبًا.
- ٢ - خذ شهيقًا بطيئًا وأثناء ذلك اضغط القضيب الجنسي، وذلك بعصر العانة إراديا للداخل مع رفع عضلة البروستاتا لأعلى بحيث تشعر بحركة الغدد الجنسية لأعلى ببطء.
- ٣ - استرخ مع اخراج الزفير ببطء.
- ٤ - كرر هذا الضغط والاسترخاء نحو ١٠ مرات.
- ٥ - غير وضع الأكعاب بالتبادل وكرر ١٠ مرات أخرى.

التمرين الثاني

ماها بدها مودرا Moha Bedhn Mudra

- ١ - اجلس القرفصاء (جلسة الجنائني) واخرج الهواء من صدرك في زفير كامل حتى تشعر بأن معدتك فارغة تماما:
- ٢ - اجذب فتحة الشرج لأعلى مع ضغط العصب الجنسي من العانة أسفل البطن للداخل ببطء مع العصر لمدة خمس ثوان.
- ٣ - استرخ مع الشهيق العميق.
- ٤ - كرر التمرين ١٥ مرة.
- ٥ - يحسن عمل التمرين وأنت جالس في البانيو في ماء ساخن.

التمرين الثالث

موتابندما مودرا Mutabandha Mudra

- ١ - هذا التمرين لتنبيه المركز الجنسي (مولادهار شاكرا) Mooladhar Shakra وذلك بتقوية البروستاتا وغدة كوبرز الكائنة في جوانب المثانة.
- ٢ - اجلس القرفصاء، أو في ماء دافئ أو ساخن.
- ٣ - أثناء الشهيق اجذب العصب الشرجي وذلك بجذب العضلة فيما بين الشرج والغدد الجنسية، مع جذب العانة أسفل المثانة للداخل.

- ٤ - استرخ مع الزفير.
- لاحظ أن هذه العضلة تستعمل في نهاية التبول بشكل غير إرادي.
- ٥ - كرر ١٠ مرات صباحاً، وأخرى مساءً، لاحظ أن يكون الضغط بحنان حتى لا تصاب بالإمساك.

التمرين الرابع

شاكتى شالانى مودرا (Shakticoalani Mudra)

- ١ - اجلس القرفصاء جلسة الجنائنى.
- ٢ - خذ شهيقاً بطيئاً، وأثناء ذلك اجذب العصب الجنسى والعصب الشرجى لأعلى وذلك بجذب العضلة الشرجية والعضلة الحاملة للغدد الجنسية للداخل بقدر ما يمكنك، وستشعر في هذه الحالة بأن هذه المنطقة منجذبة مع أسفل المثانة نحو الظهر، احتفظ بهذا الوضع ١٥ ثانية مع حفظ الهواء في صدرك.
- ٣ - فرغ الهواء ببطة واسترخ.
- ٤ - كرر التمرين من عشر إلى عشرين مرة.
- ٥ - كرر التمرين مرة صباحاً ومرة مساءً.

التمرين الخامس

- ١ - اجلس في جلسة اللوتس بحيث يكون كعب قدمك اليمنى أسفل منطقة البروستاتا.
- ٢ - خذ شهيقاً بطيئاً مع جذب عضلة الشرج والعصب الجنسى حتى تشعر بالعضلة فوق الكعب واستمر في الجذب بضع ثوان ثم استرخ مع تفريغ الصدر في زفير معتدل.
- ٣ - كرر حتى خمس مرات.
- ٤ - غير وضع الكعب إلى الأيسر وكرّر خمس مرات.

التمرين السادس

- ١ - نم على ظهرك فوق أرض الغرفة واسترخ قليلاً.
- ٢ - خذ عشر تنفسات عميقة هادئة وبطيئة.
- ٣ - اضغط عضلة الإلية اليمنى ضغطاً لينا مستمراً حتى تشعر بالضغط في منطقة البروستاتا ثم استرخ.
- ٤ - اضغط عضلة الإلية اليسرى كما سبق شرحه ثم استرخ.
- ٥ - كرر لكل جهة سبع مرات، ثم استرخ.
- ٦ - قم بعمل عشر تنفسات عميقة واسترخ.

التمرين السابع

١ - نم على ظهرك كما فى الوضع السابق.

٢ - خذ عشر تنفسات كما سبق

٣ - اضغط عضلتى الإلية مع بعضهما ضغطاً خفيفاً وسريعاً لمدة عشر ضغطات إلى عشرين ضغطة ثم استرخ.

٤ - قم بعمل عشر تنفسات عميقة وأنت فى نفس الوضع. وستشعر بالنشاط فور انتهائك من هذا التدريب.

تدليك يوجى

إذا شعرت بتكاسل جنسى أو ضعف فى قدرة الانتصاب لسبب أو لآخر فقم بعمل الوصفة الآتية :

أحضر مقدار ملعقة كبيرة من بذور الخيار، واسحقها سحقاً تاماً حتى تصبح كالبودرة، ثم صب عليها مقدار ملعقة من زيت الزيتون، واركها بعض الوقت حتى تختلط تماماً. خذ قدراً من هذا الخليط ودلك الجهاز التناسلى وما حوله من غدد وعضلات بين الفخذين، تدليكا جيداً حتى تسرى الدماء فى المنطقة. ويحسن عمل ذلك قبل النوم فى المساء حتى لا تتعرض لتيارات الهواء استمر بضع ليالٍ حتى تشعر بالحيوية والنشاط.

ظهراً :

مارس تمرين شاكيتى شالانى مودرا Saktichalani Modra وتمرين ماهابدها مودرا، إما واقفاً وإمّا جالسا فى البانيو فى ماء ساخن.

فى المساء :

التنفس العميق أثناء السير، ثم تمرينات ساهاج برانا ياما رقم (ج) وتمرين مولا بندها وسعا بندها مودرا. وتمرين ماتسيازانا (fish pae)، وتمرين سارينجازانا (shoulder standing)، وتمرين شاكيتى شالانى مودرا وأنت قائم فى وضع انقلاب على الأكتاف وتمرين ماهديدها مودرا وأنت فى حالة انقلاب على الرأس. إن أمكنك ذلك.

خذ حماما ساخنا ومارس تمرينات المودرا وأنت جالس فى الماء الساخن.

قوّ رثتيك بالتنفس العميق كل يوم.

خذ حمامات شمس مرة أو أكثر فى الأسبوع. ولا تعرض البروستاتا للبرد أو الرطوبة ما أمكنك

ذلك، فلا تجلس (بالمايوه) وهو مبلى فترة طويلة حتى يجف عليك.

مشكلات المرأة والجنس

لا تكثر من الجماع، أو الهياج الجنسي، ونظم رغبتك الجنسية كلما اشتقت إليها، وابتعد عن الإمساك.
الطعام:

تخير من الطعام ما قل ودل، أى بالكيف وليس بالكمية. أكثر من الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين E ومجموعة B.complex كالخس والقواقع والأصداف البحرية والاستاكوزا والجمبرى، والبطارخ، ولحوم ترسة البحر وبيضها، والمشويات من اللحوم ولاحظ الاعتدال حتى لا تضر صحتك.

قلل من القهوة والشاي، واستبدل بهما النعناع، ومغلى زهرة البابونج، والحلبة، وحبّة البركة، والشمر.

أكثر من تناول البصل مع السلطة الخضراء، أو اشرب عصير البصل بمقدار فنجان قهوة صباحا ومساء حسب ظروفك، ابتلع فصوصا من الثوم مهشمة أو مخروطة على الريق.

هذه التمرينات تعيد الشباب إلى المنطقة الجنسية والبروستاتا وغدتى كوبرز وغدد بارثولون Bartholin's glands وغيرها من الغدد المنشطة للجنس والحيوية. وهى تحفظ الجسم فى حيوية دائمة وتمنع إراقة المنى فى الأحلام، وتعالج سرعة الإنزال وضعف الانتصاب وفقدان الحيوية، وتمنع السيلان الأبيض عند النساء، وتصحح وضع الرحم.

وقد عالجت اليوجا بهذه التمرينات ما عجز عن علاجه الدواء الطبى فى التنشيط الجنسي، وليس أمامك إلا أن تتدرب وسترى ما يذهلك فى نفس الأسبوع.

(ب) سرعة القذف الوقاية والعلاج الطبيعى

فلسفة العلاج تقوم على حقيقة علمية معروفة وهى أن الضغط لمدة (٥) ثوان على جزء معين من القضيب يمنع الرجل من القذف...

وهنا يجب أن نذكر القوائد الآتية لهذا التمرين:

١ - بهذه الطريقة يبدأ الجهاز العصبى الانعكاسى فى الرجل، فى التحكم الأولى فى عملية القذف لتنشط هذه الإرادة تدريجيا.

٢ - تزداد ثقة الرجل فى نفسه لأن الانتصاب تزيد مدته، فضلا عن تلافى سرعة القذف.

باستخدام هذه الطريقة فى مستشفى ماستر وجونسون (masters&johnson) أمكن علاج أكثر من خمس وتسعين فى المائة من الحالات (٢٣٤ حالة مصابين بسرعة القذف أمكن علاجهم فى الفترة ما بين ١٩٧١ - ١٩٧٧) تماثلوا جميعا للشفاء من مجموع ٢٤٦ حالة تردوا على هذا المستشفى.

(ج) لتقوية وعلاج مشاكل البروستاتا^(١)

وهذه الوصفات تفيد غالبا في علاج الضعف الجنسي المصاحب لمشاكل البروستاتا (الالتهاب المتضخم.. الخ)

١ - ينقع البصل بعد تقطيعه في خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يُشرب منه فنجان على الريق يوميا لمدة عشرة أيام.

٢ - يؤخذ يوميا غذاء الملكات (يفضل طازجا) قدر (٢,٥ جم) على ملعقتي عسل مع عمل حمام للمكان بماء دافئ فيه عسل مساء، ولمدة شهر.

٣ - يدهن أسفل الظهر والخصيتين بدهان الحبة السوداء، مع تدليك دائري، وتؤخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة ملعقة صغيرة من المرة على نصف كوب عسل محلول في ماء دافئ يوميا.

(د) إعدام أو قلة الرغبة الجنسية^(٢) عند المرأة أو البرود الجنسي

(لا ترموا على نسائكم كالبهائم بل اجعلوا بينكم وبينهن رسولا.. القُبلة) (حديث شريف)
بادئ ذي بدء.. لا بد أن نقر أنه لا علاقة جنسية بدون حُب، ولا بد أن يكون هناك قدر كاف من المشاعر بين الزوجين. وعلى الزوج أن يدرك أنه لا بد أن يتوفر بينه وبين الزوجة قدر من الحب، فإذا ما توفر هذا القدر مهما صغر.. فعليه أن يتعلم فنون الحب، وأول هذه الفنون درس جليل يقول: إن حاسة اللمس هي أقوى الحواس إثارة للمرأة، وإن الداعبة واستثارة غرائز الزوجة عن طريق هذه الحاسة ضرورة لازمة أشد ما تكون للمرأة قبل الجماع.

