

الأعشاب والنباتات الطبية



الجنسنج Ginseng:



تنتشر زراعة الجنسنج في الصين وكوريا وأندونيسيا واليابان وأمريكا الشمالية وسيبيريا.

« كلمة "جين سينج" في اللغة الصينية، معناها "جذور الإنسان". »

« جذور الجنسنج تشبه إلى حد كبير شكل الإنسان، تتكون العشبة الواحدة من قرنين يلتف كل منهما حول الآخر، العريض يمثل الذكر والمائل للنحافة يمثل الأنثى.

« أنواع الجنسنج عديدة (الكوري، الأمريكي، السيبيري).

« الجنسنج الصيني يسمى "Panax Ginseng" - أي الجنسنج الشامل لعلاج الجسم.

« الجنسنج الأحمر (جذور الجنسنج بعد تعرضها لعمليات التبخير والتجفيف) أفضل أنواع الجنسنج.

● **الخواص الأفروديتية والعلاجية:**

« يحتوي على مركبات (Ginsenosides)، المسؤولة عن

نصائح هامة لاستخدام الجنسج:

- « يفضل استعمال شاي الجنسج المحلى بالعسل النقي مرة واحدة في اليوم بعد الإفطار مباشرة.
- « كبسولات الجنسج يمكن استعمالها بجرعة تتراوح بين ١-٦ كبسولات يوميًا حسب إرشادات الطبيب.
- « لا ينصح باستعمال الجنسج بصفة مستمرة، ويجب تناول مستحضرات الجنسج لمدة أسبوع ثم تكرار الجرعة بعد راحة لمدة أسبوع.
- « المرضى الذين يعانون من انخفاض سكر الدم أو ارتفاع ضغط الدم يجب عليهم تناول الجنسج بحذر تحت الإشراف الطبي.

تنشيط إفراز الغدد الكظرية والتناسلية، بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من المواد الكيميائية المضادة للتأكسد والسرطان والشيخوخة.

« يساعد على زيادة نسبة الهرمون الذكري (تستوستيرون) بالدم والقدرة البدنية وتنشيط الدورة الدموية ورفع كفاءة جهاز المناعة وضبط سكر الدم ومساعدة الجسم على التخلص من الآثار السلبية لإدمان المخدرات.

الجنسج الهندي (Ashwaghandha):

عشبة طبية تنتشر زراعتها في الهند وباكستان وسريلانكا.

« كلمة (أشواجاندا) معناها (رائحة الخيل)؛ لأن رائحة جذور العشبة تشبه رائحة الخيل.

« تسمى (الكرز الشتوي)، أزهارها صفراء وثمارها حمراء تشبه الكرز.

« تسمى (الجنسج الهندي)، وتستخدم في الطب الهندي بنفس استخدامات الجنسج في الطب الصيني.

« تستخدم الجذور والثمار في الطب الهندي منذ حوالي ٣٠٠٠ سنة لتنشيط الرغبة الجنسية للرجل والمرأة وتنشيط الجهاز

الهضمي وإعادة التوازن الطبيعي للجسم Adaptogen.

الخواص الأفروديتية والعلاجية:

- « تحتوي على مادة (Ashwaghandin) مضادة للالتهاب وتساعد على رفع كفاءة جهاز المناعة وإزالة التوتر والعصبية وإعادة التوازن العصبي الهرموني.



« الجذور الجافة تضاف إلى الطعام أو تستخدم في إعداد (شاي الجنسنج الهندي).

« تستخدم في العديد من المستحضرات لعلاج الضعف الجنسي الناتج عن الوهن العصبي والتوتر، كما تستخدم في علاج ألم المفاصل وضعف الذاكرة والتهاب عصب الرسغ والذئبة الحمراء والإقلال من الأعراض الجانبية للأدوية الكيماوية.

الجنسنج الأنثوي (حشيشة الملاك Angelica) :

تسمى في اللغة الصينية (Dong Quai) ومعناها العودة إلى الانضباط، تستخدم منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة لإعادة توازن وانضباط الوظائف الحيوية بالجسم.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية :

« تحتوي على مجموعة كبيرة من المواد الفعالة التي تزيد تأثير هرمونات المبيض والخصية.

« تستخدم مع الأعشاب الأخرى في المستحضرات الخاصة بعلاج اضطرابات سن اليأس مثل هبات الحرارة وجفاف المهبل وقلة الرغبة الجنسية وتنشيط وظائف الكبد والطحال وانخفاض الطاقة بالجسم.



عشبة داميانا Damiana :

عشبة برية تشتهر بها المكسيك وبعض المناطق من جنوب أمريكا الشمالية.

« أوراقها خضراء مائلة إلى الأصفرار، وأزهارها عطرية برتقالية اللون، وبذورها لها طعم التين.

« تستخدم منذ عدة قرون لعلاج السعال والإمساك والاكنتئاب وتنشيط الرغبة الجنسية للرجل والمرأة.

« ارتبطت بالمشاكل المتعلقة بالمرأة أكثر من الرجل، للإقلال من أعراض متلازمة قمل الطمث وهبات الحرارة وضعف الرغبة الجنسية المصاحب لسن انقطاع الطمث (سن اليأس).

« تدخين أوراق داميانا المجففة، إحدى العادات في المكسيك لزيادة الرغبة الجنسية حيث يؤدي تناولها إلى تأثيرات مماثلة لتدخين الماريجوانا.

« ليكور داميانا (Damiana Liqueur)، أحد المشروبات التي تشتهر بها المكسيك وأمريكا اللاتينية لزيادة الرغبة الجنسية.

نصائح هامة لاستخدام عشبة (داميانا) :

« المستحضرات المحتوية على عشب داميانا، يتم تناولها على هيئة شاي (كوب قبل الجماع بساعة) أو كبسولات (٤٠٠ مجم، ٢-٣ مرات يوميًا)، منفردة أو مع أعشاب أخرى مثل (البمليط المنشاري) لعلاج الضعف والبرود الجنسي واضطرابات الدورة الشهرية ومشاكل سن اليأس.

« يجب تناول مستحضرات داميانا لمدة لا تقل عن أسبوعين لأن تأثيرها تراكمي بالجسم.

« تناول مستحضرات داميانا لفترة طويلة يعوق امتصاص الحديد من الأمعاء ويسبب الإسهال والصداع وتشوش الذهن والأرق في بعض الحالات.

« يحذر استعمال مستحضرات داميانا في حالات انخفاض سكر الدم واضطرابات المزاج الحادة والتاريخ المرضى للإصابة بسرطان الثدي وتناول مضادات الاكتئاب وأثناء الحمل والرضاعة.

