

الباب الثمانى

الضعف الجنسى

هناك مظهران عامان للضعف الجنسى، وهما :*

- ١ - عدم القدرة على بدء العملية الجنسية لضعف الإنتصاب.
- ٢ - عدم القدرة على الاستمرار فى العملية الجنسية، وإكمالها بسبب الارتخاء أثناء الممارسة.

(٢-١) أسباب الضعف الجنسى :

يمكن إجمال أهم أسباب الضعف الجنسى، فيما يلى:

(أ) أسباب خلقية، وأهمها:

- ١ - عدم وجود خصيتين.

-
- * مجموعة من الأخصائين « أنت والمتاعب التناسلية » ..
الكتاب الطبى - دار الهلال - القاهرة - ١٩٨٤م.
- داود الأنطاكى « تذكرة أولى الألباب » - الأجزاء ١، ٢، ٣.
مكتبة عبدالحميد حنفى - القاهرة - ١٣٤٠هـ.
- د. محمود حجازى « الأمراض الجنسية والتناسلية » ..
دار العلوم للطباعة والنشر - الرياض - ١٩٨٦م.
- د. سامى محمود « تذكرة داود للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية » ..
المركز العربى للنشر والتوزيع - الإسكندرية.
- محمد رفعت « الرجل » ..
مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر - بيروت - ١٩٨٦م.
- سعد مسيحه « مشكلات الرجال » ..
منشورات أقرأ ، بيروت.

٢ - ضيق بقناة مجرى البول.

٣ - وجود فتحة مجرى البول إما جانبية أو خلفية.

(ب) أسباب مرضية، وأهمها:

١ - إصابات أو تليف بمجرى البول، أو إصابات بالجهاز العصبى المركزى، أو بالغدد الصماء التى لها علاقة بالجنس.

٢ - تضخم العضو أو كيس الصفن، أو كليهما (نتيجة لمرض تناسلى كالزهري...).

٣ - مرض السكر خاصة فى مراحلہ المتقدمة.

(ج) أسباب طارئة، وأهمها:

١ - احتقان أو التهاب البروستاتا.

٢ - الإجهاد الجنسى أو النفسى أو البدنى.

٣ - بعض الأمراض المجهدة للجسم والقابلة للشفاء.

(د) أسباب نتيجة ممارسات خاطئة، وأهمها:

١ - الإسراف فى (العادة السرية - التدخين - القهوة - الشاى -

المشروبات المحتوية على مادة الكولا).

٢ - تعاطى الخمور والمخدرات والعقاقير المنبهة.

(هـ) أسباب نفسية:

إليها يرجع أكثر من ٩٠٪ من حالات الضعف الجنسى، وأهمها:

١ - الوهم وعقدة الذنب.

٢ - الجهل بالجنس .

٣ - الخوف من الجنس والنساء.

(و) أسباب ترجع للمرأة:

مثل برودها الجنسي، أو تصاعد روائح غير مستحبة من فرجها، أو سعة فتحتة أو كثرة افرازاته.

(ز) أسباب ترجع للطقس:

كالحر أو البرد الشديدين.

(٢-٢) كيفية مجابهة الضعف الجنسي ومحاربتة :

باديء ذي بدء.. يجب على الإنسان علاج أمراضه، التي قد تكون سبباً في ضعفه الجنسي، وبعد ذلك يمكن له اللجوء للبرنامج الموصوف هنا. وتقتضى الأمانة التوضيح أن هذا البرنامج غير ذي فائدة، لمن يشكون من أسباب خلقية أو مرضية قاهرة أو أصحاب أمراض الشيخوخة، وإنما هو ملائم لأصحاب الممارسات الخائفة والنفسية، وقد يفيد حالات احتقان أو التهاب البروستاتا، أما الأسباب التي ترجع للمرأة فسوف تعالج منفردة في الباب الخامس.

أما البرنامج الذي يمكن به مجابهة ومحاربة الضعف الجنسي، فهو:

١ - اتباع الإرشادات المذكورة.

٢ - التركيز على الأطعمة المقوية للجسم بوجه عام، وللجنس بوجه خاص، مع مراعاة الإتيان الغذائي؛ بحيث يمتن الجسم بكافة احتياجاته من كل العناصر الغذائية الضرورية، (بصلتين متوسطتين على الأكثر) والتمر أو البلح الجاف (خمسين جراماً على الأقل) طعاماً يومياً (راجع الباب السابع بشأن البصل والتمر).

٣ - أخذ حمامات باردة فى المساء، وإجراء التمرين المذكور لاحقاً.

٤ - قد يمكنك الأخذ بوصفة من تلك الوصفات المذكورة فيما بعد.

ومن المفيد استشارة طبيبك فى ملاءمة هذا البرنامج لك من عدمه.

٣.٣. الإرشادات:

١ - الإمتناع عن الآتى * :

(أ) الأدوية والهرمونات المنشطة، لما لها من رد فعل عكسى.

(ب) الجماع لفترة اسبوعين على الأقل، ثم المعاودة دون إفراط.

٢ - الإقلال من التدخين والشاى والقهوة والكولا (راجع الباب السادس).

٣ - استشر طبيبك فى معالجة الإمساك إن وجد، كما يفيد من ذلك

استخدام أعشاب كالعرقسوس والراوند والبابونج واللبلاب (الباب

السابع).

* د. د. محمود حجازى والأمراض الجلدية والتناسلية. .

دار العلوم للطباعة والنشر - الرياض - ١٩٨٦ م.

٤ - ممارسة رياضة خفيفة؛ مما يؤدي لفك احتقان البروستاتا * . أما في حالة تضخم أو التهاب البروستاتا .. فلا بد من الرجوع للطبيب، ويفيد مع ذلك استخدام بذر الكتان أو القرع أو عنب الدب (الباب السابع)، ويمكن إجراء تدليك ذاتي للبروستاتا في حالة تضخمها*، وذلك بحبس البول ثم اخراجه على دفعات، مما يؤدي إلى تسليك قنواتها ومجاريها.