البرود الجنسي عند المرأة له علاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

يصف (موريس ميسيفي) علاجاً لهذا العجز والبرود الجنسي:

□ الشرب صباحا ومساء لمدة شهر ونصف الشهر من مستحلب قوامه ثلاث ملاعق صغيرة من

الزعر البري الطويل (المسمى بعشبة الحب والسعادة)، وملعقة صغيرة من إكليل الجبل ومثلها من

(١) البروستاتا (الموتة): هي غدة تحيط بالاحليل كالحلقة في جزئه القريب من المثانة: تتألف من ٥٠ فصا وهي تفرز سائلا قلوي التفاعل وظيفته تنشيط النطف (الحيوانات المنوية) الآتية من الخصية والتي كانت في حالة خمول شديد بسبب الوسط الحمضي الذي كانت تعيش فيه.. وتشمل مشاكل البروستاتا الالتهابات بالجراثيم التي تصل إليها عن طريق الاحليل أو الدم. أو بضعها. ويحدث ذلك في الشيوخ عادة. فيشكو المريض من الشعور الدائم بالحاجة للقبول ويكون تدفق البول ضعيفا ويصاحب ذلك ضعف جنسي لدى المريض.

(٢) قسم العلماء دورة الاستجابة الجنسية عند المرأة إلى أربع مراحل. الأولى: مرحلة الاستثارة وهي المرحلة التي تمثل الاستجابة للمثيرات الجنسية. الثانية: مرحلة الذروة. وهي مرحلة الوصول إلى أقصى حد من الإثارة والتوتر الجنسي. الثالثة: وفيها تشعر المرأة بانفراج مفاجئ في التوتر الجنسي الذي تراكم خلال المرحلتين السابقتين يصاحب ذلك شعور بالإشباع والرضا وحسن الحال. الرابعة: مرحلة الانصراف: وفيها يعود الجسم إلى الحالة الطبيعية تدريجيا.

مشكلات المرأة والجنس

النعناع، وكذلك من عشبة رعى الحمام فى لتر ماء، يُشرب منه فنجانان فى اليوم. ثم بعد هذه المدة، يُشرب من مستحلب الزعتر الطويل المذكور وحده مدة ثلاثة أيام، ويعمل بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة فى كوب ماء يُشرب فى المساء.

□ كما يفرك أسفل السلسلة الفقارية بالثوم المسحوق.

□ وللبرود الجنسي أيضا هذا المستحلب الذى قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزعتر البرى الطويل، ومثله من الحبق، وكذلك من إكليل الجبل، ومثله من الينسون، وكذلك من الناعمة المخزنية (القصعين) فى لتر ماء، تشرب منه فى المساء.

أهمية الجنس فى حياتنا

نظرا لأن العادات الصحية تتكون منذ الصغر.. لذا يجب أن نُعوّد الطفل على اكتساب عادات جنسية صحية سليمة فى طفولته.. ومن ثم فى شبابه إلى شيخوخته.

وقد ثبت للمتبعين والعلماء أن الانتصاب يهب الطفل الصغير لذة تماثل اللذة التى يشعر بها الكبير عند مداعبته أعضائه التناسلية، ولكنها لذة مبهمّة تجلب الانتباه فتجعله يفكر فى أعضائه التناسلية، وفى استجلاء وظائفها، وقد يعجب القراء لهذا رأى إذا خانتهم الذاكرة فلا يتذكرون فى ماضيهم البعيد أو السحيق لذات مؤثرة فى حياتهم، ولكن المعروف أن ذكريات الطفولة لا تَعمر..

□ لذا.. يجب التنبيه على الأطفال بضرورة التبول حالا بعد الاستيقاظ من النوم لتخليصهم من شر الانتصاب وعواقبه، وضرورة إفراغ المثانة قبل النوم؛ للتخفيف من أثر امتلائها ليلا؛ والذى يؤدى إلى الانتصاب تلقائيا نتيجة تمدد جذورها، وضغط الأعضاء المجاورة لها بسبب كبر حجمها.

□ يجب منع الأطفال من ممارسة جميع الألعاب التى يصاحبها احتكاك الأعضاء الجنسية والاهتزازات الرتيبة؛ فيمنع الطفل الكبير والطفلة والمراهق والمراهقة من ركوب الدراجات والخيول وتسلق السارية.. لأن هذه الحركات الاهتزازية الإيقاعية تسبب الانتصاب، وتشنج الجسم بتيار عصبى كهربائى شديد التوتر، وتدفع بالطفل إلى ممارسة العادة السرية أو إلى إشباع نزواته ورغباته بطرق ملتوية.

□ كما يجب منع الأطفال من وضع أيديهم فى جيوب سراويلهم (البنتولونات)، فى حالة الذكور، ولتكن لهم جيوب مغلقة فى السراويل وكبيرة ومفتحة فى «الجاكيتات»، وفى حالة الإناث يكتفى بعمل جيوب مغلقة فى «الجاكيتات» فقط، فذلك يضمن بأن يبعد اليد عن مداعبة العضو وإثارته.

□ ويجب كذلك على الآباء والمربين الذين يودون أن يحفظوا أطفالهم ويصونوهم من التدهور فى مهاوى الشهوات، أن ينصحوهم بهجر جميع المواد الغذائية المثيرة للشهوات ومنها: الكرفس،

الهلبيون، البقدونس، الزنجبيل، الفانيلىا، اليوهمبين (إفريقى).. وكذلك الزعفران.. وأن يمنعهم من تناول البيض ومن الإكثار من اللحوم، وتُعطى لهم الليمونادة الباردة ومنقوع حشيشة الهر (الغاليان) والبرومور؛ شريطة المثابرة على استعماله دون انقطاع، وإلا.. فإنه يغدو غير مؤثر أو فعال.

□ يُنصح الشباب من الجنسين المصابون بكثرة الاحتمالات الليلية، باتباع نظام غذائى ينأى بهم عن الإثارة الجنسية بالإقلاع عن أكل البيض واللحوم، وبالإكثار من الفواكة والخضراوات، وهذا ما يبعث على نشاط الأمعاء ويخفف عن كاهل الجسم كثيراً من السموم.

□ توجيه الشباب للاندماج فى شتى نواحي الأنشطة الجسدية والألعاب الرياضية وارتياذ الريف لتنمية قواهم البدنية وتنشيط قدراتهم العقلية، بحيث يتم تغيير مجرى الحياة النفسى للشباب، إلى وجهة أقل شهوانية وجنسية.

□ يُنصح الشباب من الجنسين بالابتعاد عن الأفكار الملوثة وقراءة الكتب التى كتبت وطبعت؛ لتثيير الشهوات، والنظر إلى اللوحات المغرية والصور العارية والتردد على المسارح والمراقص، فكل هذا يجعل من احتقان الأعضاء التناسلية ومن ثم تنعكس على قشرة المخ، فتتظاهر أحلام ليلية متكررة، توهن الشخص وتضعف كيانه.

□ ونوصى الشباب من الجنسين الذين يتعرضون إلى توالى الاحتمالات بكثرة، بأن يمارسوا الحمام الموضعى الجنسى بالماء البارد، بأن يصبوا الماء البارد يوميا على أعضائهم التناسلية ليخففوا من توترها واحتقانها، ومن الخير أن يسرعوا بإجراء عملية الختان؛ لأن الإفرازات فى هذه الحالة تجعل صاحبها سريع الحساسية معرضا للتهيجات، ثم عليهم أن يقتصدوا فى عشائهم وليقتصروا فيه على الفواكه واللبن والخبز وبعض المغليات المفيدة.. فالعشاء الدسم يزيد فى التوتر، بينما تسبغ الفواكه واللبن على آكلها السكون والطمأنينة فيدخل حظيرة النوم هادئاً لا تقلقه الأحلام. ويجب أن يمتنعوا عن شرب الشاى والقهوة والكحول والتدخين.

□ وننصحهم باستعمال مغلى الزيزفون والبابونج بدلا من الشاى والقهوة ويحضر البابونج بإضافة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته، ويشرب على جرعات باردة طيلة اليوم.

ويحضر الزيزفون بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب بارداً ومحلى بالعسل أو السكر النبات (٢ - ٣) فناجين فى اليوم.

إن هذه المغليات ثنائية الأثر.. فهى لحرارتها تجمع الدماء وتحشدها حول المعدة؛ لتخفيف الضغط عن الحوض والأعضاء الجنسية فيسهل الهضم، وهى مهدئة بما تحويه من مواد وزيوت طيارة، تستعمل فى الطب كمسكنة للألام العصبية ومهدئة.

مشكلات المرأة والجنس

□ ويحرص الشباب ألا يناموا على وجوههم كي لا يدغدغوا^(١) أعضاءهم بالاحتكاك في الفراش، وألا يناموا على ظهورهم كي لا يثيروا مراكز أعصابهم الجنسية في القطن، سواء عن طريق احتكاك القطن بالفراش أو عن طريق انضغاط الأعضاء التناسلية المجاورة للمثانة المليئة بالبول، وليفرغوا السبيلين قبل النوم للتخلص من البول والغائط.

□ تعالج الغلظة ونشاط الخصيتين الزائد عند الذكور أيضا بالابتعاد عن مواطن الإثارة، وبالإقلال من شرب المنبهات، ومن تناول اللحوم والأسماك والبيض، ثم يُعطى المصاب مركبات البروم، وخلاصات «حشيشة الدينار» Houblon.

□ توجيه الشباب للمشاركة الفعالة في تنمية المجتمع، بالتدريب المتوالى المستمر^(٢) على مختلف الحرف والفنون وإظهار المهارات والقدرات، وتفتح الطاقات والمواهب أثناء فترات دراستهم النظرية الطويلة.

□ أن تعنى الحكومات بأمور الشباب فتسن لهم القوانين. وتشارك المؤسسات والهيئات المختلفة في الدولة أولياء الأمور لتيسير سبل الزواج للشباب الذين هم في سن الزواج وهم من الذكور في سن (٢٥ - ٣٥ سنة) والفتيات في سن (٢٠ - ٣٥ سنة)، حتى لا نتركهم عرضة للتردى في مهاوى الرذيلة أو التطرف، وحتى لا يصابوا بالضمور والضعف الجنسي والشيخوخة المبكرة نتيجة الكبت الجنسي المستديم.