« تناول منقوع عشب داميانا قبل الجماع بساعة، إحدى العادات التي تحرص عليها النساء في المكسيك لجلب الشعور بالسعادة وزيادة القدرة على الأحلام والاستمتاع الجنسي.

● الخصائص الأفروديتية والعلاجية :

« تحتوي على مادة (Damianin)، بالإضافة إلى أستروجينات نباتية وفلافونيدات.

« تحتوي على مادة (Arbutin)، التي تتحول في الجسم إلى مادة (Hydroquine) المطهرة للمجاري البولية والتناسلية.

« تساعد على تنشيط الجسم وإعادة التوازن العصبي الهرموني.

« تساعد على زيادة إفراز هرمون (تستوستيرون) المسئول عن الرغبة الجنسية للرجل والمرأة.

« مضادة للتوتر والاكتئاب وتساعد على زيادة القدرة على الخيالات والأحلام الجنسية.

جذور يوهيمبي Yohimbe :

شجرة دائمة الخضرة تنتشر في غرب أفريقيا خاصة نيجيريا والكاميرون والكونغو والجابون.

« الجزء المستخدم هو اللحاء الداخلي للشجرة (Yohimbe Bark).

« تستخدم منذ عدة قرون لعلاج ألم الصدر وارتفاع ضغط الدم، كما اعتاد سكان المناطق التي تنمو فيها على تدخين لحاء الشجرة مع التبغ لزيادة الرغبة الجنسية.



نصائح هامة لاستخدام عشبة (يوهمبي):

- « لا ينصح باستعمال العشبة بحالتها الخام.
- « المستحضرات المحتوية على مستخلص (يوهمبين) لعلاج الضعف الجنسي، معتمدة من منظمة الأغذية والزراعة الأمريكية FDA بشرط تناولها تحت الإشراف الطبي.
- « مستخلصات (يوهمبين) تستخدم على هيئة كبسولات أو شاي، منفردة أو مع أعشاب أخرى مثل البلميط المنشاري Saw Palmetto أو الجنسنج Ginseng.
- « لا ينصح باستعمال مستحضرات يوهمبي لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم واعتلال وظائف الكلى والجلوكوما والقرحة الهضمية والمرضى الذين يتناولون مضادات الاكتئاب والحساسية والمخدرات.
- « لا ينصح بتناول الأطعمة المحتوية على مادة (تيرامين) مثل الجبن القديم والبيرة والشوكولا والمكسرات.
- « لا ينصح بتناول المكملات المحتوية على الحمض الأميني (Tyrosine) مع المستحضرات المحتوية على مادة (يوهمبين Yohimbine).

● الخصائص الأفروديتية والعلاجية:

- « تحتوي على مادة (Yohimbine) التي تساعد على الإقلال من هرمونات التوتر مثل الأدرينالين التي يؤدي ارتفاعها بالجسم إلى تقلص الشرايين وقلة توارد الدم للأعضاء التناسلية والضعف الجنسي.
- « يجب استخدام مستحضرات يوهمبي تحت الإشراف الطبي وعدم تناولها لفترات طويلة تجنباً لحدوث الأعراض الجانبية مثل (تشوش الذهن، الهلوسة، ارتفاع ضغط العين، زيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، تورد الجسم وارتفاع درجة الحرارة).

عشبة الماعز Horny Goat Weed:

- « اسمها العلمي Epimedium .
- « تسمى في اللغة الصينية (Yin Yang Huo) ومعناها (عشبة الماعز الفاسقة أو الخليعة).

- « يرجع سبب تسمية العشبة بهذا الاسم حينما لاحظ أحد رعاة الأغنام الصينيين أن قطع الأغنام الذي يرعاه تزداد قدرته وممارساته الجنسية بشكل ملحوظ عند تناوله هذا العشب.

- « عشبة الماعز المقرن، أحد الأعشاب الصينية المستخدمة منذ عدة قرون لعلاج اضطرابات الكلى والمفاصل والكبد والغدة الكظرية وزيادة الرغبة الجنسية للرجل والمرأة.



● الخواص الأفروديتية والعلاجية:

« تحتوي على مادة (Icarin) التي تثبط مفعول أنزيم (PDE - 5) مما يؤدي إلى زيادة تركيز أكسيد النتريك وزيادة تدفق الدم للأعضاء التناسلية واحتقان النسيج الكهفي للقضيب (تأثير مشابه للأدوية المنشطة جنسياً، مثل عقار الفياجرا).

« المستحضرات الطبية المحتوية على مستخلص عشبة الماعز تعتبر بديلاً طبيعياً للأدوية الكيميائية المنشطة للجنس، لها نفس التأثير دون أعراض جانبية، تأثيرها يحتاج إلى عدة أيام، بينما يعمل الدواء الكيميائي بصورة سريعة.

نصائح هامة لاستخدام عشبة الماعز:

« مستحضرات عشبة الماعز، تتوافر على هيئة كبسولات أو أقراص، منفردة أو مضافة إلى أعشاب أخرى، وتتراوح الجرعة المنشطة جنسياً بين ٤ إلى ١٥ جرام يومياً.

« المرضى الذين يتناولون مثبطات الكالسيوم لعلاج ارتفاع ضغط الدم واضطراب ضربات القلب، يجب عليهم استخدام مستحضرات عشبة الماعز تحت الإشراف الطبي.

« النساء اللائي يعانين من هبات الحرارة والأرق والتوتر، يجب عليهم تناول مستحضرات عشبة الماعز مع أعشاب أخرى منشطة لطاقة (Yin) السالبة، مثل عشب (Rehmania).

عشبة الفحول Potency Wood:

« تسمى أيضاً (مويرا بوما Muira Puama).

« شجرة صغيرة تشتهر بها البرازيل وغابات الأمازون، يصل ارتفاعها إلى خمسة أمتار، أزهارها لها رائحة تشبه رائحة الياسمين.

« تستخدم جذور الشجرة منذ عدة قرون في علاج حالات الشلل والتهاب الأعصاب واضطرابات الجهاز الهضمي والضعف الجنسي والعقم، كما يستخدم منقوع الجذور في عمل المساج اليدوي ويضاف إلى أحواض الاستحمام.



● الخواص الأفروديتية والعلاجية:

« تحتوي على مادة (Muriapumamine) وأحماض دهنية وستيرويدات نباتية.

نصائح هامة لاستخدام عشبة الفحولة :

- « لا ينصح باستخدام العشبة في حالتها الخام.
- « يجب استخدام المستحضرات المحتوية على مستخلص العشبة تحت الإشراف الطبي.
- « مستحضرات عشبة الفحولة أدرجت حديثاً ضمن فارماكوپيا الأعشاب البريطانية - British Herbal Pharmacopoeia لعلاج الضعف الجنسي واضطرابات الدورة الشهرية وآلم الأعصاب والروماتيزم.
- « لا تسبب أعراضاً جانبية باستثناء بعض حالات ارتفاع بسيط في ضغط الدم.