٥ - عند وجود التهابات بالمثانة أو بمجرى البول.. راجع طبيبك، ويفيد مع ذلك الشمر أو السعد، أو بذر الكتان، أو المحلب، أو حبة البركة، وكما هو مبين بالباب السابع.

٦ - يحظر عند الجماع - بعد انتهاء فترة الامتناع - القذف خارج المهبل أو ارتداء الغشاء الواقي (الكبوت)، وذلك لتجنب احتقان البروستاتا والاضطرابات الهرمونية بالجسم، التي تزيد الضعف الجنسي سوءاً . كما يجب الحذر من الملابس الضيقة، التي تضغط على الأعضاء الجنسية الخارجية.

* - د. سييرو فاخري «العقم عند الرجال - أسبابه وعلاجه» ..
دار العلم للملايين - بيروت - ١٩٨٠م.
- د. محمود حجازي «الأمراض الجنسية والتناسلية» ..
دار العلوم للطباعة والنشر - الرياض - ١٩٨٦م.
* محمد رفعت «العلاج بالأعشاب - قديماً وحديثاً» ..
مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر - بيروت - ١٩٨٦م.
● شري يوجندا «اليوجا تطيل عمرك» ..
تعريب رويحي البعلبكي - دار العلم للملايين - بيروت - ١٩٧٨م.

٤٠٢) أطعمة مقوية للجسم بوجه عام،

والجنس بوجه خاص*:

وهذه تشمل الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية وفيتامينات (أ)، (ب)، (ج)، (هـ)، والحديد، والكالسيوم، والفوسفور، واليود، والزنك.

إن المواد البروتينية - خاصة الحيوانية منها - ضرورية لترميم ما يتلف من الغدد والأنسجة التناسلية، ولإنتاج الحيوانات المنوية وهرمونات الذكورة (والأنوثة في النساء)، ويؤدي نقصها في الغذاء إلى تقليل الإحساس بالرغبة الجنسية وحب الجماع، ونقصها في الحالات الشديدة خاصة الحمض الأميني «أرجينين» قد يؤدي إلى اضمحلال القدرة على تكوين الحيوانات المنوية. وفيتامين (أ) مهم لسلامة البروستاتا والخصيتين، ولإنتاج الحيوانات المنوية، وهو يستخدم في علاج حالات العقم، ويؤدي نقصه إلى انخفاض الخصوبة وفقد الرغبة في الجنس. وفيتامينات (ب) لازمة لحيوية ونشاط الغدد الجنسية، وينتج عن نقصها ضعف ملحوظ في هذه الغدد، ويكون هذا الضعف سريعاً وشديداً إذا قل حمض البانتوتنيك - أحد أفراد مجموعة فيتامينات (ب) - في الغذاء، وفيتامين (هـ) ضروري لإحساس الرجل بالرغبة في

* - الشيخ إبراهيم الأزرق «تسهيل المنافع في الطب والحكمة»..

مكتبة ومطبعة على صبيح وأولاده - القاهرة - ١٩٦٤م.

- د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك»..

مكتبة الحياة - بيروت - ١٩٨٣م.

الجنس والاستمتاع به، والحرمان منه قد يؤدي إلى عقم لا علاج له، والفوسفور مهم لتكوين الخلايا العصبية والجنسية ونقصه ينتج عنه تدهور واضح فيها، كما تقل الرغبة الجنسية تدريجيا فى الرجال، إذا نقص فى طعامهم الحديد والكالسيوم واليود وفيتامين (ج)، أما الزنك.. فهو لازم لإفرازات البروستاتا والحوصلات المنوية وضروري للحيوانات المنوية.

وفيما يلى بيان بالأطعمة التى تتواجد فيها هذه المواد :

١- أطعمة غنية بالمواد البروتينية :

اللحوم بأنواعها - البيض - الحليب ومنتجاته - الكبد والكلاوى والخصى - الأسماك والجمبرى (الروبيان) والكابوريا (قباقيب) والاستاكوزا (أم الروبيان) - الحمص - العدس - الفاصولياء - واللوبياء - الفول السودانى - المكسرات (الجوز - الكاز - اللوز - الفستق - البندق) جنين القمح - الفول.

٢- أطعمة غنية بفيتامين (i):

الأغذية البحرية (كالأسماك وغيرها) - زيت كبد الحوت - صفار البيض - الزبدة - الحليب - الجبن - الجزر - السبانخ - البقدونس - الخس - الطماطم - الكرنب - الكوسة - الكرفس - السلق - البصل - التمر - المشمش - الخوخ - البرقوق - الشمام - التوت - الجوافة - المانجو - الفراولة.

٣ - أطعمة غنية بفيتامين (ب) (أو بعضها ذات الأهمية):

خميرة البيرة - الكبد - القمح كامل الحبة والنخالة وجنينه - العسل الأسود - الزبادى - الخبز الأسمر - الجرجير.

٤ - أطعمة غنية بفيتامين (ج):

الكبد والكلى - البرتقال واليمنى - الخس - الطماطم - الفلفل الأخضر - البقدونس - السبانخ - الكرنب - الجزر - البصل - الموز والعنب - المانجو والجوافة.

٥ - أطعمة غنية بفيتامين (هـ):

اللحم - الكبد والكلى - الحليب - القمح كامل الحبة ونخالته وجنينه - صفار البيض - الخس - الجرجير - الجزر - الفول السودانى - السمسم - زيت بذرة القطن.

٦ - أطعمة غنية بالفوسفور:

الأغذية البحرية - صفار البيض - الحليب ومنتجاته - القمح كامل الحبة ونخالته وجنينه - العدس - الفول - القنبيط - البسلة - التمر - الجرجير - التين الشوكى - الثوم - الكرفس - المكسرات - البصل - الخرشوف.

٧ - أطعمة غنية بالكالسيوم:

الحليب ومنتجاته - العسل الأسود - العدس - التمر - التين

الشوكى - الجرجير.

٨- أطعمة غنية بالحديد:

الكبد - البيض - العسل الأسود - الفلفل الأسود - الفول السوداني -
الكرفس - الجزر - الجرجير - التمر - المشمش.