□ التثقيف الجنسي السليم؛ فالفتاة صنو الفتى لا فرق بينهما، وسنشرح ذلك بالتفصيل، فقد تبين للعلماء أن جهاز الجنين التناسلي، يكون في بادئ الأمر بسيطا وموحدا، ويصعب تفريق الجنسين بواسطته، إذ هو مؤلف من ثلاث علامات:

١ - الشق التناسلي في الوسط.

٢ - الثنيات التناسلية التي تثقب طرفي ذلك الشق.

٣ - النتوء أو البروز العضوى الذى نجده في الطرف العلوى للشق، حيث تلتقى الثنيات.. ثم يتطور الوضع بتطور نمو الجنين، فإذا سَوَّى الله الجنين ذكرا، أغلق الشق التناسلي وأخذ النتوء في النمو والتضخم مكونا القضيب. أما إذا سَوَّى الله الجنين أنثى.. فإن الشق التناسلي يبقى مفتوحا، ويتحدد نمو النتوء محتفظا بحجم خاص مكونا «البظر».

وعند دراسة تطور الجهاز التناسلى فى الجنين وجد العلماء أن الأرومة التناسلية واحدة عند الجنسين، ومؤلفة من الشق التناسلى فى الوسط الذى يغلق عند الذكر؛ ليبقى مكانه خط بارز يدل

(١) دغدغ: تحرك وانفعل (المعجم الوسيط).

(٢) على هيئة برامج تدريبية بنظام الدورات.

على مكان الالتحام. فبينما يبقى هذا الشق مفتوحاً عند الأنثى مكوناً فوهة المهبل، ويكبر التواء ويتضخم ليكون القضيب عند الذكر، في حين يبقى صغيراً متوارياً عند الأنثى مكوناً البظر، وأخيراً «الثنيتين» اللتين تكبران وتتضخمان لتكوّن «الشفرين» عند الأنثى، و «الصفن» الذي يلتف حول الخصيتين عند الرجل.

إن إيضاح هذه الحقائق الجنسية للشباب ضروري جداً خاصة للفتيات والنساء لنفزع من نفوسهن (مركب النقص) الذي غرسته فيهن التربية الناقصة، والجهل بالأمور الطبية الصحيحة، وبأنهن دون الرجال مرتبة في الخلق !!

حلول أخرى لمشكلة الجنس:

ومن الحلول التي وجدت طريقها إلى أرض الواقع لمشكلة الجنس.. اختار البعض طريق العفة أو الزهد، والعفة من الوجهة الأخلاقية تسمو بالإنسان إلى تطلعات عليا تشغله عن أمور جسده، بينما يغدو الفاسق عبد نزواته وشهواته، فيسير إلى الهاوية مسوقاً بغرائزه البهيمية. ولكن العفة إذا طال زمنها.. فقدت الغدد (الخصى والمبايض) قوتها، واختفت الصفات الجنسية الثانوية عند الرجل والمرأة على السواء، فتغيب عن العفيف مظاهر الرجولة لتحل محلها صفات الخصى رويداً رويداً، ويقل نشاط العفيف وإبداعه ليحل محلها اليأس والخور وضعف العزيمة.

التبطل والتصوف والعبادة:

هذا الطريق يفيد المرء نفسياً وجسمياً، والدين وحده قادر بما يهبه للإنسان من إيمان وقوة إرادة وعزيمة، أن يسمو به عن دنس الدنيا وجسدها، ويساعد المعذنين الذين يكتوون بنار الشهوة؛ فيخفف من آلامهم، ويأخذ بأيديهم إلى طريق النجاة. ولعلما يخطئ أو ينساق وراء غرائزه من جعل الله له رقيباً وحسبياً في كل لحظة وثانية، ومن يستهل يومه بالصلاة والدعاء، فكأنه يرتفع بأجنحته عن حضيض الدنيا ليخلق في ملكوت السماء.. وقد نصحتنا الأديان على اختلافها باتباع طريق الدين، كسبيل وحيد للخلاص من عذاب الشهوة وآلامها.. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة^(١) فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»^(٢).

وجاء في رسالة القديس بولس الأولى: «إن مشيئة الله أن تقدسوا أنفسكم بأن تمتنعوا عن الزنا فيعرف كل واحد منكم أن يحفظ إناءه في القداسة (الطهارة والعفاف) والكرامة ولا ينقاد لتيثار الشهوة كالوثنيين الذين لا يعرفون الله» ويقول بعض العلماء إن التدين والتصوف والعبادة هو خير العلاجات لكبت الشهوة المتأججة.

(١) الأصل في الباءة المنزل. ثم قيل لعقد التزويج باءة، لأن من تزوج بإمرة بواها منزلاً أى أعد لها.

(٢) وجاء الفحل: دق عروق خصيتيه بين حجرين ولم يخرجهما، أو رضعها حتى تنتفخا فيكون شبيهاً بالخصاء وتذهب عنه شهوة الجماع. (المعجم الوسيط).

مشكلات المرأة والجنس

ولكن استجابة الناس دائما للدين مشكوك فيها؛ فليس باستطاعة الناس جميعا التصوف والتبتل والعبادة، ولا يمكن لجميع البشر أن يغدو شيوخا ورهبانا وقساوسة.. ولو أمكن هداية الناس أجمعين.. فإن ذلك سيكون إلى حين. وعلى هذا.. يرى بعض العلماء أن طريق التصوف والتبتل والعبادة لا يكفي لإيجاد حل للمشكلة الجنسية؛ لأن سلطانه مقصور على من تفتح قلبه للدين، وعصمه الله بهديته، وليس البشر جميعا كذلك. قال تعالى:

﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾ (١)

وقد منع الرسول صلى الله عليه وسلم التصوف في الجنس؛ حين قال «لا رهبانية في الإسلام».

العادة السرية:

وهي الطريقة التي يتبعها الشباب والشابات في مختلف أنحاء العالم، وعلى مر الأيام، منذ العصور الخوالى إلى يومنا هذا، وهو حل اضطرارى، يلجأ إليه كل محروم ومحرومة، حتى الحيوانات شوهدت تلحس أعضاءها التناسلية لتنال نصيبها من اللذة، ولتسكت نداء جوعها الجنسي، عندما فصلت الذكور عن الإناث في حدائق الحيوانات.

والعادة السرية - إن لم يُفَطر فيها المرء - ربما تخفف من التوتر الجنسي العالى، وتفرغ الشحنات الكهربائية المتراكمة إلى حد ما، فتحرر الفكر والجسم قليلا من أعباء الجنس وأثقاله، ولكنها لا تؤمن الغاية التي أوجدت من أجلها اللذة، ولهذا.. فإنها لا تشيع السرور في النفوس الحائرة، ولا تُدخل الهدوء والطمأنينة إلى قلوب الشباب المضطرب والشابات القلقات.. وهناك حقيقة خطيرة، وهي أن الاستمنا المتكرر يسبب نوعا من الاكتئاب والإرهاق والدوار والغثيان، بالإضافة إلى تأثيره في القوة الجنسية واحتقان الجهازين التناسلي والبولي^(٢).

ممارسة الجنس عن طريق العلاقات الجنسية غير المشروعة:

الزنا: إن الاتصال الجنسي غير المشروع - أى الزنا - له عواقبه الوخيمة وأضراره البالغة، فبالإضافة إلى نشر الفساد في المجتمع، واختلاط الأنساب وضعف النسل، فإن مباشرة الزنا تؤدي إلى الإصابة بالأمراض الجنسية المختلفة، وأهمها الزهري والسلان بأعراضهما ومضاعفاتهما الخطيرة والمعروفة، وهناك أمراض تناسلية أخرى يسببها الاتصال الجنسي غير المشروع مثل السنط التناسلي - وعلاجه بالغ الصعوبة - والقمل والإصابة بالفطريات المختلفة وحديثا الإيدز قال تعالى:

﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَةَ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ (٣)

(١) سورة القصص: آية ٥٦

(٢) Otiven, G.F.I -1974

(٣) سورة الإسراء: آية ٣٢

الشذوذ الجنسي: الوطء فى الدبر: فى الواقع أن الطب والدين ينهيان عن هذا العمل، الذى يضر بالمرأة ضرراً بالغاً حيث يفوت عليها حقها عند زوجها فى النكاح والاستمتاع الذى لا يحققه وطؤها فى دبرها، وأيضاً فإن الدبر لم يتهياً لهذا العمل ولم يُخلق له، وإنما الذى هياه الله تعالى لهذا هو الفرج، فالجانحون إلى الدبر خارجون عن حكمة الله وتشريعاته.

سئل قتادة عن الذى يأتى امرأة فى دبرها قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «تلك اللوطية الصغرى». قال مجاهد: سألت ابن عباس عن قوله تعالى: ﴿فَأَتَوْهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ﴾، فقال: تأتيتها من حيث أمرت أن تعزلها؛ أى فى الفرج فقط. وقال على بن طلحة: يقول فى الفرج ولا تعده إلى غيره.

والوطء فى الدبر يضر بالرجل أيضاً: ذلك أن للفرج عضلات قادرة على عصر قضيب الرجل المنتصب وبذلك يتم الإنزال الكامل للمنى، فإذا لم يتم الإنزال الكامل، كما يحدث عندما يطأ الرجل زوجته فى دبرها، فإنه يحدث احتقان شديد فى غدة البروستاتا والأعضاء التناسلية الأخرى مما يسبب آلاماً شديدة فى منطقة العجان والخصيتين، ناهيك عن سرعة القذف، وضعف الانتصاب الذى يسببه الاحتقان المزمّن. أضف إلى هذا أن استقبال الرجل للدبر بوجهه، ثم ملاسته يوجد النفرة والتباغض الشديدين، والتقاطع بين الزوج وزوجته، علاوة على أنه يُذهب بالحياء جملة، الذى هو حياة القلوب، فإذا فقد القلب الحياء استحسن القبيح واستقبح الحسن.