« الدراسات العلمية التي أجريت على الرجال الذين يعانون ضعف الرغبة والانتصاب والنساء اللائي يعانين قلة الرغبة والانتشاء الجنسي، أكدت أن تناول ١ - ١,٥ جراماً يومياً من مستخلص العشبة لمدة تراوحت بين أسبوعين إلى شهر، يؤدي إلى ارتفاع مستوى هرمون الذكورة (تستوستيرون) بالدم وتحسن الانتصاب لدى (٦٢٪) من الرجال، والرغبة والانتشاء الجنسي لدى (٦٥٪) من السيدات.

الحسك (تريبوليس) Tribulus Terrestris

تسمى (Puncture Vine) ، لها أشواك حادة تستطيع أن تثقب إطار دراجة تمر عليه!!

« أحد الأعشاب الطبية المستخدمة منذ عدة قرون في الصين والهند، تزايد الاهتمام بهذه العشبة منذ منتصف التسعينيات من القرن العشرين عندما أعلن رافعو الأثقال البلغاريون الذين شاركوا في دورة الألعاب الأولمبية، أن حرصهم على تناول مستحضرات مستخلص العشبة بصفة منتظمة أحد أسباب تفوقهم.

« يسمى في الطب الهندي (Gokshoura) ، ويصنف ضمن الأعشاب التي تزيد الرغبة الجنسية وتهدئ الحالة المزاجية المثيرة.

● الخصائص الأفروديتية والعلاجية :

- « يحتوي على مواد أستيرويدية تثبه مستقبلات الهرمون الذكري تستوستيرون، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهرمون بالدم وزيادة الرغبة والنشاط الجنسي.
- « يحتوب على (Saponins) ، تفيد في الإقلال من ضغط الدم المرتفع والكوليسترول الضار.

نصائح هامة لاستخدام عشبة الحسك:

- « لا ينصح بتناول العشبة بحالتها الخام.
- « يجب استخدام المستحضرات المحتوية على مستخلص العشبة تحت الإشراف الطبي.
- « تناول العشبة لمدة طويلة يؤدي إلى تضخم الثدي لدى بعض الرجال أو الإصابة بمرض شبيه بالشلل الرعاش، وقد أرجع الباحثون هذه الأعراض الجانبية إلى تناول كميات كبيرة من العشب الخام لاحتوائه على مادة تسمى (Tribu-lusterene)، تسبب هذه الأعراض الجانبية.

« مستخلص العشبة يستخدم في العديد من المستحضرات الدوائية لعلاج الضعف الجنسي وإعادة التوازن الهرموني المضطرب نتيجة التوتر العصبي المزمن.

شرش الزلوع (Ferula Aphrodisiaca):

- « (شرش بكسر الشين) هو الجذر، والزلوع (بتشديد اللام نبات بري).
- « تسمى أيضًا (النبته الجنسية) لخصائصها المثرة للرغبة والقدرة الجنسية.

« جذور نبته معمرة توجد في جبل الشيخ وجبل حرمون على الحدود بين لبنان وسوريا وفلسطين، كما تنمو على نطاق واسع في بلاد الشام والمملكة العربية السعودية وبعض المناطق الصحراوية في مصر.



- « يبلغ طول النبتة أقل من متر، أوراقها رفيعة مسننة، أزهارها صغيرة صفراء وبيضاء، لها نوعان من الجذور: جذر وتدي (مذكر) وجذر متفرغ (مؤنث).

● الخصائص الأفروديتية والعلاجية:

- « يحتوي على نسبة عالية من البروتينات عالية القيمة وأملاح الحديد والكالسيوم والمنجنيز.
- « منشط طبيعي لمعالجة الضعف العام وأعراض الشيخوخة.
- « مقو جنسي لمعالجة ضعف الانتصاب (تغلى أوراقه وتشرب محلاة بالعسل مثل الشاي، مفعوله سريع يظهر بعد مرور نصف ساعة).
- « منشط للقلب والجهاز العصبي.
- « مضاد للتشنج العصبي، وطارد للغازات.

اليانسون Anise:

- « يسمى أيضًا (أنيسون) أو (الكمون الحلو).
- « نبتة حولية، بذورها خضراء إلى رمادية مضلعة، الأجزاء المستخدمة: البذور والزيت العطري.
- « زرع في مصر القديمة منذ حوالي ٤٠٠٠ سنة واستخدم في العديد من الوصفات لعلاج مشكلات الهضم والأسنان واللثة والسعال وكمد للبول.



- « استخدمه الرومان واليونان القدماء في صناعة الكعك للاحتفالات وكانوا يحرصون على مضغ بذور اليانسون لتنشيط الرغبة الجنسية.
- « الرومان والأغريق القدماء اعتقدوا أن اليانسون له قوى خاصة وتأثير مميز في زيادة الشوق للحبيب.
- « يستخدم في كثير من بلدان الشرق الأوسط لإثارة الحب بين المتزوجين الجدد وعلاج الضعف الجنسي.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية:

- « الأوراق والبذور والزيت تحتوي على مادة (Anethol) بالإضافة إلى ستيرولات وفلافونيدات وكومارينات وأحماض دهنية.
- « مضغ ومص بذور اليانسون بالفم ينشط الرغبة الجنسية.
- « بذور اليانسون لها رائحة عطرية تابلية تستخدم في صناعة الحلوى والشراب والعطور.
- « مستحلب أو مغلي بذور اليانسون مع الكراوية يساعد على الإسراع بعملية الولادة الطبيعية.
- « مستحلب أو مغلي بذور اليانسون مع الشمار يساعد على إدرار لبن الثدي والإقلال من أعراض سن اليأس والتغلب على احتباس السوائل وتورم الجسم.
- « زيت اليانسون مضاد للبكتيريا والفطريات ويستخدم في العديد من المستحضرات لعلاج السعال ومعالجة الأسنان والفم والتهابات الفم والعطش والشامبو، كما يضاف إلى المليّنات للإقلال من تقلص الأمعاء الناتج عن استعمالها.
- « اليانسون مكون أساسي للعديد من أنواع البيرة الكحولية مثل (Pernod)، (ريكارد Ricard) وليكور (العرق) الشهير في بلاد الشام والعراق واليونان وتركيا.

● اليانسون.. المشروب الأنثوي، لماذا ؟

« مستحلب بذور اليانسون بكميات قليلة ينشط الهرمون الذكري (تستوستيرون) لكن تناوله بكميات كبيرة يقلل الرغبة الجنسية للرجل لاحتوائه على أستروجينات أنثوية، لذا يطلق عليه (المشروب الأنثوي) .

