



## بدائل الفياجرا

ضعف الانتصاب ليس مسألة هينة، إنه يعكس في الواقع اختلال الأغشية في جميع أجزاء الجسم، مما يمهد لأمراض القلب والأوعية الدموية.

الرجال عموما ومن هم في سن ما بين 35-45 خاصة يواجهون ما يعرف باسم "إياس الذكور" لأن مستويات الهرمونات الجنسية مثل التستوستيرون تبدأ في الانخفاض، وقد استفادت صناعة الأدوية بشكل كبير من "تغيير الحياة" في هذه المرحلة بصناعة عقار الفياجرا منذ عدة عقود، ولكن هذه الأدوية في بعض الأحيان لها آثار جانبية خطيرة إن لم تكن قاتلة. وهذا سبب إضافي للبحث عن بدائل طبيعية.

من أهم هذه البدائل مايلي:

أرجينين:

هو الحمض الأميني L-arginine الذي يمهد لتكوين أكسيد النيتريك، ويعد من الأحماض الأمينية التي لها أهمية خاصة في أوقات الصدمة أو الإجهاد. فالجسم غير قادر على إنتاج كميات كافية، لذلك يحتاج إلى مكملات. أيضا، عندما تكون شرايين "الخلايا البطانية" غير قادرة على التمدد بما فيه الكفاية، يعمل الأرجينين على تصحيح هذه الحالة عن طريق حفز أكسيد الآزوت الذي يعمل على تنظيم الدم وزيادة تدفقه، مما قد يؤدي إلى علاج الاختلال الوظيفي للقلب والأوعية الدموية، بما في ذلك العجز عن الانتصاب. كما أثبتت الدراسات السريرية أن الأرجينين، إما وحده أو بالاشتراك مع نوترسوتيكال nutraceutical آخر، يمكن أن يسهم في علاج مشاكل الانتصاب.

بيكنوجينول:

هذه المادة مذهلة ولها فوائد صحية جمة. في الواقع جُمع أكثر من 80 تطبيق صحي يستند على الأدلة البحثية. عندما يتعلق الأمر بضعف الانتصاب، يبرز دور البيكنوجينول بوصفه داعما قويا يعمل على تعظيم فوائد الأرجينين. [1] [2]

الجينسنج الآسيوي Panax Ginseng:

استخدمت هذه العشبة الآسيوية المذهلة منذ آلاف السنين لزيادة القدرة على التحمل وطول العمر. الآن

هناك مجموعة لا بأس بها من الأدلة العلمية الداعمة لاستخدامها التقليدي، مع البحث من خلال سبع تجارب سريرية للتأكد من قيمتها في علاج ضعف الانتصاب، وخلصت إلى أن هذه التجارب تقدم أدلة توحى بفعالية الجينسج الأحمر في علاج الضعف الجنسي لدى الرجال. [3]

درنات Maca:

تستخدم على شكل غذاء ودواء، وعرفت لفترة طويلة وسيلةً لزيادة الخصوبة والرغبة الجنسية لكل من الرجل والمرأة، فقد وجد في التجارب السريرية عام 2009 أن لها تأثيراً كبيراً على المرضى البالغين الذين يعانون من الضعف الجنسي المعتدل. [4]

شبة عكاز علي (Eurycoma longifolia):

مثل معظم الأعشاب التقليدية كان لها مجموعة متنوعة من الاستخدامات التقليدية، منها أنها "مضادة للملاريا، ومثير للشهوة الجنسية، ومضادة للسكري، ومضادة للميكروبات، وخافضة للحرارة" [5]، وقد أثبتت التجارب قبل السريرية أنها فعالة في تحسين الأداء الجنسي لبعض الحيوانات، مؤكدة على خصائصها المثيرة للرغبة الجنسية [6] [7].

الزعفران:

يحظى هذا التابل بتقدير كبير في الطبخ والطب، وقد أجريت دراسة حول دوره في علاج ضعف الانتصاب عند تناول جرعات من 200 ملجم يوميا. ووجدت دراسة أجريت عام 2009: "أن الزعفران له تأثير إيجابي على الوظيفة الجنسية مع زيادة عدد ومدة حدوث الانتصاب في المرضى الذين يعانون من الضعف الجنسي حتى بعد تناوله لمدة عشرة أيام" [8]

يوهمبي Yohimbe:

تصبح هذه العشبة قوية الفعالية عندما تقترن بالأرجينين لتحسين ضعف الانتصاب. وخلصت دراسة عام 2002: أن تناولها مزيج من 6 جم من جلوتامات الأرجينين و 6 ملجم يوهمبي عن طريق الفم، تكون فعالة في تحسين وظيفة الانتصاب لدى المرضى الذين يعانون من الضعف الجنسي بدرجة خفيفة أو معتدلة. [9]

تحذير: تعد اليوهمبي ومكونها النشيط yohimbine قوية التأثير ولها آثار جانبية خطيرة محتملة مثل ارتفاع ضغط الدم. لذلك فإنه من المستحسن استخدامها تحت إشراف الطبيب لتجنب الآثار الجانبية المحتملة.