الجنسية المثلية Homosexuality: الجنسية المثلية هى إقامة علاقات جنسية بين اثنين من نفس النوع، أى من الذكور (اللوواط) أو اثنين من النساء (السحاق)، ولا يقتصر الضرر الذى يسببه اللواط على نقل الأمراض التناسلية والجنسية، ولكن ثبت أن هناك علاقة وطيدة بين اللواط وبين الإصابة بالتهاب الكبد الوبائى، وقد أثبتت الدراسات أن نسبة الفيروس (ب) فى اللواطين تزيد عنها فى الآخرين (عن طريق الحقن ونقل الدم) بمقدار خمسة وعشرين مرة^(١). ويصاب اللواطون - وبخاصة السلبي منهم - بأورام خبيثة فى الأعضاء التناسلية لا سيما سرطان المستقيم^(٢). كما أن التعرض المتكرر للسائل المنوى عن طريق اللواط لدى هؤلاء الأشخاص المعروفين بإباحيتهم وتعدد أقرانهم يؤدى إلى إضعاف المناعة والإصابة بمرض الإيدز Aids، ويصل الفيروس المسبب للمرض عن طريق تمزق بطانة المستقيم Rectal Mucosa، حيث يتعرض هؤلاء الأشخاص لزيادة العبء المناعى Immune Overload Theory، نتيجة لإصابتهم بالأمراض السرية المسببة للعوامل المعدية للمرض ومنها الزهري والسيلان، وهذه وغيرها من الأمراض تؤدى إلى تنبيه وتنشيط الجهاز المناعى بشكل مستمر، وينتهى المطاف إلى إرهاقه ونفاد طاقته، ومن ثم استسلامه لمرض الإيدز ولهذا.. فقد اعتبره

(١) Wilcox. R. ١٩٨٢ - لا تتجاوز نسبة الإصابة عن طريق الحقن ونقل الدم عن ٠.٢٪.

(٢) King. A. ١٩٧٥

مشكلات المرأة والجنس

البعض فى الغرب عقوبة إلهية، حلت عليهم نتيجة لإباحيتهم، فهم قد أعلنوا حربا على قوانين الله وطبيعة الكون بخروجهم عن نطاق المألوف، والآن بدأ القوى القهار فى الانتقام منهم. وعلى هذا فشل نظام الزنا والبغاء.. كما أن السحاق واللواط انحراف عن جادة الصواب. وبما أن جميع الحلول السالفة لا تخلو من العيوب والمثالب، وأن التجارب أثبتت بأن نظام الأسرة القائم على الزواج خير من كل نظام آخر.. فلم يبق أمامنا لحل المشكلة إلا الرجوع إلى نظام الزواج.

الزواج المبكر هو الحل الأمثل مع قلة العيال^(١) :

إن الزواج فى سن مبكرة يحصّن أفراد الجيل، ويحفظ عليهم صحتهم وعقولهم، يقول الدكتور (هافلبرج)، مدير مستشفى الأمراض العقلية بنيويورك: إن عدد الذين يدخلون المستشفيات العقلية نسبتهم عادة أربعة من غير المتزوجين إلى واحد من المتزوجين.

وتدل الإحصائيات التى قام بها (برتلون) على أن حوادث الانتحار بين غير المتزوجين أكثر منها بين المتزوجين، وأن المتزوجين يتصفون عادة بالاتزان العقلى والخلقى، وحياتهم هادئة، لا يشوبها الشذوذ والسوداوية^(٢) اللذان يتصف بهما عدد غير قليل من غير المتزوجين، كما أن النساء المتزوجات مع ما يعانينه من متاعب الولادة والأمومة ومشاكل الحياة الزوجية والمنزل غالبا ما يعمرن أطول من زميلاتهن اللواتى يقضين حياتهن عانسات^(٣).

«فالزوجة ملاذ الزوج يأوى إليه بعد جهاده اليومى فى سبيل تحصيل لقمة العيش، ويركن إلى مؤانسته بعد كده وجهده وسعيه ودأبه.. يُلقى فى نهاية مطافه بمتاعبه إلى هذا الملاذ.. إلى زوجته التى ينبغى أن تتلقاه فرحة مريحة، طليقة الوجه، ضاحكة الأسارير.. فيجد منها آئذًا صاغية، وقلبا حائيا، وحديثا عن الحب والمودة والطهارة، فيسكن القلب عن الحرام، وتسكن الجوارح عن التردى فى حمأة الرذيلة والانزلاق فى مهاوى الخطيئة^(٤)».

يرى المتخصصون أن الزواج المتأخر لا يأتى بالسعادة المنشودة، ومن ثم.. فقد قامت بلاد سيام بمحاولة طريفة لتزويج فتياتها، لا بأس من سردها: فحين توشك الفتاة فى سيام أن تصبح عانسًا،

(١) قالت العرب: قلة العيال أحد اليسارين، يسار الدنيا والآخرة، ولا مانع من استشارة طبيب متخصص، لتحديد وسيلة مناسبة لتنظيم النسل.

(٢) أحد المحاور الأربعة (انطوائى - انبساطى - عصابى - سوداوى) كما قال العالم النفسى ايزنك (H.Eyseneck) الذين يلف حولهما مجال الطاقة الجنسية وهى من العوامل التربوية والنفسية فى تكوين العصاب، والحالة الجنسية تعنى الحالة الزوجية - العنوسة والعزوبة، والطلاق والتمرد والعقم وما تسببه من قلق على المستقبل، والعصاب neurosis حالة مرضية نفسية تعنى الانفعالات العاطفية التى تنجم عن الصراع بين التوترات الداخلية الموجودة فى شخصية تعانى من الضعف وبين محيط ضاغط بصورة غير اعتيادية مما يؤدى إلى نشوء أعراض مرضية تحدد من فاعلية الفرد النفسية والجسدية بصورة ظاهرة وتجعله أقل سعادة من الآخرين (تعريف المدرسة الإنجليزية - الأمريكية).

(٣) من كتاب نحن المعمرون.

(٤) الإسلام والحياة الجنسية لمحمود بن الشريف.

وتأس من خطبة شباب بلدها، تعلق على صدرها إشارة تدل على أنها مازالت عَزْبًا، وهكذا تصبح في عهدة الملك، مما يترتب عليه أمر تزويجها، فإذا لم يجد بغيته بين أفراد الشعب وبطانته، أرسل إلى السجن مناديا يقول: في عهدة الملك فتاة تريد الزواج فمن قبل أن يتزوجها أطلق الملك سراحه. أما العرب فكانت طريقتهم أجمل وأطرف.. فمن حديث عائشة رضى الله عنها أنها شُوفت^(١) جارية فطافت بها وقالت: لعلنا نتصيد بها بعض فتیان قريش.

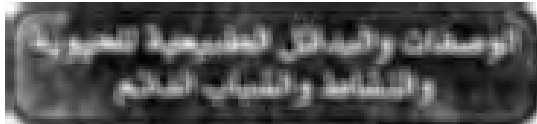
وهناك عائتان يحولان دون تهافت العائلات على تزويج أولادهم وبناتهم في سن مبكرة: الأول: العائق المادى، والثانى: الخوف من إنجاب الأطفال قبل أن تستقر بالشبابين الدار، وقبل أن يتبوأ الرجل مركزه الاجتماعى ليستطيع القيام بأعبائه الزوجية، حيث يفضل الآباء تزويج بناتهم من ذوى الدخل الثابت، من الشباب، أو ممن لهم مراكز مستقرة.

ومن المعروف أن الفتاة لا تصل إلى مرحلة النضج النفسى قبل سن العشرين.. فإذا تم الزواج قبل هذا العمر نكون قد وضعنا الفتاة فى موقف غير مناسب، فهى فى حالة نفسية لا تسمح لها بتحمل مسئولية تربية طفل وإعداده للحياة. أما من الناحية الجسمانية.. فإنه من المعروف أن الجهاز التناسلى للمرأة لا يكتمل نموه إلا بعد مرور فترة تتراوح بين ثلاث وخمس سنوات على الأقل بعد سن البلوغ.

معنى ذلك.. أن الجهاز التناسلى للفتاة لا يكتمل نموه إلا فى حدود سن التاسعة عشرة. لهذا ننصح أولياء الأمور.. بمراقبة أولادهم وبناتهم، منذ أن يدخلوا سن المراهقة، أى عندما يبلغون الثالثة عشرة تقريباً، فيدفع الفتى أو الفتاة فى غمرة الحياة العامة، ويساعد على تقوية إرادته بعدم الاستجابة إلى نداءات الجنس، ويصرف عن التفكير فيه، بتعليمه الفنون كالرسم والموسيقى التى ترفع إحساسه وتنمى ذوقه، ويجبر على الانتساب إلى النوادى الرياضية، ليعنى بتنمية جسده، وتتدخل الدولة لدى إدارة النوادى لخفض قيمة الاشتراك للشباب ولا مانع أن يكون رمزياً، وتجب العناية بالشباب فكرياً وتنمية عقله بتزويده بالعلم والمعرفة، وبتقوية إرادته عن طريق خلق أهداف يسعى إلى تحقيقها، كجمع الطوابع، أو تتبع المباريات، وتشكيل جمعيات ونواد، تقوم برحلات منظمة، يتمرس فيها المرء على أعمال الإدارة والاستقلال وهو لما يزل بعد فى سن الدراسة. فإذا شارب الفتى الخامسة والعشرين من عمره، تُنقِى له زوجة ويؤخذ رأيه فيها، ويُصارع بما يهياً له، من ذوات العشرين ربيعاً.. ولن يجد الوالد فى تزويج فتاه أو فتاته خسارة مادية تذكر، إذا تآزر المجتمع والأفراد والحكومات على حل مشكلة الجنس عن طريق الترغيب فى الزواج المبكر.

وتسهم الحكومات فى سنّ نظام تشجع به الزواج وترغب فيه، فإن لم تستطع مساعدته مالياً فبخلق المرغبات له، وتذليل العقبات كأن يرجح المتزوج على العزب فى البعثات والوظائف. وفى تعديل الضرائب؛ فترفع نسبياً عن كاهل المتزوج، لتُضاف إلى كل عزب تجاوز الخامسة والعشرين.

(١) شوف الجارية تشوفاً: زينياً.