الحلبة Fenugrek :



« محصول أساسي يزرع في العديد من بلدان العالم.

« نبتة حولية قوية العطر، حبوبها صفراء قاتمة اللون لها رائحة نفاذة، الأجزاء المستخدمة: البذور.

« ذكرت في بردية (أيبرس) المصرية القديمة التي يرجع تاريخها إلى نحو ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد وصفة لعلاج الحروق تحتوي على الحلبة، كما استخدمت بذور الحلبة في مصر القديمة أيضاً للحث على الولادة.

« الطبيب اليوناني (ديقوريدس) في القرن الميلادي الأول أوصى بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية بما في ذلك التهاب الرحم والمهبل والفرج.

« استخدمت الحلبة في الطب الصيني القديم لعلاج ضعف الانتصاب وأعراض الدورة الشهرية وسن انقطاع الطمث وتسهيل عملية الولادة وإدرار لبن الثدي وتقلصات البطن والتهابات الأمعاء.

● الخصائص الأفروديتية والعلاجية :

« تحتوي على مادة (Triethylamine) التي تساعد على الإقلال من تقلصات الحيض

نصائح هامة لاستخدام الحلبة :

« لا ينصح مرضى السكري بتناول الحلبة مع أدويتهم خوفاً من حدوث تداخلات دوائية مع المكونات الفعالة الموجودة في الحلبة، كما لا ينصح باستخدام مستخلص الحلبة أثناء الحمل.

« منقوع أو مغلي الحلبة المحلاة بالعسل أحد مشروبات الحب المثيرة للرغبة الجنسية لدى المرأة خاصة في فترات النقاهة بعد الولادة لاستعادة التوازن الهرموني والجنسي.

« بذور الحلبة المطحونة مع البندق والجوز واللوز والسمسم والقليل من السمن البلدي (المغات) وجبة كاملة تعطى للمرأة بعد الولادة لاستعادة النشاط الجنسي وزيادة إفراز لبن الثدي.

« ينصح بعدم الإكثار من تناول المغات بالمكسرات لارتفاع السعرات الحرارية والقابلية لزيادة الوزن.

«زيادة القابلية والاستثارة الجنسية وزيادة إفراز اللبن من الثدي أثناء الرضاعة واكتمال وزيادة نمو الثدي الهام لجاذبية المرأة من الناحية الجنسية.

«تحتوي على مادة (Diosgenin) التي لها مفعول مشابه لهرمون الأستروجين، التي تقلل من أعراض سن اليأس مثل هبات الحرارة وجفاف المهبل وتساعد على تنشيط الدورة الدموية للأعضاء التناسلية والكليتين.

«تحتوي على زيت طيار وبروتينات وفيتامينات C، B1، A والعديد من المعادن خاصة الماغنسيوم.

«رائحتها نفاذة تساعد على تحسين رائحة الفم الكريهة واستعادة حاسة التذوق.

«تساعد على خفض مستويات الكوليسترول وضبط سكر الدم لاحتوائها على الألياف النباتية والمواد السابونينية وحمض الكومارين.

«مستخلص بذور الحلبة أثبت قدرة إيجابية في كبح خلايا سرطان الثدي والبرثنة والقولون.

الشمار Fennel Seeds:



«يسمى أيضًا (الشمر) أو (الشمرة) أو (الشومر).

«نبته عطرية معمرة، أوراقها خضراء، بذورها بيضاء، والأجزاء المستخدمة: البذور والزيت العطري.

«ذكرت بردية أيبرس الفرعونية الفوائد العلاجية لبذور (Besbes) أغلب الظن أنها بذور (الشمر).

«داوود الأنطاكي في (التذكرة) قال عنها (عطر ذكي الرائحة، ينفع من الخفقان والسعال والربو وعسر التنفس ويحلل الرياح الغليظة ووجع المثانة ويفتت الحصى ويزيل الحميات والصداع).

«اليونان القدماء اعتبروا بذور الشمر منشطة جنسية.

«وصفة هندوسية قديمة تعتمد على (اللبن والعسل والشمر والعرقسوس) لزيادة القدرة والانتشاء الجنسي.

● الخصائص الأفروديتية والعلاجية:

«يحتوي على مادة (Anethol) وفلافونيدات وستيرويدات نباتية وفيتامينات C، A وأحماض دهنية غير مشبعة

نصائح هامة لاستخدام الشمار:

- « يستخدم في العديد من المستحضرات الدوائية لعلاج عسر الهضم واضطرابات القولون والمغص المعوي للأطفال واضطرابات الوزن والمساعدة على زيادة إدرار لبن ثدي المرضعات.
- « بذور الشمار ذات المذاق اللاذع، تستخدم في إعداد البسكوت والكيك كما تستخدم ضمن محتويات مسحوق الكاري Curry Powder في وصفات الحب الأفروديتية.
- « بذور الشمر تضاف إلى الفول المدمس والفول الأخضر (الحارثي أو الحيراتي) والفاصوليا البيضاء المجففة المطبوخة حتى تصبح سهلة الهضم (يفضل أن يضاف مع الصعتر).
- « حساء الشمر تشتهر به منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط لتنشيط الرغبة الجنسية.



الحلوة تصلح الخشونة في المريء والقصبه الهوائية والرئة وأوجاع الكبد والمثانة والكلى وتدر الطمث وتعالج البواسير.

« كاماسوترا، الهندية، اعتبرت أن مضغ قطعة من جذور العرق سوس قبل الجماع يساعد على زيادة الرغبة الجنسية!!

بالإضافة إلى الكالسيوم والفسفور والبولتاسيوم والكبريت.

« نكهته مميزة تشبه إلى حد كبير نكهة بذور اليانسون.

« يفيد علاج الضعف الجنسي لتأثيره المنبه للغدد التناسلية.

« يساعد على تنشيط الكبد وإفراز العصارة المرارية.

« يساعد على تنظيف الجسم من السموم وإزالة الشوارد الحرة المؤكسدة.

« مضاد للالتهابات خاصة التهاب الجهاز البولي والتناسلي.

السوس (عرق سوس)

:Liquorice

« يسمى أيضًا (عرق سوس) أو (سوس).

« نبات عشبي معمر يبلغ ارتفاعه حوالي مترين، جذوره عميقة داخل التربة.

« استخدمه المصريون القدماء في علاج أمراض الكبد والأمعاء والسعال والربو الشعبي والعطش.

« ابن سينا، يرى أن عصارة العرق سوس تنفع في التهاب المعدة والأمعاء وحرقة البول.

