

## إليك أبرز طرق .. علاج الضعف الجنسي بالأعشاب الطبيعية pdf

### طرق علاج الضعف الجنسي بالأعشاب الطبيعية

هناك مجموعة من الأعشاب والتي يتم استخدامها من أجل علاج الضعف الجنسي عند الأطفال، وتتمثل تلك الطرق فيما يلي:

#### 1- الجنسنج

يعد ذلك النوع هو نوع من الأعشاب الكورية حمراء اللون، ويتم استخدامها في الطب البديل في كوريا والصين كأحد العلاجات الطبيعية والتي تساهم في علاج ضعف الانتصاب، وتحسن من صلابة القضيب ويزيد من تحسين توقيت الانتصاب.

ويساهم في تحسين الرغبة الجنسية، ويتم استخدام الأدوية المصنوعة من جذور الجنسنج لمدة من 6 لـ 8 أسابيع وذلك لتكون آمنة، أما في حالتك استخدامها أكثر من تلك المدة فإنه يتسبب في بعض الأعراض الجانبية والتي منها الأرق، وذلك وفقاً لدراسة قد تم إجرائها على الفئران.

#### 2- الجنكة

تساعد الجنكة على تدفق الدم للقضيب، ويساهم في تحسين الرغبة الجنسية والانتصاب، فهناك دراسة أن 76 % من الرجال الذي كانوا يعانون من الضعف الجنسي بسبب تناول أدوية الاكتئاب، ولقد تناول المشاركون كبسولتين يومياً لمدة 4 أسابيع.

ولقد بلغ حجم الكبسولة من 40 لـ 60 ملجم، وتسبب في تناولها في تحسين الانتصاب، ولكن يجب التنويه إلى أن أدوية سيولة قد تتفاعل مع الجنكة وتتسبب في الإصابة بالنزيف.

#### 3-الماكا

تعد الماكا من عائلة البروكلي، ويتميز باحتوائه على قيمة غذائية عالية من الأحماض الأمينية واليود والحديد والمغنيسيوم، كما أنه يتم استخدامها في علاج ضعف الانتصاب، وتزيد الماكا من زيادة مستويات الهرمونات، ولقد ظهر ذلك في بحث تم على الفئران في التجارب، وهناك دراسة أخرى أجريت على رجال تناولوا 3 جرامات من الماكا يومياً لمدة 8

أسابيع، وأظهر تحسن في الرغبة الجنسية، وعلى الرغم من الدراسات التي تبين أن الماكا آمنة، ولكنها ليست آمنة بشكل عام، حيث إن تناول 0.6 جرامات من الماكا يوميًا يتسبب في زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

#### **4- اليوهمبين**

يعد ذلك الدواء عبارة عن مجموعة من التركيبات الكيميائية من لحاء الشجر اليوهمبي ، وتناوله يتسبب في تنشيط أعصاب القضيب، ويؤدي لتدفق الدم للقضيب، واتساع الأوعية الدموية الموجودة في القضيب، ويعمل على تحفيز الرغبة الجنسية ويساهم في إطالة مدة الانتصاب، ومن الآثار الجانبية تقلصات المعدة أو الإسهال والتعرق، وهناك بعض الأشخاص الذين يعانون من الأرق وارتفاع ضغط الدم.

#### **5- مونديا وايت**

الزنجبيل الأبيض أو مونيا وايت يتسبب في زيادة عدد الحيوانات المنوية، ويحسن من مستويات هرمون التستوستيرون ويزيد من الرغبة الجنسية، ويوجد ذلك النوع من الأعشاب الشهيرة في أوغندا، ويعد ذلك النوع من الأعشاب أكر أمانًا من الأعشاب الأخرى.