لتجديد خلايا الجسم:

- ١ - غبار الطلع: كالذى فى زهر الصنوبر والنخل الذكر، وغيرها مما يُلقح به الأزهار. تؤخذ منه ملعقة صغيرة كل يوم ممزوجة بالعسل (النحل) أو الحليب بعد تسخينه وتركه ليبرد لمدة أسبوع، ويعاود عند الحاجة.
- ٢ - خميرة البيرة.
- ٣ - البقدونس.
- ٤ - العسل غير المشوب (النحل).
- ٥ - الكرفس.
- ٦ - نبتة القمح: ويمكن زرع الحب غير المقشور وأكل طائرته، البالغ عمرها عشرة أيام نيئة. كما يمكن تقع هذا القمح مدة يومين أو ثلاثة. بعدها.. يطرح الماء، ويغطى الحب بقماشة مبتلة. وبعد أيام تظهر الجذور، فالعنق (الساق) والذى سيحمل السنبله وعندما يبلغ طوله ثلثى الحبّة، تُسلق الحبوب وتؤكل كما هى مع مضغها جيّداً، ست ملاعق كبيرة فى اليوم، كل ساعتين ملعقة.
- ٧ - إكليل الجبل.
- ٨ - الألبان ومشتقاتها.
- ٩ - قشر البلوط المنزوع عن أغصان فتية عمرها بين ثلاث وعشر سنوات: يغلى ملعقة صغيرة من لب القشر فى ماء قدره فنجان ويُشرب فى اليوم.
- ١٠ - يُشرب فنجانان أو ثلاثة فى اليوم من مستحلب قوامه، ملعقة صغيرة من حبّ الشمر المدقوق، ومثلها من حبّ الينسون، وكذلك من الزوباع فى لتر ماء.
- ١١ - مستحلب قوامه ملعقة كبيرة من النعناع وصغيرة من إكليل الجبل فى لتر ماء يُشرب منه فنجانان يوميا.
- ١٢ - نذكر بأهمية القراص، والثوم، والبصل، والكراث البرى.. وثمة أعشاب أوروبية وآسيوية تبعث على النشاط.. كالهركلية والملائكية، والجنسنج.

الفياجرا والمنشطات الحديثة

مضارها وفوائدها

لا شك أن هناك أدوية تضعف الكفاءة الجنسية.. وهذا يحدث بطريقة المصادفة فالأدوية التي تُستعمل لإدرار البول أو لعلاج القرحة، أو لعلاج ارتفاع ضغط الدم وهبوط القلب، والأدوية المضادة للصرع وأدوية تخفيض الدهون تضعف القدرة الجنسية إذا استعملت لفترة طويلة.. المهدئات والمسكنات.. تضعف القدرة الجنسية، لكن في حالات التوتر والخلل الشديد المصاحب أحيانا لليلة الزفاف مثلا، يمكن تعاطي المهدئات بجرعات قليلة بشرط ألا تستمر فترة طويلة.

وتعالج بعض حالات سرطان البروستاتا بهرمون الأنوثة (الأستروجين)، ويصاب الرجال تحت تأثير هذا الهرمون بهبوط الرغبة الجنسية وضعف الانتصاب وقلة الحيوانات المنوية وصعوبة القذف وتضخم الثديين ونعومة الصوت.

وتجدر الإشارة إلى أن النساء المصابة بنقص هرمون الأنوثة يستجبن بشكل واضح للمعالجة بهرمون الأنوثة (الأستروجين)، فنتحسن الرغبة الجنسية عندهن، وتزيد إفرازات المهبل أثناء الممارسة، ويستعيد الثديان حجمهما الطبيعي.

ومن العجيب أن النساء المصابة بالبرود الجنسي لا يستجبن للمعالجة بهرمون الأنوثة بعكس هرمون الذكورة «التستوستيرون» الذي يُلهب الرغبة لديهن، ولكن الجرعات الكبيرة منه تفيض على النساء اللاتي يستعملن بعض صفات الذكورة مثل كثرة الشعر على الجسم والوجه، وخشونة الصوت وتضخم البظر.

مما لا شك فيه أن هناك أدوية منشطة للجنس، وكثيرا ما يلجأ المصابون بضعف الانتصاب أو العجز الجنسي لأي سبب من الأسباب إلى تعاطي هرمون الذكورة «التستوستيرون» بهدف حفز النشاط الجنسي لديهم، وتؤكد الدراسات العلمية عدم جدوى المعالجة بالهرمونات إلا في الحالات التي تعاني من نقص في تلك الهرمونات، أما وصف العلاج الهرموني بصورة عشوائية، بغير دليل معلمي يشير إلى نقص الهرمون الموصوف فأمر بالغ الخطورة ويستوجب التنبيه إلى تحاشيه، فقد ثبت أن إعطاء «هرمون الذكورة» للرجال غير المصابين بنقص في «التستوستيرون» يؤدي إلى ضمور الخصيتين وتضخم الثديين، وتضخم البروستاتا.

نأتى بعد ذلك إلى الأدوية التي تحتوى على منبهات للأعصاب مثل الأفرو - والتونوفان.. والبروكومبل وغيرها، وهي بالقطع تحدث هذا التنبيه، لكن لابد من تعاطيها تحت إشراف الطبيب المتخصص حتى لا تفقد تأثيرها مع الاستعمال الطويل..

ومن الأدوية الحديثة أيضا دواء يُطلق عليه اسم البروكريتين (معروف تجاريا باسم بارلودل) وهو مضاد لهرمون يُعرف باسم الهرمون المدر للبلبن (برولاكتين).. وقد وُجد أنه في حالة ارتفاع نسبة هذا

مشكلات المرأة والجنس

الهرمون في الدم عند الرجال تحدث حالة الارتخاء، وعندما يعود إلى وضعه الطبيعي تعود حالة الانتصاب إلى ما كانت عليه قبل ذلك.

هناك أيضا نبات الجنسنا المعروف في كوريا، والذي يطلقون عليه اسم «الترياق» في الشرق الأقصى، ويستخدم من جذور النبات، وثبت أن له بعض التأثيرات في رفع الكفاءة الجنسية، وقد حقق «جنسو ٢٤٠٠» نتائج باهرة في إعادة النشاط والحيوية إلى معدلها الطبيعي وكانت النسبة المثوية لنجاحه أكثر من رائعة حيث بلغت ٩٧,٦٪. إضافة إلى عدم تسجيل أية شكاوى أو أعراض جانبية لمستخدميه.

س: هل توصل العلماء إلى دواء موضعي لعلاج الضعف الجنسي كبديل للحقن الموضعي.. وما مدى نجاح هذه الأدوية؟

ج: بعد اكتشاف الحقن الموضعي في القضيب ونجاحه الملحوظ في تشخيص وعلاج الضعف الجنسي.. بدأ التفكير في البحث عن بدائل للحقن تكون أسهل في الاستعمال وأكثر أمانا من ناحية المضاعفات.. وقد سار البحث العلمي في اتجاهين:

١ - اتجاه الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم، وقد نجح العلماء في هذا المجال باكتشاف دواء السيلدينافيل أو «الفياجرا» والبحث جار عن أنواع أخرى.

٢ - اتجاه الأدوية الموضعية على هيئة مراهم أو دهانات أو عن طريق لبوس في مجرى البول وإذا كانت أدوية الفم قد نجحت نجاحا ملحوظا.. إلا أن الدهانات الموضعية لم تحقق نفس درجة النجاح، لأن عملية الامتصاص عن طريق الجلد وما تحته من أغشية أقل بكثير من الامتصاص عن طريق المعدة. أو عن طريق الحقن المباشر في القضيب.. ونفس الحقائق تنطبق على لبوس مجرى البول حيث الامتصاص عن طريق الغشاء المخاطي لقناة مجرى البول أقل بكثير من امتصاص المعدة.. لذلك فإن الدهانات الموضعية مازالت تحت التجربة حتى نصل إلى دواء فعال يمكنه اختراق الجلد وأغشية الجسم الكهفي للقضيب، كي يصل بتركيز عال إلى الفجوات الدموية، ويؤدي إلى تمدها وحدوث الانتصاب.

وعموما فالأبحاث جارية والأمل كبير في الحصول على دواء موضعي فعال وآمن في القريب بإذن الله.

س: هل يفيد عقار «الفياجرا» في كل حالات الضعف الجنسي؟ وما هي مضاعفاته؟

ج: الفياجرا أو «السيلدينافيل» هو دواء فعال في توسيع التجاويف الدموية للجسم الكهفي للقضيب.. بشرط أن تكون الأوعية الدموية سليمة.. وبوجه عام فهناك حقائق مهمة يجب أخذها في الاعتبار عند استعمال الفياجرا:

- الفياجرا ليس منشطا جنسيا وبالتالي فهو لا يزيد الرغبة الجنسية.

- الفياجرا لا يعمل إلا في وجود إثارة جنسية، فهو لا يسبب الانتصاب ولكنه يحافظ عليه بعد حدوثه عن طريق المحافظة على المواد التي تُفرز مع الإثارة الجنسية وخاصة مادة «جوانوزين مونوفوسفات» (Guano sine Mono Phosphate (GMP)، التي تسبب توسيع التجاويف الدموية.
- في حالات تصلب الشرايين الشديد أو التسرب الوريدي، ليس للفياجرا أية فائدة.
- يجب أن تؤخذ جرعات الفياجرا^(١) على معدة خاوية، ثم الانتظار لمدة ساعة وبعدها تبدأ الإثارة الجنسية حتى يحدث الانتصاب ويستمر تحت تأثير الفياجرا.
- في أمراض القلب الحادة.. وأمراض العيون مثل المياه الزرقاء، والفشل الكبدى، وإصابات المخ.. هناك خطورة من استخدام الفياجرا.
- في حالات ارتفاع ضغط الدم.. إذا كان المريض يتناول أى دواء لتوسيع الشرايين خاصة الأدوية التي تحتوى على مادة «النيترات» لا يُنصح باستخدام الفياجرا إلا بعد العودة للطبيب المعالج.
- قد يحدث بعض الآثار الجانبية البسيطة مثل الصداع والغثيان وزغلة العين أو ظهور لون أزرق.. وهذه الأعراض مؤقتة وليس فيها ضرر.
- وبوجه عام فإن «الفياجرا» يفيد في حالات الضعف الجنسي النفسى.. والقصور الشريانى البسيط، كما يفيد الرجل الطبيعى لزيادة قوة الانتصاب. ولكن ينبغي استشارة الطبيب المتخصص عند استعمال الفياجرا منعا لحدوث أية مضاعفات محتملة:
- ويرى بعض الأطباء أن هناك أملا جديداً في علاج معظم حالات الضعف الجنسي عن طريق العلاج الدوائى، وخصوصاً بعد ظهور عقار «سياليس» الذى يُعد أقوى بكثير من الفياجرا، وليس له مضاعفات الفياجرا، ويجب أخذه تحت إشراف طبي أيضاً، وهناك البدائل الطبيعية التى أشرنا إليها فى السابق.

المخدرات وأثرها على القوة الجنسية

يتميز الإنسان دون سائر مخلوقات الله بأنه يرتكب حماقات مأساوية فى حق نفسه وهو مُدرك تماماً للثمن الباهظ الذى يتكلفه من جراء ذلك، وكثيراً ما يكون الثمن هو حياته ذاتها، فهو يُدمن التدخين والخمر والمخدرات والأدوية ويُفرط فى تناول الطعام. ويركن إلى الكسل ولا يمارس الرياضة البدنية، ويسىء التصرف فيما حباه الله تعالى به من عقل وصحة وطبيعة خلابة، بصورة تُغرق فى الدهشة، وتُثير العجب من هذا المخلوق العجيب.