« ابن البيطار، يرى أن عصارة العرق سوس

نصائح هامة لاستخدام العرق سوس

- « مسحوق العرقسوس يستخدم في إعداد (شاي العرقسوس) كما يضاف إلى التبغ والبيرة.
- « مستخلص العرقسوس يستخدم في العديد من المستحضرات الدوائية لعلاج القرحة الهضمية وعسر الهضم والإمساك وتنشيط الكبد والتهاب الكبد الفيروسي وسرطان الكبد والسعال والربو والوقاية من سرطان الثدي والبروستاتا.
- « لا ينصح بتناول العرقسوس أو المستحضرات المحتوية على مستخلص العرقسوس لمرضى السكري وارتفاع ضغط الدم (الجلوكوما) وارتفاع ضغط الدم وتورم الجسم (أوديميا Oedema).
- « لا ينصح بتناول أكثر من ٥٠ جرام يوميًا من العرقسوس أو ١٠٠ مجم من مستخلص (جليسيريزين) لمدة تزيد عن أسبوعين.

« الصينيون القدماء حرصوا على تناول حلوى العرقسوس لتعزيز مشاعر الحب والشوق واللفتة بين المحبين، يقال إن تأثير العرقسوس على المرأة أقوى من تأثيره على الرجل.

● الخصائص الأفروديتية والعلاجية:

- « يحتوي على مادة (Glycyrrhizin) تبلغ حلاوتها حوالي ٥٠ ضعف حلاوة السكر، لها مفعول مشابه لتأثير الكورتيزون الذي تفرزه الغدة الكظرية.
- « يحتوي على أستروجينات نباتية وفلافونيدات مضادة للتأكسد ومنشطة للمناعة والغدد الكظرية.
- « الإكثار من تناول العرقسوس لمدة طويلة يقلل مستوى الهرمون الذكري (تستوستيرون) ويؤدي إلى الإقلال من الرغبة الجنسية للرجل.

« حلوى العرقسوس الأسود، تستخدم كمطهر للفم ورائحتها تساعد على إثارة مشاعر المرأة.

الصعتر Thyme:

يسمى أيضًا (الزعر، السعتر، الظعطر).

« نبات عشبي حولي، يوجد منه (البري) و(البستاني).

« المصريون القدماء استخدموه في التحنيط.

« اليونان القدماء أضافوا الصعتر إلى أحواض الاستحمام للاسترخاء.

« الرومان القدماء استخدموا الصعتر لتبخير حجرات النوم وأضافوه إلى الجبن والشراب وقاموا بحشوشه والنوم بالصعتر للحصول على النوم الهادئ وتجنب الأحلام المزعجة، النساء كن يحرصن على تقديم الصعتر للجنود قبل الذهاب إلى القتال لحثهم على الشجاعة، الصعتر كان يضاف إلى أكفان الموتى للاعتقاد أنه يساعدهم في الحياة بعد الموت!!

● الخواص الأفروديتية والعلاجية :



« يحتوي على مادة (Thymol) بالإضافة إلى الحديد والكروميوم والسليكون وفيتامينات B، C، D.

« مضاد للبكتيريا والفطريات، يستخدم ضمن مكونات غسول الفم الشهير (Listerine).

« مضاد للتخمرات المعوية وطارد للغازات وفاتح للشهية (تابل عطري يضاف إلى الأغذية المختلفة).

« يضاف إلى الوجبات الدسمة والمشويات والجبن للمساعدة على الهضم.

« مغلي أوراق الصعتر يستخدم في علاج السعال والربو الشعبي والأرق ويساعد على الإقلال من ارتفاع الكوليسترول بالدم وتخفيف الحمى والصداع وتنشيط الكبد وتنظيف الجسم من السموم.

« مستحلب الصعتر يستخدم لعلاج التهاب الحلق واللوزتين.

« يدخل في تركيب المستحضرات الموضعية لعلاج قشرة الرأس وتقوية الشعر.

« الأبحاث العلمية الحديثة أثبتت قدرة الصعتر على تقوية الجسم والإقلال من عوارض الشيخوخة وتقوية جهاز المناعة والعدوى خاصة الفطريات وعلاج التهابات الرئتين والقصبه الهوائية.

ناردين (فاليرين Valerian) :



« كلمة (ناردين Nardin) هي الاقتباس العربي لكلمة يونانية (Nardinon).

« نبتة معمرة تنمو برياً بالقرب من الأنهار والبحيرات كما تنبت أيضاً بين الصخور في الجبال وفي الحقول الجافة، ويفضل لزراعتها الأرض الرملية الطينية الرطبة.

« العشب الجاف يتميز برائحة قوية نفاذة، لذا

كان يستخرج من بعض جذور أنواعها عطر مشهور، تحبها النساء والقطط على حد سواء (لذا سميت العشبة حشيشة القط).

« كتاب الأعشاب الألماني في القرن الرابع عشر، يذكر فائدة النارددين (إذا وضعت النارددين في فمك وقمت بتقبيل أي إنسان سوف تكتسب محبته).

● الخواص الأفروديتية والعلاجية :

- « يحتوي على مادة (Valerin) ومجموعة من الأحماض العضوية والمغنسيوم وجليكوسيدات.
- « منقوع أو مغلي النارددين يستخدم لعلاج الأرق والتوتر والتشنجات العصبية والعضلية وتسكين الصداع الناتج عن الإفراط في التدخين وعلاج تقلصات المعدة والقولون.
- « يفيد علاج البرود الجنسي الناتج عن التشنج والتوتر العصبي لدى السيدات.
- « استعماله لمدة طويلة قد يسبب التعود عليه ويصعب بعد ذلك استغناء الجسم عنه.

● الجينكة Ginko :



أشجار الجينكة من أقدم الأشجار على الأرض، عرفت منذ أكثر من ٢٠٠ مليون سنة.

« ثمار الجينكة تشبه البرتقال، رائحتها غير مستساغة لاحتوائها على نسبة عالية من الأحماض العضوية مثل (حمض بيوتيريك Butyric acid)، أوراق الجينكة تستخدم في الطب الصيني منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة لعلاج الربو الشعبي وضعف الأعصاب والضعف الجنسي وتقوية الكلى والشعر والأظافر.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية :

- « تحتوي على (Ginkgolides) تستخدم في العديد من المستحضرات الطبية لعلاج ضعف الذاكرة ومرض (الزهايمر) والدوار وضعف الدورة الدموية الطرفية.
- « الجينكة تساعد على زيادة تدفق الدم إلى الجسم والأعضاء التناسلية وزيادة الانتصاب والرغبة الجنسية، كما تستخدم كمنشط للذاكرة لأنها تساعد على زيادة تدفق الدم إلى المخ.
- « تناول الجينكة بصفة منتظمة يؤدي إلى زيادة تدفق الدم في الشعيرات الدموية الدقيقة وتعمل كمضاد للتأكسد وتساعد على سيولة الدم.