٩- أطعمة غنية باليود:

الأغذية البحرية - الثوم - الكرنب - الفجل - الجزر - الجرجير -
الطماطم - العنب - الفراولة.

١٠- أطعمة غنية بالزنك:

البنجر - القمح الكامل ونخالته وجنينه - الجزر - الذرة - الكرنب -
الشعير. كما لا ينكر أحد أهمية عسل النحل فى التقوية الجنسية؛
خاصة إذا كان مطعماً بالغذاء الملكى.

ملحوظة هامة*:

مع أن المواد البروتينية الحيوانية من الأطعمة المقوية للجنس، وأنها
تثير الأعصاب السمبتاوية (التي تتسبب فى بدء العملية الجنسية؛

* - د. أمين رويحه «أخطاء التمدن فى التغذية»..

دار القلم - بيروت - ١٩٨٠م.

- د. سليمان عزمى «على هامش الطب (ج) سلسلة الألف كتاب»

دار القلم - القاهرة - ١٩٦١م.

- د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك»..

مكتبة الحياة - بيروت - ١٩٨٣م.

واستمرارها، وإنهائها بتعاقب ناجح)، وأنها تزيد المزاج نشاطاً وعزماً ومبادأة.. إلا أن زيادة إمداد الجسم بها عن حاجته الضرورية قد تزيد من حموضة الدم، مما يقلل من كفاءة الأعضاء التناسلية ويجلب الضعف الجنسي. وإذا زادت حموضة الدم عن المعدل الطبيعي، أحس الفرد - من فوره - بالغثيان والقىء وآلام المعدة، وقد يؤدي إلى الإفراط في تناولها والاقترار عليها في التغذية إلى حصوات المرارة والكلية وتضخم البروستاتا.

ويقدر احتياج الشخص البالغ المعتدل النشاط والوزن من المواد البروتينية بحوالى ٧٥ كيلوجراماً يومياً، منها ٥٠ جراماً من أصل حيوانى، و٢٥ جراماً من أصل نباتى؛ حيث تبلغ النسبة التقريبية للمواد البروتينية فى الأغذية الحيوانية، كما يلى:

اللحم الأحمر ٢٠٪، الدجاج ٢٠٪، الحمام ٢٢٪، الكبد ١٨٪، القلب والكلية ١٧٪، الأسماك ١٥ - ٢٠٪، البيض ١١٪، الحليب ٣.٥٪، الألبان ٢٠ - ٣٠٪، كما تبلغ هذه النسبة فى الأغذية النباتية كما يلى:

البازلاء ٧٪، الفول ٩.٢٪، العدس ٢٧.٥٪، اللوبيا والفاصولياء ١٧.٨٪، الحمص ٢٠٪، النقل والمكسرات ١٨ - ٢٢٪، الفول السودانى ٢٦٪، جنين القمح ٢٤٪، خميرة بيرة ١٨٪.

ويرغم أن الحليب من الأطعمة الحيوانية، إلا أنه لا يسبب حموضة

بالدم؛ لأنه يحتوى على عناصر قلوية أكثر من العناصر الحمضية التى به، كما أن هناك أغذية أخرى بجانب الأغذية البروتينية، والتى ينتج عن زيادتها حموضة الدم، وأهمها: السكر والحلويات والدقيق الأبيض النقى، والفطائر، إلا أن هناك فى الجانب المقابل أغذية أخرى تعادل أثر هذه الحموضة؛ وتجعل الدم يعود لحالته الطبيعية، وتسمى بالأغذية القلوية، ومن أمثلتها الحليب والفاكهة؛ خاصة: العنب والبلح (التمر) والبرتقال والليمون والتفاح والخضراوات، ويستثنى من الفاكهة البرقوق والقراصيا فى أنهما من الأغذية الحمضية.

لذا .. إذا كان الغذاء متزناً فى احتوائه على أغذية حمضية، وأخرى قلوية .. لظلت حموضة الدم فى المدى الطبيعى، ولاستفاد جسم الإنسان من نوعى الأغذية، ولذهب عنه ضررها.

وهناك أمر قد يسبب لبساً، وهو أن بعض أصناف الفاكهة مثل البرتقال والليمون واليوسفى حمضية المذاق، وبرغم ذلك فإنها لا تسبب تحول الدم للحموضة، ويرجع ذلك إلى احتوائها على بعض الأحماض العضوية النباتية (التى تكسبها الطعم المميز)، وبعض العناصر القلوية، وعند امتصاصها فى الجسم .. فإن أحماضها العضوية تتأكسد وتطرده، وتتبقى العناصر القلوية.

(٢-٥) تناول خميرة البيرة يومياً*

تعتبر خميرة البيرة من الأغذية الطبيعية المفيدة لسلامة وصحة الأعصاب، ومن ثم الجنس، كما أنها تساعد الإنسان على تجنب التعب وتكسبه النشاط؛ فهي تحتوى على خمسة عشر نوعاً من المعادن (ومنها: الفوسفور والزنك والكالسيوم والحديد والنحاس) وستة عشر نوعاً من الأحماض التى لا غنى للجسم عنها[●]، كما تحتوى - بسخاء - على جميع أنواع فيتامينات (ب) التى تتجلى أهميتها فيما يلى:

فيتامين ب ١ :

المنشط للجسم، والمقوى للأعصاب والقاتح للشهية.

فيتامين ب ٢ :

فيتامين الجمال والنشاط.

فيتامين ب ٦ :

المهدىء للأعصاب والمقوى لها، والمانع للقلق والتوتر.

معامل بى بى (حمض النيكوتينيك) :

الضرورى للعمل الطبيعى للجهاز العصبى والجهاز الهضمى والجلد.

* - د. أمين رويحه «أخطاء التمدن فى التغذية»..

دار القلم - بيروت - ١٩٨٠م.

- د. جيلورد هاوزر «الغذاء يصنع المعجزات: لماذا نأكل، وماذا يجب أن نأكل؟»..

ترجمة أحمد قدامه - دار النفاثس - بيروت - ١٩٨٥م.

- د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك»..