(١) توجد الفياجرا على هيئة كبسولات بجرعات ٢٥ . ٥٠ . ١٠٠ مجم يحددها الطبيب المعالج.

مشكلات المرأة والجنس

عند المرأة ثبت بالقطع أن التدخين يعجل ببلوغ سن اليأس، وأثناء الحمل يجعل حدوث الإجهاض.. أما عند الرجل فهو بالتأكيد يقلل من الرغبة الجنسية، ويساعد على سرعة القذف، كما أنه يؤثر على خصوبة الرجل حيث إنه يُضعف (يقلل) عدد وحيوية الحيوانات المنوية.

والمخدرات عموماً (الخمور - الحشيش - الماريجوانا - الهيروين - الكوكايين وغيرها) تلعب الدور الإيحائي، وهناك اعتقاد شائع بأن تدخين المخدرات له تأثير جيد على حدوث الانتصاب وإطالة مدة اللقاء الجنسي، ولكن الواقع غير ذلك، فالمسألة كلها إحاء لا أكثر ولا أقل..

لقد ثبت بالقطع أن المخدرات تؤثر على إفرازات الغدد الصماء فتقلل من هرمونات الجنس، وكلما زادت ضعفت القدرة الجنسية، فالمادة الفعالة الموجودة في المخدرات، وخاصة الكمية الزائدة منها تقوم بإغلاق المراكز والخلايا المنتجة لهرمون الذكورة والموجودة داخل الخصية، كما تسبب المخدرات خللاً في المستقبلات والمرسلات العصبية من العضو الذكري إلى المخ وبالعكس، وبذلك يحدث ارتخاء في العضو الذكري ولا يحدث به أى انتصاب وهنا.. عند قياس هرمون الذكورة لديهم نجد أنه منخفض بشكل ملحوظ، فيتحول الشخص إلى إنسان خامل كسول متبلد العواطف، فلا تصدقوا ما يدعونه مدمنو هذه المخدرات.. فكلهم بعد سهرة ساخنة ينامون إما في بيوت أصدقائهم أو ينامون في الطريق أو ينامون بمجرد الوصول إلى منازلهم، وأسألوا زوجاتهم فستجدون الحقيقة كاملة.. وفي المستشفيات التي تعالج مدمني المخدرات اتضح أنهم جميعاً يشكون من الارتخاء واتضح أن نسبة كبيرة منهم يعانون من حالة عقم شديدة بسبب توقف الخصية عن إنتاج الحيوانات المنوية بحيث يصبح الإنسان المدمن عاجزاً عن الإنجاب. ومع المخدرات يكون هناك تدخين السجائر الذي يسبب ضيق وانسداد الشرايين ويزيد من حدة وسرعة الضعف الجنسي.

أما بالنسبة للمرأة فإن التدخين وإدمانها المخدرات وخاصة الهيروين ينتهي بها إلى كارثة في أعز ما تملك، فتفقد المرأة خصوبتها وأنوثتها.. وأسألوا الدراسات والإحصائيات العلمية.. وجميعها تشير إلى:

- أن ٩٠٪ من النساء المدمات عقيمات «لا يستطعن الإنجاب».
 - وأن ٤٥٪ يشكون من انقطاع الطمث «العادة الشهرية» وبذلك تبدأ سن اليأس مبكراً جداً.
 - أن ٦٠٪ من المدمات، يفقدن الرغبة الجنسية تماماً، وبالتالي لا يمارسن الجنس، وإذا مارسنه فبدون استمتاع على الإطلاق.
 - أن ٣٠٪ من المدمات تضمرون صدورهن بشكل ملحوظ.
- ويرجع كل هذا إلى أن الإدمان يؤثر تأثيراً مباشراً على المراكز العليا بالمخ، فيجعله مختل الوظيفة، ويفقده قدرته الدورية الشهرية المنتظمة التي تتحكم في إنتاج هرمونات الغدة النخامية، وبالتالي تتحكم في إنتاج هرمونات الأنوثة من المبيض، مما يسبب اختلالاً شاملاً في كل الغدد، وتسقط الأنوثة في هاوية الإدمان.

- وليس هذا فقط بل يحدث اضطراب في شخصية المرأة فتصبح عدوانية، وتفقد احترامها وتقديرها لنفسها، ثم إذا لم تجد ثمن الشمة أو الجرعة فإنها تباع جسدها ونفسها حتى تحصل عليها وبذلك تكون قد فقدت كل شيء. وأحب أن أذكر عاملاً مهماً جداً في عملية الإدمان بالنسبة للرجل والمرأة، وهو أن كل مدمن يشعر من داخله بأنه محطم، ويتملكه شعور قوى بأنه لابد من أن يحطم الجميع، فيبدأ بأصحابه إغراء وإطراء على ما يفعله هذا الساحر من أحلام وقوة وانسجام، فإذا نجح في إيقاع ضحاياه (أصدقائه) في هذا العدو الساحر. زاد شعوره بنشوة النصر والنجاح.. من هنا ننصح الشباب بالابتعاد عن شر السموم البيضاء.. حرصاً على سلامة صحتهم الجسدية والنفسية والعصبية.

وأحب أن أختم هذا الموضوع بكلمة.. أقول: لا الأغذية ولا المشروبات، ولا الأدوية، ولا المخدرات يمكن أن تصنع المعجزات.. ابحثوا أولاً عن العاطفة ولماذا خمدت؟!، وهي إن عادت وأطلت برأسها مرة أخرى فسوف تصنع وحدها المعجزات بغير مساعدة من طعام أو أدوية.. أو أفلام مثيرة.. أو صور مثيرة وغير ذلك!!

تمتع بحبها

الزواج موفق صرح مشيد يتطلب الحرص على تقوية بنيانه في كل يوم. والمهم أن تحسن اختيار زوجك، والأهم أن تحسن فن الزواج، أي أن تكون زوجاً ماهراً موفقاً.

أحبك

تحب كل امرأة أن تقول لها: إنك تحبها.. لا في شهر العسل وحده، بل كل يوم مدى الحياة.

تقول أمي السيدة العجوز - أمد الله في عمرها - المرأة يا بني مثل الخيل تحب دائماً من يحذب عليها ويحنو عليها، لا من يقسو عليها ويشتط.. ولن تمل المرأة ذلك، ولن يهتمها في الدنيا شيء مادمت تخبرها وتُسعرها بكل الوسائل بأنك تحبها. أُسعرها وأخبرها بأنك تحبها، فلا تهمها الهموم والمشاكل، ولا التعب والمرض، ولا آلام الوضع، ولا قَدَم الثياب.

«أحبك» أربعة حروف.. لها سحرها، فجرّ بها، وكرّر التجربة، تسعد زوجك، وتملأ البيت فرحاً وحبوراً.

إننا نعطيك مفتاح السعادة، فلماذا لا تجربيه؟

ألا تملؤك الزوجة زهواً بإظهار إعجابها بك وبأعمالك؟ وهي لا تفتأ تُفصح لك عن إعجابها بكل الطرق، وتقول لك ما تقوله كل امرأة ذكية لزوجها: «ما أبدع شخصيتك؟؟ وما أبدع أعمالك؟!

مشكلات المرأة والجنس

والرجل يصدّق ما يسمعه منها، ويزهو بذلك ويفرح، فلماذا لا تشعرها بمثل هذا الزهو والسرور؟..
قل لها «أحبك».. ولكن

كيف تحب زوجتك؟

قال «رمبرانت» المصور الهولندي العظيم (وكان يحب زوجته حباً جماً.. وصنع لها صورة خالدة): إن أعظم نعم الله على الرجل أن يحب زوجته حباً خالصاً صادقاً..
إذا وهبتك زوجتك نفسها، فقد ملكت جميع النساء: من كل سن وجنس وبلد، وستحس أنك قد نلت القمر والنجوم وجميع المعجزات. النساء السُّمر اللاتي يُلهبن الحس بدلالهن، والنساء الشُّقر اللواتي يغوينك ثم يتهاربن منك، والدممات اللواتي يخدمنك، والغيد الرقيقات اللواتي يُعذبنك، والأمهات اللاتي يحملنك ويرضعنك.
جميع النساء اللواتي خلقهن الله يجتمعن لك في حب امرأة واحدة.. هي زوجك فُسُئل: وكيف ذلك؟

قال: تَرَفَّق في إلقاء رداء أرجواني على عطفها، فإذا هي ملكة، أرح رأسك على صدرها، فإذا هي غانية تنتظرك لتخلعك لُبَّك. جرّدها من ثيابها، وانزع النقاب عن وجهها الحلو، فإذا هي عروس القنان المُلْهَمة الخَفَرَة انظر إليها كأنك تنظر إلى ألف امرأة غريبة..
ولكن لا يذهب بك الظن إلى أنها قد دخلت في سلطانك، لأن أسرارها لا تنفذ، فمهما جَهدتَ فلن تحيط بها جميعاً!!

حياتك الجنسية بعد سن الخمسين

.. شكوى إلى زوجي.. حماتي تأكل كثيراً

في مرحلة الطفولة تبقى لذة الفم في الأوج والقمة، على رغم بزوغ مظاهر اللذة الجنسية مبكراً عند الطفل، وحينما يدرك الفتى أو الفتاة سن المراهقة تخرج اللذة الجنسية من الظلمات إلى النور، لتحل مكانها وتتركز؛ لتمشى جنباً إلى جنب مع لذة الفم، ولا تلبث - تحت تأثير نشاط الغدة التناسلية المتزايدة - أن تحتد؛ إذ يبلغ المراهق أشده، فتتسلم هذه اللذة الجنسية زمام السيطرة على شؤون الفتى والفتاة وعلى تفكيرهما.

وبعد سن الخمسين.. يبدأ النشاط الجنسي في الفتور، ويأخذ الجوع البطني في الاشتداد والاحتدام. وعلى رغم أن الجهاز الهضمي عند الشيوخ يغدو في هذه السن مرهقاً لا يتحمل الأطعمة.. فإن خُفُوت لذة الجنس وهجوعها عند الشيوخ الناجم عن توقف الغدد التناسلية يجعل التوازن مختلاً؛ فتشتد لذة الفم من جديد وتشكو الزوجة الصغيرة حماتها المُسنّة التي غدت مع الأيام

طفلة كبيرة تبحث عن أطايب الطعام، ونسيت أن هذا أمر طبيعي؛ بسبب تحول لذتها الجنسية الهاجعة إلى لذة الفم، ويحدث نفسى الشئ بالنسبة للشيخ المسن، وقد عرفت النساء الخبرات ذلك فى أزواجهن.. فأطلقن على الزوج اسم الطفل الكبير، وتبادلن النصائح للاعتناء بطعامه؛ لأنه مغرم بلذة الفم (يحب بطنه كما يزعمون). وهو باللاشعور يحس بلذة لا تقاوم عندما يضع بين شفثيه غليونه أو يشرب النارجيلة، وإن أقبل على الجنس الآخر فلفمه النصيب الأوفر، وشعوره بالتقبيل أعظم.. لقد بدأت غدده الجنسية فى الضمور، وتوقفت عن نشاطها، فرجع طفلا كبيرا؛ فيتلهى بهذه اللذات الصغيرة عن لذته الكبرى الهاجعة.