« الدراسات الحديثة أشارت إلى أن الرجال الذين يعانون ضعف القدرة الجنسية نتيجة تناول مضادات الاكتئاب تتحسن حالتهم في حوالي ٨٤٪ من الحالات، نتيجة تناول مستحضرات الجنكة بصفة منتظمة لمدة تتراوح بين ٦ - ٨ أسابيع.

« مكسرات الجنكة المحفوظة تتوافر في اليابان والصين ويتم تصديرها إلى العديد من الدول الأوروبية.

« مكسرات الجنكة مع كاستارد البيض (Chwanmushi) وجبة أفروديتية معروفة في اليابان لزيادة الرغبة الجنسية والخصوبة.

زهرة الربيع (بريمروز Primrose):

● الخصائص الأفروديتية والعلاجية:



« الزيت المستخلص من بذور زهرة الربيع، يحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا ٦-٦- تفوق ما تحتويه أي مادة غذائية أخرى كما يحتوي على مواد منشطة لهرمون الأستروجين.

« الإقلال من أعراض سن اليأس مثل هبات الحرارة وجفاف المهبل وسوء الحالة المزاجية.

« تخفيف مشكلات الحيض مثل التقلصات والنزيف الغزير.

« الإقلال من أعراض متلازمة ما قبل الحيض مثل تورم الجسم والثدي والأرق.

« إنقاص الوزن.

« الإقلال من أعراض مرض تصلب المتعدد بالجهاز العصبي والالتهابات المفصليّة.

« خفض ضغط الدم المرتفع وارتفاع دهون الدم والوقاية من أمراض القلب والشرابين.

« النساء اللائي يعانين من سرطان الثدي المرتبط بالأستروجين يجب عليهن تجنب زيت زهرة الربيع أو الحد من تناوله، ويمكنهن تناول زيت بذر الكشمش الأسود كبديل جيد.

النعناع Peppermint:

« النعناع أحد النباتات الرمزية للجنس.

« يحتوي على العديد من فيتامينات ومعادن الجنس ومنها فيتامين D الهام لإفراز الهرمونات التناسلية.



« يحتوي على مادة (Menthol) العطرية، لها رائحة مميزة تثير الحواس وتنبه الشهية.

« يعتبر الشاي بالنعناع، أحد عادات استقبال الضيوف في البلاد العربية.

« زيت النعناع يستخدم في العديد من المستحضرات الدوائية لعلاج عسر الهضم والانتفاخ والحموضة.

● هل النعناع يضعف الرغبة الجنسية؟

« أشارت بعض الأبحاث العلمية إلى أن تناول جرعات عالية لفترات طويلة من زيت النعناع

يقلل مستوى الهرمون الذكري ، لذا يطلق على النعناع An-Aphrodisiac - مضاد للقدرة الجنسية

« الدراسات العلمية التي أجريت على فئران التجارب، أكدت أن استخدام زيت النعناع بجرعات عالية تؤدي إلى تلف أنسجة الخصية لدى الذكور وأنسجة المبيض لدى الإناث.

« الدراسات العلمية التي أجريت على الإنسان ، أكدت أن شرب الشاي بالنعناع أو النعناع المعطر للضم أو تدخين السجائر المنكهة بالنعناع، لا تؤدي إلى الضعف الجنسي لأن الجرعة العالية من مستخلص زيت النعناع التي تؤثر سلباً على القدرة الجنسية، تعادل حوالي ٦ كبسولات يومياً، أي حوالي ٢٠ كوباً من شاي النعناع!!

الريحان Basil:



يسمى أيضاً (الحبق) أو (الريحان الحلو).

« كلمة (Basil) مأخوذة عن كلمة يونانية (باسيليوس Basileus)، معناها (الملك).

« نبتة عشبية حولية - تنمو في المناطق الحارة بالهند وآسيا، عرفت زراعته منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة.

« الحبق ارتبط في العديد من الثقافات والعبادات القديمة بالجنس والخصوبة.

« يعتقد أن نبات الحبق نما في البقعة التي وجد فيها القديس قسطنطين وهيلانة الصليب المقدس.

- « تلجأ بعض النساء في الهند إلى نثر مطحون الحبق المجفف على أثدائهن لزيادة الإثارة الجنسية والاعتقاد أن رائحة الحبق تجعل الرجل أكثر تهوراً ووحشية.
- « الحبق مهدئ، منفث للبلغم، مهضم.
- « رائحته تابلية مميزة، يستخدم في تحضير العديد من الوصفات الأفروديتية.
- « زيت الحبق يستخدم لعلاج حب الشباب والأرق والميلانخوليا.

البقدونس Parsely:



- يسمى (الكرفس الرومي) أو (مقدونس) نسبة إلى موطنه الأصلي (مقدونيا).
- « يحتوي على فيتامينات C وA بالإضافة إلى الحديد والبوتاسيوم والفوسفور واليود.
- « يحتوي على زيوت طيارة والعديد من المواد الفعالة مثل (ميرستيسين، فلافونيدات، كومارين).
- « يحتوي على مواد تمنع تكاثر خلايا الأورام السرطانية لذا يضاف إلى المشويات على الفحم لحجب الروائح ومنع تكون المواد النيتروزيّة المسرطنة.
- « أوراق البقدونس تضاف إلى أطباق الحساء وتستخدم في تنبيل اللحوم والأسماك.
- « منقوع أو مغلي أوراق البقدونس يساعد على تجديد الطاقة الجسدية والعصبية والجنسية.
- « مغلي بذور البقدونس المطحونة والمخلوطة بالعلسل بمعدل نصف كوب صباحاً على الريق ونصف كوب قبل الجماع ساعة يساعد على تنشيط الجسم والرغبة الجنسية.
- « زيت البقدونس يفيد في علاج حالات الضعف الجنسي واضطراب الدورة الشهرية عند النساء.
- « البقدونس يساعد على تنظيف الجسم من السموم وتنشيط الهضم وفاتح للشهية وتقوية الشعيرات الدموية وتنظيم الطمث والحث على نزول الحيض المتأخر والضعيف لدى النساء.
- « البقدونس مدر للبول يساعد الجسم على التخلص من السوائل الزائدة وإنقاص الوزن والدهون بالدم.

الحبة السوداء :Nigela Sativa



تسمى "حبة البركة" أو "الكمون الأسود" كما تسمى في اللغة الفارسية "شونيز".

« نبتة حولية صغيرة، أوراقها طويلة رفيعة، أزهارها قرنفلية أو بيضاء، ثمارها صغيرة مستطيلة. الجزء المستخدم هو البذور.