مكتبة الحياة - بيروت - ١٩٨٣م.

● ومن بينها الحمض الأمينى الأرجينين الذى يؤدى نقصه إلى ضعف قدرة الرجال على إنتاج الحيوانات المنوية.

الكولين :

الضروري لسلامة الكبد، والغدة الدرقية، والمدعم للتوتر الشرياني.

حامض البانتوتنيك :

الذي يعيد ترميم ما يتلفه الزمن بالجسم، والضروري لمنع تدهور غدة الذكورة.

حامض بارا أمينونزويك :

المشرف على أعمال الغدد والمحافظ على لون الشعر والمانع للمشييب.

البيوتين :

المانح للحياة وجمال اللون، والمانع لارتفاع الكوليسترول بالدم والمنشط للعقل.

حامض الفوليك :

اللازم لتجديد كريات الدم الحمراء.

فيتامين ب ١٢ :

الذي يقاوم فقر الدم عموماً، والخبث منه خصوصاً.

الأيносيتول :

الذي ينعش خلايا جلدة الرأس، ويمنع الصلع، والضروري للتناسل.

فيتامين ب ١٥ :

المنشط للفص الأمامي بالغدة النخامية، وهو الفص المسئول عن إفراز هرمون إنتاج النشاط من حرق المواد الكربوهيدراتية والدهون، وإفراز هرمونات أخرى منشطة للغدة الدرقية والكظرية والخصيتين.

وعلى هذا يتم أخذ معلقة صغيرة (أو قرصين) من الخميرة مرتين يومياً، قبل الإفطار وقبل العشاء على سبيل المثال، وتبلع أو تخلط ببعض الحليب أو الماء وعصير الفواكه، ويلاحظ أن تناول الخميرة قبل الطعام مباشرة يناسب طلاب النحافة، وذلك لأن المواد البروتينية بها تثير القابلية للطعام من جهة، كما تمنع من الأكل كثيراً من جهة أخرى، أما راغبى السمنة فيمكنهم تناول الخميرة قبل الأكل بساعتين على الأقل.

(٦-٢) الحمامات الباردة* :

هذه الحمامات مسائية، ويستحب أن تكون قبل النوم، وتكمن فائدتها في تنشيط الجهازين العصبى والعضلى، على أن تكون درجة حرارة الماء فى حدود ٢٥م صيفاً، و٣٠م شتاءً.

(٧-٢) تمرين مفيد للضعف الجنسى ● :

يستخدم أفراد اليوجا تمريناً سهلاً بسيطاً، يسمى «أسفينى مودورا»؛ لتنشيط الأعضاء التناسلية والمحافظة على الرجولة، ولقد ثبتت فعالية هذا التمرين فى مستشفاهم، فى شفاء الضعف الجنسى مع الزمن، كما أنه يوفر تدليكاً داخلياً للأعضاء الجنسية العميقة وينظم الدورة الدموية بالمنطقة؛ مما يزيل من احتقاناتها والتهاباتها، ويجعل

* - شرى يوجندا «اليوجا تطيل عمرك»..

تعريب روى البعلبكي - دار العلم للملايين - بيروت - ١٩٧٨م.

● نفس المرجع السابق .

انفعالاتها غير شديدة تجاه المؤثرات الجنسية، فيجنبها سرعة القذف.
ويؤدى هذا التمرين مرة واحدة يومياً فى المساء (أو فى أى وقت
آخر)، ولمدة دقيقتين على الأقل، ويجرى كما يلى:

١ - أنسب وضع لهذا التمرين هو الجلوس فى وضع القرفصاء
(كالجلسة فى الخلاء حين قضاء الحاجة). وعند عدم
الاستطاعة.. يمكن اختيار أى وضع آخر مريح كالجلوس على
كرسى الحمام، أو حتى الجلوس على كرسى مكتب.

٢ - يطرد الهواء من الرئة ببطء، وفى نفس الوقت يتم تقليص الإست
(فتحة الشرج)، وكذلك عضلات الشرج العاصرة، وأوتار
عضلاته العريضة وعضلات التبول، وبمعنى آخر.. « يطرد
الهواء من الرئة ببطء، مع تقليص عضلات الشرج والتبول، كما
فى حالة منع النفس من التبرز والتبول فى وقت واحد.. ».

٣ - يحافظ على هذا الوضع (التقلص) قدر الاستطاعة، ثم
يستنشق الهواء ببطء مع جعل عضلات الشرج والتبول
مسترخية تماماً.

٤ - يكرر التقلص والاسترخاء مع كل زفير وشهيق لفترة دقيقتين،
ويمكن الإسراع فى الدقيقة الأخيرة فى تتابع عمليتى التقلص
والاسترخاء.

(٢-٨) وصفات للضعف الجنسي ولتقوية الجماع :

يجدر ملاحظة أن الصفات المذكورة هنا مأخوذة عن بعض المصادر، كما هو موضح في حينه، ويمكن أخذها أثناء فترة الامتناع عن الجماع، كما يمكن الإستمرار عليها بعد ذلك لتقوية الجماع، وأحب أن أشير إلى ما ذكره الدكتور أمين رويحة في كتابه الرائع* عن أن تأثير الأعشاب لا يكون عاجلاً، بل إن نتائجها لا تظهر إلا بعد ٤ - ٦ أسابيع من الاستخدام، وأنه إن لم يحدث أى تحسن بعد إستخدام وصفة ما فى هذه الفترة.. فمن المستحسن أن تستبدل بغيرها، كما يفيد أيضاً ألا تستخدم وصفة ناجحة باستمرار، وإنما يجب إعطاء الجسم منها راحة لفترة أسبوع إلى أسبوعين، بعد فترة استخدام حوالى ٤ - ٦ أسابيع، وذلك لأن تعود الجسم عليها قد يفقدها أثرها، وبعد فترة التوقف هذه.. تصبح الوصفة مفيدة كالسابق أو أكثر من السابق.