وكل إنسان يراقب شيخا أو شيخة كبيرة السن، يلاحظ نهمهما وحبهما للطعام والمضغ، على رغم أنهما يشكوان من سوء الهضم أو عدم وجود الأسنان.. ويتأثران إذا شعرا بأنهما أهملتا وعُمتا حقهما من الغذاء، فلم يدم لهما النصيب الأوفر منه.

وهكذا.. يعود الإنسان من جديد طفلا، يتسلط عليه الشعور بالجوع البطنى، ويبقى الإحساس بالجوع الجنسى غامضا مشوشا يقتصر على التقبيل.

وينصح الطب الحديث، الرجل الذى شارف سن الخمسين، أن يستخدم قواه الجنسية بصورة منظمة مُقَنَّنة، فلا يفرط فى بذلها، وذلك للحيلولة دون ضمور أعضائه الجنسية نهائيا وهجوع قواه إلى غير رجعة، ويجب ألا يمتنع تماما أو يُحجم عن ممارسة الحياة الجنسية.. فإن إهمال الخصيتين وعدم استعمالهما مطلقا، يساعد على ضمورهما، وعلى استعجال الشيخوخة المبكرة، وإشاعة الاضمحلال قبل الأوان؛ فتقل حيوية الشخص، ويتطرق اليأس إلى نفسه، ويشعر أنه أصبح على هامش الحياة.

ويُنصح للشيخ الهرم، بعدم استثارة قواه بالإكراه، وأن يمارس عمله الجنسى فى الصباح الباكر ليستفيد من الانتصاب الصباحى الحادث نتيجة امتلاء المثانة، إن استثارة كوامن الغريزة بالمهيجات والأدوية المقوية للباءة، معناها استعجال الخطى نحو حافة القبر.

منظر غريب لكنه مألوف:

من المناظر الغريبة التى تبدو مألوفة أيضا، رؤية سيدات تخطين سن الشباب، يغشين المجتمعات، وقد علت وجوههن طبقات، بعضها فوق بعض من المعاجين والساحيق لإخفاء الحفر والأخاديد التى تركها الزمن فى وجوههن.. يكشفن عن نحورهن. وتود كل واحدة منهن أن تجعل لذاتها ورفاقها، يؤمنون بأنها مازالت شابة رائعة الحسن، فتتصاوى وتتصنع الرقة والرشاقة والدلال فى كل ما تأتبه من حركات، وغالبا ما يكون الأثر الذى تتركه فى نفوس المجتمع مُضحكا، مثيرا للسخرية والتندر.

واجب المجتمع نحو المسنين والمسنات:

لقد أخطأ المجتمع الإنساني عندما قصر فى تعليم الناس وتثقيفهم، وإيجاد مجالات عامة للاستفادة من خبرة المسنين والمسنات، وخلق مشاريع إنسانية تصرفهم عن التفكير فى أنفسهم، وتجعلهم يفكرون فى المجتمع الذى ضمهم وحملهم إلى سن الخمسين، وبذلك يمكن أن توجد لهم أعمال تعود عليهم وعلى وطنهم بالنفع الجليل والخير العميم، ولو عرف المجتمع كيف يعلم الناس اجتياز سن الخمسين ما انصرف أحدهم إلى لذاته الشهوانية؛ متحسراً عليها متأسفا لقواتها، وما نظر بعين واجفة إلى الشيخوخة المطة عليه من الآفاق القريبة، بل لحاول الالتفاف إلى ما حوله ليرى ما هو فاعل لمجتمعه، ولأطل على الماضى، ليحاسب نفسه عما قدم للوطن من خدمات.. يسير متخطيا الخمسين وهو يشعر بغبطة وسعادة، مستمعا إلى نصح العالم الطبيب «باستير»، وهو يخاطب تلاميذه قائلا:

«فإذا تقدمت بكم السن، فسلوها ماذا صنعت لهذا البلد الذى من أرضه كان غذاؤكم، ومن مائه كان دواؤكم، حتى إذا جاءكم الشيخوخة.. فلعلكم عندئذ تجدون أكبر الهناءة فى الإحساس الغامر اللذيذ، بأنكم ساهمت مع المساهمين، وعملت مع العاملين، لتقدم هذه الإنسانية وخيرها».

أما المرأة التى انطفأت جذوة الشهوة عندها، فباستطاعتها أن تستمتع بعواطف الأمومة وتنشئة الجيل الصاعد؛ لتسهم فى تثقيفه وتلقيه خبرتها، ولتنشر على الإنسانية المعذبة أجنحة حنانها وعطفها.

وهناك أيضا مناسبات يجب أن تطلبى النصيحة من طبيبك فوراً حتى لو كنت تشعرين بأنك فى تمام الصحة والعافية، لأنك فى هذه المرحلة من حياتك قد تلاحظين ظهور بعض العلامات لأمراض تتكون ببطء، مع أن معظم هذه الأمراض لا تشكل خطراً فى أغلب الأحوال، ولكن الحالات التى تشكل خطراً كأمراض الثدي أو الرحم أو المبايض يمكن أن يتم الشفاء منها تماماً إذا ما تم تشخيصها وعلاجها فى مرحلة مبكرة ولهذا يجب أن تخبرى طبيبك فوراً عند حدوث أحد الأعراض التالية:

- تقارب فترات الدورة الشهرية.
- استطالة فترة الحيض عن المعتاد.
- زيادة دم الحيض عن المعتاد (نزيف) أو ظهور تجلطات.
- ظهور دم بين الدورة والأخرى مهما كانت كميته ضئيلة.
- خروج دم عند ممارسة العلاقة الزوجية.
- حدوث ألم متزايد مع الدورة الشهرية.
- حدوث ألم مستمر أسفل البطن
- عودة الدورة الشهرية بعد انقطاع لمدة ٦ أشهر أو أكثر.
- ظهور ورم أو كبر حجم الجزء الأسفل من البطن.
- الإحساس بوجود ورم أو كتلة عند فحصك الدورى للتدخين.
- ظهور إفرازات أو دم من حلمة الثدي.

- إذا لاحظت أن حلمة الثدي غائرة إلى داخل الثدي.

- إذا ما أصبحت ممارسة العلاقة الزوجية مؤلمة.

ولعل من الحكمة أنه إذا ما شعرت بأن الدورة الشهرية قد قاربت على الاختفاء، أن تذهبي لزيارة طبيبك للاطمئنان والذي سيقوم بدوره بإعطاء للنصائح المفيدة، وربما عمل بعض الفحوصات للاطمئنان على أن الرحم والمبايض في حالة سليمة، وإذا ما وجد الطبيب أن لديك ما يستلزم العلاج فتأكدى أن هناك وسائل متعددة، سوف تساعدك فى التخلص من متاعبك فى هذه المرحلة من العمر.

كى لاتصابا - أيتها المرأة وأيتها الرجل - بسن اليأس

مع أن الرجل غير معرض للمرور بمرحلة اليأس بمعناها الدقيق، إلا أنه يمر بفترة انتقالية مماثلة لها عند بلوغه منتصف العمر.

سن اليأس	الرجل	المرأة
موعد بدئها	٤٠ - ٧٠ سنة وأكثرها فى حوالى الخمسين من العمر.	٤٠ - ٥٥ سنة، وأكثرها فى حوالى الخمسين من العمر.
سببها	التدخين، أكل الأطعمة الدسمة، قلة الرياضة، بدء تصور حقيقة الحياة وانتهائها.	انخفاض حاد وفجائى فى مستوى هرمون الاستروجين.
الأعراض الرئيسية	انخفاض الأداء الجنسى وتدنى الرغبة الجنسية، انخفاض الكتلة العضلية والعظمية - الكآبة والإعياء.	الهبات الحارة - جفاف مهبلى - تقلبات مزاجية، كآبة فقد الكتلة العظمية (وهن العظام).
العلاج	- الامتناع عن التدخين. التقليل من الأطعمة الدسمة ومراقبة الوزن والإكثار من الأطعمة المحتوية على الكالسيوم - ممارسة الرياضة الحيوية فى الهواء الطلق والرياضة التى تحدث ضغطا على العضلات لمدة نصف ساعة أو أكثر ثلاث مرات فى الأسبوع. - الحصول على قسط وافر من الراحة والنوم.	التعويض الهرمونى (وله محاذيره الجسيمة) (يفضل استشارة طبيب متخصص) - الرياضة الحيوية فى الهواء الطلق والضاغطة على العضلات تقليل الأطعمة الدسمة، والإكثار من المأكّل المحتوية على الكالسيوم (١٠٠٠ ملجم من الكالسيوم يوميا).

فحوص طبية لمنتصف العمر (سن الأربعين وما بعدها):

- قياس ضغط الدم.
- تصوير الصدر إشعاعيا (إذا كان الشخص مدخنا).
- قياس مستويات كوليسترول الدم والدهون الثلاثية.
- تقصى أحوال المعى الغليظ.
- رسم القلب (مرة كل خمس سنوات).
- فحص البروستاتا (فى الرجال) خشية الإصابة بتضخم البروستاتا، وفحص الثدي فى السيدات.
- الفحص الشرجى.

الضعف الشيخوخى له علاج بالوصفات الطبيعية

□ **بتولا بيضاء Betula Alba**: توصف عصارة البتولا بأنها إكسير الحياة للشيخوخة؛ إذ تعيد إلى أجسامهم النضارة والنشاط، وكذلك تزيل عصارة البتولا جميع الانصبابات السائلة (الأوديميا) فى الجسم وتجاويفه، والانتفاخ (الورم) فى أمراض القلب والكلى، والاستسقاء (تجمع السائل فى التجويف البطنى) من تضخم أو ضмор الكبد، والانصبابات فى الصدر نتيجة للإصابة بالتهاب البلور، والانصبابات (الأوديميا) فى المفاصل، ومن المفيد أيضا استعمالها فى جميع الأمراض التى تتحسن بإدرار البول كداء النقرس والروماتيزم المزمن. وتؤخذ العصارة بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات فى اليوم، أو يؤخذ عوض عنها - وهذا أقل فائدة - مستحلب الأوراق بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فقط فى اليوم.