« تحتوي بذور الحبة على "زيت حبة البركة" يتكون من مادة فعالة "نيجيلون

Nigelon" بالإضافة إلى أحماض دهنية أساسية وجليكوزيدات ومواد فينولية وكاروتينات ومعادن الفوسفور والمغنسيوم والحديد وبعض الأنزيمات الهاضمة.

« يستخدم زيت حبة البركة أو المستخلص المحتوي على مادة "نيجلون" الفعالة بعد تنشيطها، في العديد من المستحضرات الدوائية على هيئة كبسولات أو سائل، كمقو

عام منشط للجسم وزيادة كفاءة جهاز المناعة وتنشيط الكبد وعلاج الربو الشعبي والسعال والصداع النصفي وارتفاع دهون الدم وضغط الدم كما تفيد في الوقاية من الالتهابات المتكررة والسرطان.

وصفة تحتوي على زيت حبة البركة لعلاج الضعف الجنسي

« (٥٠ جراماً زيت حبة البركة + ٥٠ جراماً مسحوق حبة البركة + ٥٠ جراماً زيت الجرجير + ٥٠ جراماً زيت الزيتون + ١٠٠ جرام لبان دكر) ، يؤخذ ملعقة من هذا الخليط بعد كل وجبة.

الكركديه Hibiscus



أكثر من ٢٠٠ نوع من نبات الكركديه.

« استخدم منذ عدة قرون في أفريقيا كمنشط جنسي.

« يحتوي على فاييتو (مالفيدين Malvidin) له تأثير مشابه لفاييتو (أنثوسيانين) الذي يساعد على تنشيط الدورة الدموية وزيادة تدفق الدم للأعضاء التناسلية وزيادة الرغبة الجنسية والانتصاب.

« يحتوي على مواد نباتية أندروجينية لها القدرة على تنشيط المستقبلات الأندروجينية المسؤولة عن إفراز الهرمون الذكري (تستوستيرون) وتنشيط الرغبة الجنسية للرجل والمرأة.

● الكركديه البارد أم الدافئ ؟

« الدراسات التي أجريت للمقارنة بين تأثير الكركديه البارد والدافئ، أكدت أن تأثير الكركديه الدافئ أكثر تنشيطاً للجنس من الكركديه البارد.

« أكدت الدراسات أن الإكثار من الكركديه يقلل التبويض لدى المرأة لذا تنصح السيدات في فترات الإنجاب بتجنبه أو يمكن استعماله كمانع للحمل لاحتوائه على فاييتو أندروجيني Phytoandrogen.

أعشاب ونباتات أخرى:

● الفياجرا الآسيوية (تونجات على Tongkat Ali):



« عشبة شجرة دائمة الخضرة تنتشر في ماليزيا وأندونيسيا وتايلاند وسنغافورة، تستخدم جذورها منذ عدة قرون لعلاج الملاريا وارتفاع ضغط الدم والحمى والضعف الجنسي.

« ذكرت رسمياً لأول مرة عام ١٩٢٩م في قاموس الطب الماليزي باعتبارها عشبة سحرية لها خصائص علاجية تفوق الجنس حوالى خمس مرات.

« يستخدمها سكان ماليزيا على هيئة عبوات تخلط مع الشاي والقهوة، تسمى

(Alis Cane) وتباع في المحالّ والسوبر ماركت والفنادق الكبرى.

« الأبحاث العلمية التي أجريت على فئران التجارب، أشارت إلى أن إعطاء مستخلص العشبة بجرعات محددة مرتين يومياً لمدة أسبوعين متتالين، يؤدي إلى زيادة نسبة الهرمون الذكري (تستوستيرون) وزيادة عدد مرات الانتصاب والمجاعة وحركات المداعبة الجنسية للذكور والإناث.

« المستحضرات الدوائية المحتوية على مستخلص العشبة تستخدم لزيادة الرغبة والقدرة الجنسية، لكن بشرط استعمالها لمدة أسبوعين على الأقل للحصول على نتيجة إيجابية.

« الدراسات العلمية أشارت إلى فائدة استخدام مستخلص العشبة للرياضيين خاصة رافعي الأثقال لزيادة مستوى الهرمون الذكري (تستوستيرون) وزيادة الكتلة والقدرة العضلية دون الآثار الجانبية للأدوية والمنشطات الكيميائية.

« الدراسات الحديثة أشارت إلى احتواء العشبة على مواد كيميائية لها خصائص قاتلة للخلايا السرطانية المسببة لسرطان الرئة والثدي بالإضافة إلى مواد مضادة للتأكسد ومواد مضادة لطفيل الملاريا.

● زهرة الألام Passionflower :

« تنتشر في جنوب غرب الولايات المتحدة والأرجنتين والبرازيل.

« ثمارها صغيرة بيضاوية الشكل صفراء تميل إلى اللون الأخضر، تسمى (Granadilla).



« تستخدم منذ منتصف القرن الثامن عشر حينما كانت قرون الثمار الجافة تنقع مع الماء والسكر لصنع مشروب وجيلي وتبيلات خاصة للسلطنة وشاع استعمالها كعشبة طبية منذ أواخر القرن العشرين بعد اكتشاف خواصها العلاجية.

« تحتوي على مواد (Benzoflavones)، لها تأثير مزدوج، مهدئ ومنشط جنسيًا، ولها نفس تأثير الأدوية المهدئة، دون تعود أو إدمان، كما تمنع تكسير هرمونات (تستوستيرون) و(الاستروجين) بالجسم مما يؤدي إلى ارتفاع مستوياتها بالدم وزيادة الرغبة الجنسية.

استخدامات علاجية أخرى لمستحضرات زهرة الألام:

- « زيادة التهيج وعلاج ضعف الانتباه لدى الأطفال.
- « القولون العصبي.
- « الربو الشعبي والسعال الجاف.
- « التهاب الأصاب والصداع والتشنجات.
- « الإقلاع عن إدمان المخدرات والكحول.
- « موضعيًا لعلاج الحروق وتجاعيد الجلد والبواسير والكدمات والصداع.

« تأثيرها المهدئ سريع، يحتاج إلى ساعة واحدة فقط، بينما تأثيرها المنشط جنسيًا بطيء يحتاج إلى حوالي أسبوع على الأقل.

« المستحضرات المحتوية على مستخلص العشبة تستخدم لعلاج الضعف الجنسي الناتج عن التوتر والقلق العصبي للرجل والمرأة كما تستخدم للإقلال من اضطرابات الدورة الشهرية المصاحبة لفترات بداية البلوغ وسن اليأس وبعد الولادة والرضاعة.

