

فايتو الطعام والحب



الفايتو النباتي (انثوسيانين Anthocyanin)

● فايتو (العنب الأحمر والرمان):

« العنب والتوت الأحمر والأسود والرمان، تحتوي على الفايتو (أنثوسيانين) الملون.

« كلمة (سيانين Cyanin) كلمة يونانية معناها اللون الأزرق، ومادة (أنثوسيانين) لاتمت بصلة لمادة (سيانيد) السامة، فقط اللون الأزرق هو الذي يجمعهما.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية لفايتو (أنثوسيانين):

« تثبيط أنزيم (Phosphodiesterase-5) مما يؤدي إلى تحسن القدرة الجنسية والانتصاب، وهذا التأثير مشابه لتأثير العقاقير المنشطة جنسياً مثل (الفياجرا).

« الإقلال من تكون المواد الكيميائية (Angiotensin Endothelin) المسئولة عن ارتفاع ضغط الدم وانخفاض نسبة مادة (أوكسيد النتريك) التي



تفزرها خلايا جدران الشرايين وهي المادة المسئولة عن تمدد الشرايين وزيادة تدفق الدم وحدوث الانتصاب والانتشاء الجنسي.

« الإقلال من ارتفاع الكوليسترول بالدم وتكسير (ندبات الكوليسترول) التي تؤدي إلى تصلب جدران الشرايين وضيق مجرى الدم وضعف الانتصاب.



« أكدت الأبحاث الحديثة أن الفايثو النباتي (أنثوسيانين) يحمل الأمل في علاج العديد من الأمراض مثل: السكري والصدفية والوقاية من السرطان وعلاج ضعف الانتباه والذاكرة.

● فايثو (الكركديه) :

« الكركديه، يحتوي على فايثو ملون يسمى (مالفيدين Malvidin) يحمل نفس الخواص الأفروديتية والعلاجية لفايثو (أنثوسيانين).

« كوب من الكركديه الدافئ يوميًا يساعد على انخفاض ضغط الدم وزيادة القدرة على الانتصاب وزيادة تركيز مادة (أوكسيد النترريك)، مثل عقار (الفياجرا).

● الفايثو النباتي أفضل من الفياجرا.. لماذا ؟

« لا ينصح أفراد الملاحة الجوية والطياريون باستخدام عقار (الفياجرا) لأنه يتسبب في رؤية الأشياء باللون الأزرق وضعف الرؤية، ويرجع ذلك إلى تنشيط الفياجرا مادة أوكسيد النترريك الموجود في شبكية العين بصورة سريعة واستهلاك المادة الملونة - Rhodopsin - الموجودة في شبكية العين.

« الفايثو النباتي (أنثوسيانين) يؤدي إلى تنشيط أوكسيد النترريك بصورة تدريجية ولا يؤدي إلى استهلاك المادة الملونة الموجودة في شبكية العين وبالتالي لا يؤثر على الرؤية والإبصار.

أهم المصادر الغذائية لفاييتو (أنثوسيانين):

« التوت الأحمر والأسود، العنب الأحمر والأسود، الكرز، الرمان، الباذنجان، البرتقال الأحمر، الجريب فروت القرمزي، الأرز الأسود (جنوب شرق آسيا).

« التوت الأحمر يحتوي على مادة (Dell-phindin) المسئولة عن تكون المادة الملونة بشبكية العين، ومربى التوت الأحمر تعطي للطياريين بصفة منتظمة للمحافظة على سلامة الإبصار وتنشيط تكوين المادة الملونة الموجودة في شبكية العين.

الاستروجين النباتي (فاييتو ستيرول Phytosterol):

« يحتوي جسم الرجل والمرأة على هرموني أستروجين Estrogen وتستوستيرون Testosterone.



« هرمون (أستروجين) يسمى (الهرمون الأنثوي) لأنه الهرمون الغالب في جسم المرأة.

« هرمون (تستوستيرون) يسمى (الهرمون الذكري) حيث يحتوي جسم الرجل عشرة أضعاف هرمون تستوستيرون الذي يحتوي عليه جسم المرأة. وهرمون تستوستيرون يلعب دوراً هاماً في الرغبة الجنسية والأداء الجنسي للرجل والمرأة.

« المكون الأساسي لهرمون الأستروجين في جسم المرأة يسمى (إستراديول Estradiol) ويتكون في الجسم نتيجة تحول هرمون (تستوستيرون) بفعل إنزيم (أروماتيز Aromatase).

« انخفاض مستوى هرمون تستوستيرون بالدم يؤدي إلى الضعف الجنسي وقلة الرغبة لدى الرجل والمرأة.

« الأستروجين النباتي Phytoestrogen عبارة عن مواد كيميائية تتوافر في بعض النباتات، وتتشابه مع الخواص الكيميائية لهرمون (الأستروجين).

أهم المصادر الغذائية للأستروجين النباتي:

« بذر الكتان، زيت بذر الكتان، الحلبة، اليانسون، الصويا، عرق السوس، النعناع، عشبة داميةانا، زهرة الربيع (يرموز).

« الأستروجين النباتي يرتبط بمستقبلات الأستروجين بالجسم ويجعل التوازن الهرموني لصالح هرمون تستوستيرون.

« الأستروجين النباتي ضعيف التأثير مقارنة بهرمون الأستروجين في الجسم.

« الأستروجين النباتي بكميات قليلة يقي جسم الرجل والمرأة من أمراض القلب والشرايين.