وهناك بعض الملاحظات التى يجب مراعاتها حول هذه الصفات، وهى:

١ - قبل استخدام أى وصفة، لابد من مراجعة خواص مكوناتها
بالباب السابع؛ لمعرفة محاذيرها، ومدى ملاءمتها للحالة
الصحية لمستخدمها.

* - د. أمين رويحة «التداوى بالأعشاب»..
ط ٧ / دار القلم - بيروت - ١٩٨٣م.

٢ - لابد لمرضى السكر من تجنب التراكيب السكرية، ويمكنهم استبدال عسل النحل بالحليب أو الحليب المكثف غير المحلى، على أن تحضر الوصفة كلها دون الحليب، وعند تناولها يضاف الحليب للجرعة مباشرة.

٣ - لزيادة الفائدة .. يمكن - بالإضافة للوصفة المختارة - تناول ٥٠ مليجرام يومياً من الغذاء الملكى (على هيئة أقراص أو مذاباً فى عسل النحل)، على أن يعطى الجسم منه راحة لفترة أسبوعين ، بعد استخدامه لفترة ستة أسابيع.. وهكذا. ويمكن شراء أقراص الغذاء الملكى من الصيدليات، أما العسل المطعم بالغذاء الملكى.. فيباع بالمناحل أو بمحلات جروبى بالقاهرة.

٤ - يمكن زيادة كمية العسل فى الوصفات عما هو مذكور، مع مراعاة زيادة الجرعة بما يتناسب مع هذه الزيادة.

٥ - من المستحسن تناول الوصفات المحتوية على زيوت (كزيت الزيتون مثلاً) بعد الوجبات، حيث تكون عصارة الصفراء قد وجدت طريقها للأمعاء، أما الوصفات المحتوية على عسل النحل.. فيمكن تناولها قبل أو أثناء الوجبات.

٦ - إذا أدت وصفة ما إلى حدوث متاعب أو اضطرابات بالجهاز الهضمى، أو متاعب أخرى من أى نوع.. فإنه ينبغى التوقف عنها على الفور.

٢ - لا بد لمرضى السكر من تجنب التراكيب السكرية، ويمكنهم استبدال عسل النحل بالحليب أو الحليب المكثف غير المحلى، على أن تحضر الوصفة كلها دون الحليب، وعند تناولها يضاف الحليب للجرعة مباشرة.

٣ - لزيادة الفائدة .. يمكن - بالإضافة للوصفة المختارة - تناول ٥٠ مليجرام يومياً من الغذاء الملكى (على هيئة أقراص أو مذاباً فى عسل النحل)، على أن يعطى الجسم منه راحة لفترة أسبوعين ، بعد استخدامه لفترة ستة أسابيع.. وهكذا. ويمكن شراء أقراص الغذاء الملكى من الصيدليات، أما العسل المطعم بالغذاء الملكى.. فيباع بالمناحل أو بمحلات جروبي بالقاهرة.

٤ - يمكن زيادة كمية العسل فى الوصفات عما هو مذكور، مع مراعاة زيادة الجرعة بما يتناسب مع هذه الزيادة.

٥ - من المستحسن تناول الوصفات المحتوية على زيوت (كزيت الزيتون مثلاً) بعد الوجبات، حيث تكون عصارة الصفراء قد وجدت طريقها للأمعاء، أما الوصفات المحتوية على عسل النحل.. فيمكن تناولها قبل أو أثناء الوجبات.

٦ - إذا أدت وصفة ما إلى حدوث متاعب أو اضطرابات بالجهاز الهضمى، أو متاعب أخرى من أى نوع.. فإنه ينبغى التوقف عنها على الفور.

وأخيراً .. أحب أن أوضح أن بعض الصفات قد وجدت في مصادرها الأصلية، دون تحديد كميات مكوناتها، ولذلك تمت الاستعانة بمرجع (داود الأنطاكي: «تذكرة أولى الألباب - ج ١. ٢. ٣»)، وكذلك بمرجع (وديع جبر «منافع الأعشاب والخضار») لتحديد الكميات المذكورة في هذه الصفات.

وفيما يلي هذه الصفات، نقلاً عن مصادرها:

رقم ١* :

التركيب :

زنجبيل ٢ جم، فلفل أسود ٠.٥ جم، خولنجان ٢ جم، خميرة العرب ٠.٨ جم، بندق أو فول سوداني ١٠ جم، فنجان كبير لبن حليب مغلي، ملعقتين كبيرتين عسل نحل.

الطريقة :

يصب الحليب على المكونات الأربعة الأولى، بعد طحنها، وتترك مغطاة طول الليل، وتؤكل كل صباح بعد إضافة البندق والعسل.

ملحوظة :

ذكر د. فوزي حسين في كتابه: «النباتات الطبية - زراعتها ومكوناتها»، أنه توجد عشرات الأنواع من خميرة العرب، ومنها نوع

* على هاشم «النباتات والأعشاب علاج طبيعي لكل مرض».

يسمى اللقاح الحلو، وهو النوع الذى يجب استخدامه فى هذه الوصفة؛ لأن بقية الأنواع سامة. وطبقاً للمرجع (٤).. فإنه يمكن استبدال هذا النوع بخميرة البيرة، ولذلك فمن المحبذ إلغاؤه كلية، واستبداله بقدر ٥ جرامات من خميرة البيرة، ومن ثم .. تتغير طريقة الصنع بصب الحليب على الزنجبيل والفلفل الأسود والخولنجان، وتترك طوال الليل، وتؤكل صباحاً بعد إضافة خميرة البيرة والعسل والبندق.

رقم *٢ :

ذكر عن هذه الوصفة أنها مجربة لضعف الانتصاب، وفيها تطحن أجزاء متساوية من لبان الذكر وحب البركة معاً، ثم يعجن الخليط بزيت الزيتون، حتى تتكون عجينة متماسكة، وتؤخذ ملعقة صغيرة منها يومياً.

ملحوظة :

يراعى عدم زيادة الكمية المحضرة عن حاجة عشرين يوماً، على أن يخزن الجزء الباقي فى وعاء محكم الغلق فى الشلاجة، ولقد بينت التجربة أن لهذه الوصفة فائدة أخرى، تتمثل فى تخفيف وإزالة آلام الظهر والخاصرة فى بعض الحالات.