□ **خرز الصخور Cetraia Islandica**: يستعمل المغلى لتقوية الشهية والأجسام منهوكة القوى فى الشيخوخة. ويحضر بالطريقة الخاصة التالية: يُغلى مقدار ملعقة صغيرة من العُشبة فى فنجان من الماء بضع دقائق، ثم يُترك لمدة (١٠) دقائق للتخمير، يُصفى بعدها، ويشرب بعد الأكل ودون تحلية، ويُلاحظ أن هذا المغلى شديد المرارة وأن إضافة قليل من الصودا إليه تزيل مرارته، ولكنها تقلل من فائدته. أما إضافة الحليب إلى المغلى.. فإنها تحسن مذاقه ولا تقلل من فائدته.

□ **سذاب مزروع، فيجن Ruta Graveolens**: يعالج الروماتيزم الشيخوخى حيث يشعر المصاب بهبوط (تكسر) عام فى جسمه بشرب (١ - ٢) فنجان فى اليوم من مستحلب الأوراق، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة (أى جرام واحد) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

بعض الأمراض والحالات المرضية عند الطبيب
يجب أن ننظر إليها بعين الاعتبار

١ - زيادة ضغط العين (الماء الأزرق أو الجلوكوما):

على كل إنسان بعد سن الأربعين مراقبة أعراض زيادة ضغط العين؛ فإن إهمال ذلك يضر كثيرا وقد يؤدي إلى العمى. وأعراضه الصداع أو الآلام الشديدة في العين، مع إحمرار بالعين وزغللة؛ وقد يصحبه قيء، وهنا يجب استشارة الطبيب المتخصص فوراً.

٢ - تورم القدمين:

قد يسببه سوء الدورة الدموية بالقدمين، أو يكون نتيجة حالة مرضية في القلب، وخير علاج لذلك رفع القدمين على مائدة، وعدم الوقوف أو الجلوس فترات طويلة والقدمان على الأرض، ويكون من المفيد في هذه الحالة تناول عصارة البتولا البيضاء بمقدار ملعقة كبيرة أربع مرات في اليوم.

٣ - أمراض القلب:

هي من أهم أمراض المسنين، خاصة بين الذين يعانون من السمنة والضغط المرتفع ومرض السكر، وبين المدخنين. وأهم علاماتها صعوبة التنفس؛ خاصة أثناء النوم؛ وسرعة النبض وتورم القدمين. في هذه الحالات يجب أن يلتزم المريض الراحة، ويتجنب وضع الملح في الطعام، ويقلل الدهون في الغذاء.

وسوف نناقش ضغط الدم، والداء السكري عند الحديث عن السمنة التي تصيب المرأة.

انقطاع الحيض (الحيض)
ومناقبه وعلاجه بالوسائل الطبيعية

ينقطع الحيض عند المرأة بين سن (٤٠ - ٥٠) سنة، وتصبح غير قادرة على الحمل والولادة. وقد يسبق انقطاع الحيض عدم انتظامه لعدة شهور. وتشعر المرأة ببعض الأعراض التي تسبب مضايقات مثل: سخونة فجائية، وتوتر عصبي، وإجهاد وآلام في أجزاء كثيرة من الجسم، والشعور بالاكتئاب. وكل هذه الأعراض مؤقتة وتزول بعد فترة. وعلى السيدة محاولة التكيف معها والتغلب على متاعبها المؤقتة، وأن تعيش حياتها العادية. وعلاجه أما إذا ظهر نزيف شديد أو آلام في البطن بعد انقطاع الحيض بمدة، فيجب مراجعة الطبيب المتخصص لعمل الاختبارات اللازمة واكتشاف أي مرض خطير في بدايته.

مشكلات المرأة والجنس

وهناك أمر بالغ الخطورة لا ينبغي أن تُغضى عنه المرأة، فانقطاع الطمث عملية بطيئة، ولذا فالتحفظ أثناء الجماع ضروري جدا إذا أرادت المرأة ألا تحمل. وأغلب الأطباء لا يعتبرون المرأة انقطع طمثها إلا إذا انقضى اثنا عشر شهرا متوالية على انقطاعها. لأن انقطاع الطمث ثلاثة وأربعة أشهر لا يعنى بالضرورة أن الدورة توقفت.

وخلال فترة «بين بين» هذه يجب على السيدة التي لا ترغب في الحمل أن تستمر في اتخاذ الحيلة، وليكن معلوماً أن المرأة التي عبرت الأربعين تكون مدة حملها صعبة، وتكون الولادة صعبة أيضا.

وبعض النساء يتحولن من الحبة إلى الأستروجين متى اقترب وقت انقطاع الطمث، ويداون من على أخذه إلى آخر يوم في حياتهن، ويؤخذ العقار بعد التقاهم مع الطبيب على أوجه استعماله، ومقدار ما يوفره من حصانة ضد الحمل إن كانت لا ترغب فيه.

وتختلف السيدة عن الرجل في هذه السن، إذ إنها تستطيع إرضاء نفسها وجسمها، وإرضاء زوجها وسد جوعه الجنسي، بينما الرجل الذي ضمرت خصيتاه، فتوقفا عن العمل، تعوزه القوة والنشاط، إذ بدونها لا يستطيع ممارسة العمل فلا انتصاب ولا شهوة.

وفي السنوات التي تسبق مرحلة الضهى (انقطاع الطمث) عند المرأة مباشرة.. تزداد عادة رغبتها الجنسية وتشتد، ويستمر هذا الحماس الجنسي العاطفي خلال فترة اليأس كلها.

وتُنصح السيدة باتباع حمية^(١) خاصة ضد السمنة، وضد ارتفاع الضغط، فتمتنع ما أمكن من تناول الدهون والنشويات، وتقنن اللحوم والبيض، وتكثر من الخضراوات والسلطات واللبن، وعليها مكافحة الإمساك وإجراء رياضات خفيفة، وحمامات فاترة يتخللها التدليك (المساج). وفي حالة ارتفاع الضغط يغدو المسهل شهريا أمراً ضروريا، مع سحب كمية من الدم بواسطة العلق أو غيره تقوم مقام الدماء المفرغة في الماضي عن طريق الرحم!.. وخير علاج نفساني ملطف لها هو مساية زوجها وعطفه عليها.

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(٢)

(١) الحمية: الصيام مع اتباع نظام غذائي خاص بهذه الحالات.

(٢) سورة الروم: الآية ٢١.



□ **أينسون (ينسون):** يفيد الينسون في تقوية المبايض عند النساء في سن اليأس، ويستعمل الينسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، ويؤخذ فنجان واحد في اليوم، أو مقدار ملعقتين في اليوم من شراب الينسون، أو بضع مرات في اليوم (٥ - ٧) نقط من الصبغة في الحليب أو الماء (يباع الشراب والصبغة في الصيدليات).

□ **أكليل الجبل (حصا البان) Rosmarinus Officinalis:** يستعمل المستحلب لمعالجة الاضطرابات في سن اليأس (احتقان في الدماغ، دوار، طنين الأذن.. إلخ)، ويفيد المستحلب أيضاً في تقوية المعدة والهضم. وتنشيط الذاكرة والدماغ واحتقان الصفراء وما يرافق ذلك من سوء الهضم، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

□ **ذنب الأند Leonurus Cardiaca:** يستعمل المستحلب لمعالجة اضطرابات القلب العصبية (خفقان، تقطع النبض.. إلخ) في سن اليأس، ويستعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان في اليوم. ويُفضل استعمال مستحلب من أجزاء متساوية من الخليط التالي: ذنب الأسد، أزهار خزامى معروفة، بذور الكراويا، وبذور الشمر، وجذور الناردين المخزني.

□ **رعى الحمام (ناظلي) Verbena Officinalis:** يشرب المستحلب لمعالجة الوهن العام واضطرابات (متاعب) سن اليأس (الصداع، طنين الأذنين، خفقان القلب، الاضطرابات النفسية)، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم.

□ **زعرور شائك Cartaequs Oxyacantha:** يستعمل مستحلب الزعرور في معالجة اضطرابات سن اليأس، ويعمل مستحلب الزعرور الشائك من الأزهار أو الثمار الناضجة، بنسبة ملعقة كبيرة من إحدهما لكل فنجان واحد من الماء الفاتر، تُنقع فيه بضع ساعات، ثم تغلى لمدة بضع دقائق فقط وتصفى، ويشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم وبجرعات متعددة.

□ **ناردين مخزني Valeriana Officinalis:** الناردين المخزني علاج شامل للحالات العصبية بجميع أنواعها وموضعها في الجسم، ومنها اضطرابات سن اليأس. خفقان القلب، والرجفة في الأعضاء. ولهذا الغرض يؤخذ فنجان واحد يومياً من مغلى الجذور أو منقوعها، ويحضر المغلى من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، وتغلى لمدة قصيرة في مقدار فنجان كبير من الماء، وبعد انتهاء

مشكلات المرأة والجنس

الغلى.. يترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى، ويفضل المنقوع على المغلى. ولتحضيره.. تضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، ويترك لمدة (١٢ ساعة) قبل تصفيته واستعماله، ويشرب من المغلى أو المنقوع مقدار فنجان واحد فقط فى اليوم، ويستحسن أن يكون فى المساء عند النوم..

□ **نفل الماء** Menyanthes Trifoliata: يستعمل مستحلب الأوراق لمعالجة اضطراب الدورة الدموية فى سن اليأس، ويعمل المستحلب من إضافة مقدار فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، إلى مقدار ملعقة أو ملعقة ونصف صغيرة من الأوراق ويشرب منه مقدار فنجان واحد إلى فنجانيين فى اليوم بجرعات صغيرة.

□ **هدال (دبق)** Viscum Album: يشرب منقوع الهدال البارد لمعالجة تصلب الشرايين، وهو يخفض ضغط الدم فيها، ويزيل ما يرافقها من مضاعفات كالدوار والصداع والأرق.. إلخ، والأعراض الماثلة لها فى سن اليأس.

ويعمل منقوع الهدال البارد بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات، ويشرب باردًا.

□ **الدالية أو ورق العنب**: لمعالجة انقطاع الحيض، يُنقع (٥٠) جراما من الأوراق اليابسة، ويستحسن أن تكون حمراء، فى لتر من الماء البارد، وتغلى لمدة نصف دقيقة، ثم تترك لمدة ربع ساعة قبل أن تُصفى وتحلى بالعسل النحل، ويشرب بمعدل ثلاثة فناجين بعد الأكل يوميا.