● حب العزيز Earth Almond :

« يسمى أيضًا "حب الزلم"، "سعد الأرض"، أو "لوز الأرض".

« درناته سكرية لحمية، صغيرة الحجم أكبر من الحمص بقليل، تشبه البندق.



« تؤكل درناته نيئة أو يصنع منها مشروب حب العزيز مثل مشروب الخروب والعرق سوس.

« يوصف لعلاج البرود والضعف الجنسي - ينصح بتأوله بمعدل حفنة يد يوميًا أو تناول منقوع حب العزيز مما يساعد على زيادة النشاط الجنسي ويزيد المني ويقوي الانتصاب.

« يوصف للمرضعات لزيادة إدرار لبن الثدي ويستخرج منه زيت حلو يفيد في علاج تشققات حلمة الثدي دهانًا موضعيًا.

● الهندباء Dandelion :



« الدراسات التي أجريت في اليابان على حيوانات التجارب أكدت أن إعطاء مستخلص الهندباء عن طريق الفم يساعد على زيادة عدد مستقبلات الأستروجين والبروجسترون بالخلايا مما يساعد على زيادة تأثير هذه الهرمونات بالجسم وزيادة الرغبة الجنسية، وللأسف لم تنطرق الأبحاث إلى تأثيره على الهرمون الذكري مستخلص الهندباء يتوافر على هيئة شاي أو كبسولات.

● تفاح الجن (Mandrake) :



« أكثر الأعشاب شهرة بتأثيره الغريزي.

« استخدم منذ آلاف السنين في السحر والشعوذة، لذا أطلق عليه (تفاح الجن) أو (تفاح الشيطان).

« نبات عشبي من الفصيلة الباذنجانية، ينتشر في منطقة حوض المتوسط، ثماره حمراء تشبه ثمار الطماطم، وجذوره تشبه شكل الإنسان، تختفي تحت التربة.

« يشبه نبات البلادونا (ست الحسن) - جذره غليظ لحمي، ويوجد منه نوعان: عشب أنثوي (أزهاره بنفسجية)، وعشب ذكري (أزهاره بيضاء مائلة إلى الأخضرار).

« جاء ذكره في التوراة على أنه يساعد على إخصاب العاقر (ومضي راوين في أيام حصاد الحنطة فوجد لقاحًا في الصحراء فأتى به أمه ليلة: فقالت لها راحيل أعطيني من لقاح ابنك، فقالت لها: أما كفاك أن أخذت زوجي حتى تأخذي لقاح ابني أيضًا).

« يحتوي على قلويدات (Atropine) و (Scopolamine) تؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم وسرعة ضربات القلب والدوار والهلوسة، مادة Scopolamine يطلق عليها (عقار الصراحة)، تستخدم في المعتقلات لاستجواب المتهمين.

● البلميط المنشاري Saw Palmetto :

« يحتوي على مواد فعالة تساعد على الإقلال من إفراز هرمون "ديهيدروتستستيرون" المسبب لتضخم البروستاتا، يستخدم في صورة مستحضر دوائي للوقاية وعلاج اضطرابات البروستاتا وتنشيط الغدد التناسلية والرغبة الجنسية.



● فوتي Fo - Ti :

« يسمى أيضًا (Ho Shu Wu) ومعناه بالصينية (السيد ذو الشعر الأسود)، يرجع السر وراء تسميته بهذا الاسم إلى قصة رجل عجوز كان يتناول العشب بصفة منتظمة فعاد إليه شعره الأسود بعد المشيب وجعله يبدو صبيًا وازدادت قدرته الجنسية.



« أحد الأعشاب الصينية المعروفة منذ حوالي ٢٠٠٠ سنة، يطلق عليه (أكسير الحياة)، ينسب إليه الصينيون قوى جنسية خارقة لدرجة أنهم يقولون أن نبتة جذر فوتي عمرها ٥٠ عامًا قادرة على منح الشعر المشيب سواده الأصلي، وجذور نبتة عمرها ١٥٠ عامًا تؤدي إلى غرس أسنان جديدة في فكي العجوز المسن!!!

« يحتوي على مادة (Polygonum) لها تأثير أستروجيني منشط للرغبة الجنسية وتنشط المخ والعقل والغدد التناسلية وتساعد على زيادة توارد الأكسجين للأنسجة.

« يستخدم لإعادة الشباب ومضاد لعوارض الشيخوخة ومنشط للجسم ومنظف للكبد ومنشط جنسي للرجل والمرأة ويفيد علاج بعض حالات قلة الخصوبة.

● ماكا Maca :

« أحد الأعشاب الطبية التي تشتهر بها أمريكا اللاتينية منذ حوالي خمسة قرون.
 « يطلق عليه أحياناً (جنسج بيرو)، لكنها لا تنتمي إلى عشبة الجنسج الشهيرة.
 « استخدمها المحاربون القدماء لزيادة القدرة الجسدية والرغبة الجنسية وعلاج العقم لكنها حُرمت بعد ذلك لحماية النساء اللاتي يتم أسرهن في الحروب من شهوة المحاربين.



« يحتوي على تركيز عالٍ من الحمض الأميني (أرجينين) الهام لتكون أكسيد النيتريك المسئول عن تمدد الأوعية الدموية والانتصاب.

● زهرة اللوتس Lotus :

« بذور أحد النباتات التي تنمو في شرق آسيا وتستخدم في الصين منذ عدة قرون كطعام ودواء.

« تجمع البذور في الفترات بين أغسطس إلى سبتمبر وتجفف في الشمس وبعد تجفيفها تباع البذور المجففة للاستخدام في عمل الحلوى أو الحساء.



« الطب الصيني يعتقد ان بذور اللوتس تساعد على تنشيط الجسم وتنظيفه وتقوية الطحال والكلى والدم وتهديء العقل وتمنع النزيف والإفرازات المخاطية الغزيرة بالجسم، وهي علاج فعال لالتهابات البول والبروستاتا والقذف المبكر والإفرازات المهبليّة، وتخلط غالباً مع أعشاب أخرى مثل الجنسج لعلاج ضعف الانتصاب.

« مستخلص من زهرة اللوتس الزرقاء المصرية يساعد على تنشيط الرغبة الجنسية للرجل والمرأة وتحسن المزاج العام دون إدمان، وهي مقو عام مثل الجنسج ويحسن الدورة الدموية مثل الجنكة، يستخدم على هيئة مستحضر دوائي (٦-١٠ نقاط مرتين يومياً) مع الماء أو العصير تحت اللسان أو يمكن تناوله بالفم حسب الرغبة، وينصح برج الزجاجة جيداً قبل الاستخدام، يحفظ في مكان بارد بعيداً عن الأطفال، لا ينصح بتناوله أثناء الحمل والرضاعة.