رقم **٣ :

ذكر عن هذه الوصفة أنها تعيد الشهوة حتى بعد اليأس، وفيها تنقع ملعقتان كبيرتان من الحمص فى فنجان كبير من الماء، من الصباح حتى

* د. محمد كمال عبد العزيز "الحبة السوداء"، دواء من كل داء".

** باود الأنطاكي: "تذكرة أولى الألباب - ج. ١، ٢، ٣".

المساء، وقبل النوم.. يؤكل الحمص، ويشرب ماؤه بعد تحليته بملعقة كبيرة من عسل النحل، ويمكن جرش الحمص قبل نقه.

رقم ٤ * :

ذكر عن هذه الوصفة أنها مفيدة جداً للتقوية الجنسية، خاصة عند المقصرين، وفيها يتم طحن جرامين اثنين من كل من القرفة والمحلب والزنجبيل، ثم يخلط الجميع بنصف فنجان صغير من عصير البصل، ثم تهرس بإصبعين من الموز، وتخلط بملعقة كبيرة من عسل النحل، وتؤكل كاملة قبل الإفطار يومياً، على أن تستخدم طازجة.

رقم ٥ ** :

تفرم عشرون جرام من قشر الجوز الأخضر، ويصب عليها ١٢٥ مل كحول نقي (٩٥٪)، وتترك في زجاجة مغلقة جيداً في الشمس لفترة أسبوعين مع الرج مع الرج من حين إلى حين، ثم تصفى وتعصر قشور الجوز من الكحول، ويصب من ٥ - ٧ نقاط من المحلول على فنجان حليب أو ملعقة كبيرة عسل نحل، وتؤخذ كل مساء قبل النوم، ويستمر عليها لعدة شهور.

رقم ٦ *** :

يصب فنجان كبير حليب مغلٍ (ويستحسن حليب الضأن)، على

* على هاشم: «النباتات والأعشاب علاج طبيعي لكل مرض».

** د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب» .

*** الشيخ ابراهيم الأزرق: «تسهيل المنافع في الطب والحكمة»

جرامين من الخولنجان، ويترك مغطى حتى يصبح دافئاً، ويشرب على الريق يومياً، ويكرر عند النوم.

رقم ٧* :

هذه ليست وصفة، وإنما هي عملية جراحية، يعتبر الدكتور جمال الدين بحيرى (القاهرة) رائدها على مستوى العالم كله، ويذكر أن جميع من أجريت لهم هذه الجراحة تم شفاؤهم من الضعف الجنسى، وفيها يتم زرع أنبويين من السليكون فى النسيج الأسفنجى للقضيب، ويستطيع المريض بعد ثمانية أسابيع من اجراء العملية ممارسة الجنس بنجاح، بعضو أكثر طولاً وعضواً مع إطالة فترة الجماع عن المدة المعتادة السابقة (تأخير القذف) وتجرى العملية للشيوخ والشباب، ولكن العضو بعدها يكون نصف منتصب فى الحالة العادية، ودون ألم أو الإحساس بثقل، أو إعاقة التبول أو مرور القسطرة، ويمكن للمريض ممارسة حياته الاجتماعية بملابسه العادية، وإن كان البعض يفضل البنطلونات الواسعة نسبياً.

رقم ٨** :

يخلط جرامان اثنان من كل الزنجبيل والقرفة المطحونين بملعقة كبيرة غسل نحل، وتؤخذ على الريق يومياً.

رقم ٩*** :

وتسمى معجون الثوم، وذكر عنها أنها مجربة لتقوية الجنس، ومنع سلس البول، وتقوية الذاكرة ومنع النسيان.

* فاروق خالد: «د. بحيرى والرجولة الدائمة - العلاج الدائم للضعف الجنسى».
** الشيخ ابراهيم الأزرق: «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة».
*** (نفس المصدر السابق).

التركيب :

ثوم مقشور مفروم ٧٥ جم، حليب بقرى ١٥٠ مل، جوز طيب ٥ جم، زنجبيل ١٥ جم، (قرنفل - زعفران - سمبل - فلفل أسود) من كل ٧.٥ جم، عسل نحل ١٥٠ جم.

الطريقة :

يصب الحليب على الثوم ويرفع على نار هادئة، حتى يصبح قوامه كالعسل الجامد، ثم يرفع من فوق النار ويعزل، ويمزج العسل بباقي المكونات بعد طحنها، ثم يخلط جيداً بطبيخ الثوم، وتؤخذ منه يومياً ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى فى المساء، ويحفظ الباقي مقسماً على جرعات فى الفريزر (يمكن تكويره بحيث تكون كل كرة مساوية للمعلقة صغيرة، ثم تلف كل كرة فى ورق السيلوفان أو ورق البلاستيك، ثم تحفظ فى الفريزر).

رقم ١٠ * :

يخلط ويطحن جرام واحد من كل من (بذر كرفس - بذر جرجير - قرفة - زنجبيل)، ثم يخلط المطحون جيداً مع فص ثوم مفروم، وتضاف للجميع ملعقة عسل نحل كبيرة، ويؤخذ صباحاً أو مساءً.

رقم ١١ ** :

* داود الأنطاكي: «تذكرة أولى الألباب - ج ١. ٢. ٣».

** د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب».

يصب فنجان كبير ماء مغلى على ملعقة صغيرة زهور أقحوان،
وتغطى حتى تصبح فاترة، ثم تحلى حسب الرغبة بالسكر أو العسل، أو
حتى يمكن عدم تحليتها، وتؤخذ منها ملعقة صغيرة كل ساعة على مدار
اليوم، وتكرر يومياً.

رقم ١٢ *

التركيب :

جزر مفروم ١٠٠ جم، ماء كافٍ، عسل نحل ٢٠٠ جم، مطحون
(قرنفل - قرفة - محلب - كبابة) من كل ٧.٥ جم.

الطريقة :

يغطى الجزر بالماء ويرفع على نار هادئة فى وعاء محكم حتى
ينضج، ثم يرفع غطاء الوعاء، ويترك حتى يتشرب ماءه تقريباً، ثم
يصب عليه العسل ويغلى غلية خفيفة، ويرفع من فوق النار وتضاف
باقى المكونات إليه عندما يصبح بارداً، كما يمكن إضافة قدره ٧.٥ جم
زنجبيل إليه لزيادة قوته، وتؤخذ يومياً ملعقة صغيرة فى الصباح
وأخرى فى المساء، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

رقم ١٣ ** :

وهى مجربة، وفيها يتم طحن (زنجبيل ولفل أسود وبذر فجل

* داود الأنطاكي: «تذكرة أولى الألباب - ج ١. ٢. ٣».

** الشيخ إبراهيم الأزرق: «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة».

وقرنفل ومستكة) من كل عشرة جرامات، وتغمر بعسل نحل (١٥٠ جم)، وتغلى غلية خفيفة على نار هادئة، وتؤخذ منها ملعقة كبيرة كل مساء، ويحفظ الباقي في الثلاجة.

ملحوظة :

أورد د. محمد العودات في كتابه «د. جورج لحام - النباتات الطبية واستعمالاتها» أن بعض المصادر ذكرت أن المستكة مخفضة للشهوة، ولذلك يمكن استبدالها ببذر بقدونس أو خس، أو حتى إغائها من الوصفة.

رقم ١٤* :

وهي تتطلب وقتاً طويلاً، وهي عبارة عن أكل رأسين من الكرفس (العود بأكمله) يومياً لبضعة أشهر (ويمكن مع السلطة)، وهذه الوصفة لا تفيد في معالجة الضعف الجنسي فحسب، بل والانقباض النفسى، والضعف العصبى، والروماتيزم والنقرس.

رقم ١٥** :

تمزج كميات متساوية من مطحون لب بذر كل من (قرع - خيار - شمام)، وتمزج بمقدار من السكر، وتؤخذ منه يومياً ثلاث ملاعق.

ملحوظة :

* أمين رويحه «التداوى بالأعشاب».

** عبداللطيف عاشور: «التداوى بالأعشاب والنباتات».

لزيادة الفائدة .. يمكن إضافة جرامين من بذر الكرفس المطحون إلى الجرعة اليومية، كما يمكن استبدال السكر بعسل نحل.

رقم ١٦ * :

وهذه ليست مفيدة فقط للضعف الجنسي، بل أيضاً لآلام البروستاتا وحرقة البول وضعف الذاكرة وانخفاض المعنويات، ولقد أضيفت إليها بعض الإضافات التي تزيد من قوتها.

التركيب :

قرع ٢٥٠ جم، عسل نحل ٥٠٠ جم، مطحون (قرنفل - بذور قرع مقشورة - محلب - زنجبيل - حمص محمص - بلوط) من كل ٣٠ جم.

الطريقة :

يقطع القرع على هيئة شرائح طويلة رفيعة، ويغطى بالماء، ويرفع على نار هادئة، حتى يقارب النضج، ويكون ماؤه مقارباً للجفاف ثم يصب عليه عسل النحل المغلى.. فإن أرخى ماؤه أعيد غليانه من غد، ويترك حتى يصبح دافئاً، ثم يخلط جيداً بباقي المكونات، وتؤخذ منه يومياً ملعقة صغيرة فى الصباح وأخرى فى المساء، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

رقم ١٧ ** :

تخلط ملعقة صغيرة من الطحينية بجرامين من الثوم المفروم، وجرام

* داود الأنطاكي: «تذكرة أولى الألباب - ج ١، ٢، ٣».

** (نفس المرجع السابق).

واحد من مطحون كل من (بذر جرجير - بذر بقدونس - زنجبيل - قرفة)، وتؤخذ فى المساء يومياً.

رقم ١٨ * :

ذكر عن هذه الوصفة أنها مجربة للمضعف الجنسى.

التركيب :

حمص محمص مطحون ١٠٠ جم، عسل نحل ١٦٠ جم، مطحون، ١٠ جرامات من كل من: الخولنجان، والخبهان المقشور، والزعفران.

الطريقة :

يغلى العسل غلية خفيفة على نار هادئة، وتنزع رغوته، ويبرد ويخلط جيداً بباقي المكونات، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى فى المساء وتكرر يومياً.

رقم ١٩ ** :

وهى برغم بساطتها فإنها قوية، وفيها يتم نزع رغووة ٣٠٠ جرام من العسل على نار هادئة، ثم يرفع من فوق النار ويترك حتى يصبح دافئاً، ثم يخلط بكمية من بذر الكرفس المطحون وقدرها ١٢٥ جراماً، وتؤخذ ملعقة كبيرة يومياً فى المساء، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

* الشيخ ابراهيم الأزرق: «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة».

** داود الأنطاكى: «تذكرة أولى الألباب - ج ١. ٢. ٣».

رقم ٢٠* :

وهذه الوصفة مجمعة من عدة وصفات عن المرجع (١٥)، وفيها يتم نزع رغوة ١٥٠ جراماً من عسل النحل على نار هادئة، ويرفع من على النار، ويخلط دافئاً بمطحون يبلغ ٢٠ جراماً من كل من حبة البركة، والقرنفل، والخولنجان، وبذر الفجل وتؤخذ منه ملعقة كبيرة يومياً، مع حفظ الباقي بالثلاجة.

من رقم ٢١ حتى رقم ٢٦** :

الوصفات التالية مأخوذة عن نفس المرجع، وهي محرصة على الجنس، إلا أنها عدلت بإضافة أعشاب مقوية للجنس، وهي كما يلي:

٢١ - يسقى خليط مكون من أجزاء متساوية من «مطحون الحلبة وحب البركة» بثلاثة أمثاله زيت زيتون، ويرفع على نار هادئة حتى يتشرب الزيت، ثم يرفع ويبرد، وتضاف إليه كمية من القرنفل المطحون مساوية لكميتي الحلبة وحب البركة معاً، ثم يعجن بمثل الكل عسل نحل، وتؤخذ منه قدر ملعقة كبيرة يومياً، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

٢٢ - تطحن كميات متساوية من (الحرملة وبذر الكتان وحب الرشاد وبذر الكرفس) وتخلط وتعجن بقدر وزنها مرتين ونصف عسل

* الشيخ إبراهيم الأزرق : «تسهيل المنافع في الطب والحكمة» .

** داود الأنطاكي : «تذكرة أولى الألباب - ج ١، ٢، ٣» .

النحل، وتؤخذ ملعقة كبيرة منها يومياً، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

٢٣ - يفرم عشرون جراماً من البنجر، وتخلط بعشرة جرامات من الزبيب المفروم، ويضاف إليها جرامان لبان ذكر مطحون، وجرام حبهان مقشور مطحون، ويؤخذ يومياً.

٢٤ - تخلط وتطحن كميات متساوية .. من (القرفة وبذر القطن وبذر البقدونس). وتعجن بقدر وزنها مرتين ونصف عسل نحل، وتؤخذ منها ملعقة كبيرة يومياً، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

٢٥ - تخلط خمسة جرامات من خميرة البيرة بجرامين من زيت حبة البركة، بملعقة كبيرة عسل النحل، وتؤخذ بعد الإفطار يومياً. (فى هذه الوصفة.. استبدلت خميرة العرب بخميرة البيرة).

٢٦ - تحمر أربعة فصوض مفرومة من الثوم، فى ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون تحميراً خفيفاً، ثم تنضج فيها خمس بيضات بلدى، ويرش عليها ربع ملعقة صغيرة كمون وقليل من الملح، وتؤكل كلها قبل الجماع بساعتين، مع دهن الظهر والعانة بزيت حبة البركة.

من ٢٧ حتى ٣١ * :

٢٧ - يعجن مطحون حبة البركة بثلاثة أمثاله عسل النحل، ويترك فى

* الشيخ ابراهيم الأزرق : «تسهيل النافع فى الطب والحكمة» .

مكان دافىء لمدة ثلاثة أيام، وتؤخذ منه يومياً ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى فى المساء، ويحفظ الباقي فى الثلاجة.

٢٨ - يخلط عسل النحل بخمس وزنه زعفران، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة يومياً، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

٢٩ - وهذه مجموعة من الوصفات فى وصفة واحدة، وفيها يتم خلط أجزاء متساوية من مطحون الزنجبيل والقرنفل والخولنجان، وتعجن بثلاثة أمثال وزنها عسل النحل، منزوع الرغوة، (كما فى رقم ١٩)، وتؤخذ منها يومياً ملعقة فى الصباح وأخرى فى المساء.

٣٠ - يذاب لبان ذكر مطحون فى خمسة أمثاله عسل نحل على نار هادئة، وتؤخذ يومياً ملعقة مساءً وأخرى صباحاً، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

٣١ - يخلط بذر فجل مطحون بأربعة أمثاله عسل نحل منزوع الرغوة، وتؤخذ منه على الريق ملعقة كبيرة يومياً، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

من رقم ٣٢ حتى رقم ٣٦ * :

٣٢ - يخلط عصير بصلة كبيرة بضعف وزنه عسل نحل، ويرفع على

* الإمام جمال الدين السيوطى: «الرحمة فى الطب والحكمة» .

نار هادئة حتى يتبخر ماء البصل ويستعيد العسل قوامه، ويحفظ في وعاء محكم الغلق في الثلاجة. وعند الاستعمال.. تخلط منه ملعقة كبيرة بفنجان ماء صغير - قد نقع فيه ملعقة كبيرة من الحمص المجروش يوماً وليلة - ويؤكل الحمص ويشرب الماء المحلى فى الماء، وأورد نفس المرجع أن من يتناوله لا يهدأ فى ليلته، ومن يداوم عليه لا يصاب بضعف جنسى.

٣٣ - يخلط بذر بصل مطحون بضعف وزنه عسل نحل، ويحفظ بالثلاجة، ويعلق منه على الريق قدر ملعقة كبيرة يومياً، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

٣٤ - تخلط وتطحن أجزاء متساوية.. من (بذر جرجير، وبذر كرفس، وفلفل أسود، وزنجبيل) وتعجن بضعف وزنها عسل نحل، وتؤخذ منها يومياً ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى مساءً، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

٣٥ - تخلط وتطحن أجزاء متساوية من (زنجبيل وخولنجان وبذر كتان)، وتعجن بضعف وزنها عسل نحل، وتؤخذ منها يومياً ملعقة صغيرة فى الصباح وأخرى فى المساء، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

٣٦ - تخلط أجزاء متساوية مطحونة من بذر الكرفس والسكر، وتعجن بمثل الكلى مسلى بقرى (أو جاموسى)، وتؤخذ منها يومياً

ملعقة كبيرة فى الصباح، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

رقم ٣٧* :

ذكر عن هذه الوصفة أنها تفيد فى المحافظة على الحيوية الجنسية، وفيها يتم خلط كميات متساوية من بذور الكرفس والجرجير واللفت والجزر، وتغلى ملعقة صغيرة منه (بعد سحقها) فى فنجان كبير ماء لفترة قصيرة، والجرعة فنجان صباحاً وآخر مساءً قبل الأكل.

ملحوظة مهمة:

كما فى الوصفة رقم ٢ .. ينبغى عدم زيادة الكمية المحضرة من أى وصفة عن حاجة عشرين يوم، وأن يحفظ الباقي فى وعاء محكم الغلق فى الثلاجة؛ لأن بعض الأعشاب تفقد خواصها الشفائية بعد طحنها وتخزينها لفترات طويلة، كما ينبغى غسل البذور الداخلة فى بعض الوصفات جيداً وتجفيفها قبل طحنها؛ تجنباً لما قد يضاف إليها من مبيدات أو غيرها من المواد الكيميائية لحفظها أثناء التخزين، ويقصد بذلك البذور المباعة فى محلات البذور الزراعية، كبذور الجرجير أو الكرفس، أو البقدونس أو غيرها.

* مختار سالم : «الطب الأخضر» .