القرطب الأرضي Tribulus terrestris:

هذه العشبة القوية تعزز خصائص الرغبة الجنسية لكل من الرجال والنساء، فقد ظهرت في الآونة الأخيرة دراسة تبين أن العشبة تساعد المرأة على زيادة الرغبة الجنسية. الأبحاث قبل السريرية على النشاط الجنسي لدى الرجال أيضاً واعدة، مع ما لا يقل عن ثلاث دراسات تشير إلى فوائدها لعلاج عدم القدرة على

الشاي الأخضر:

في دراسة عام 2008 تشير إلى أن الشاي الأخضر ربما يعالج ضعف الانتصاب عن طريق تقليل تطور تصلب الشرايين في الجسم الكهفي لقضيب ذكور الفئران ، وفي وقت لاحق أدت إلى حدوث تحسن في كل من ضعف الانتصاب وأمراض القلب والشرايين [13]. في الواقع هذه ليست أول دراسة تظهر أن الشاي الأخضر يمكن أن يصحح اختلال الأغشية الوظيفي. [14]

التمارين الرياضية:

ممارسة الرياضة من أفضل الطرق لتحسين هيئة الجسم واحترام الذات والحيوية الجنسية. فقد وجدت دراسة أجريت عام 2009 أن قلة النشاط البدني يساهم في ضعف الانتصاب [15]

روح الدعابة:

ممارسة الحياة بشكل سلبي، وخصوصا عند الإصابة بمرض ما يؤثر على الجانب الجنسي، فقد وجدت دراسة أجريت عام 2008 أن عرض الأفلام الكوميديا للمرضى الذين يعانون من التهاب الجلد التأتبي atopic dermatitis يؤدي إلى تحسن مشاكل الانتصاب على المدى القصير. [16].

تجنب عقاقير ستاتين Statin:

واحد من المبادئ الأساسية للطب هي تجنب الإصابة بالمرض، بدلا من علاج الأعراض فقط. ومن المعروف جيدا أن عقاقير ستاتين تؤثر سلباً على الغدد التناسلية الذكرية، وتخفف من التيستوستيرون والغريزة الجنسية، مما يؤدي إلى نتيجة متوقعة ألا وهي ضعف الانتصاب الناتج عن الستاتين.

تجنب الأدوية المضادة للاكتئاب:

لعل من المستغرب اكتشاف أن العقاقير المضادة للاكتئاب تكون سبباً رئيساً من أسباب العجز الجنسي. وجدت دراسة أجريت عام 2006 أن مثبطات السيروتونين الانتقائية مثل بروزاك وباكسيل ترتبط بالعجز الجنسي عند 95.6% من النساء و 97.9% من الرجال. [17]

في نهاية المطاف، ينبغي أن نتذكر أن ضعف الانتصاب له العديد من الأسباب، ومن الجيد أن نعرف أن بدائل الأدوية مثل الفياجرا موجودة، وهي أكثر أمنا. وعلاوة على ذلك فمن المهم أن نعترف بأن ضعف الانتصاب في كثير من الأحيان يعكس مشاكل صحية خاصة بالقلب والأوعية الدموية وضعف الجسم، وأفضل طريقة لمعالجة هذا الأمر هو التحول الجذري في النظام الغذائي، مع التركيز على الحبوب والنظام الغذائي الخالي من منتجات الألبان والخضروات عالية الكربوهيدرات والغنية بالدرنات والفواكه والتوت، وكذلك الدهون الطبيعية عالية الجودة ومصادر البروتين التي تنسجم مع تراثنا البيولوجي.

الصورة: Getty

- [1] Andrea Ledda, Gianni Belcaro, Maria R Cesarone, Mark Dugall, Frank Schönlau. Investigation of a complex plant extract for mild to moderate erectile dysfunction in a randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-arm study. *BJU Int.* 2010 Feb 22. Epub 2010 Feb 22. PMID: 20184576
- [2] Hiromitsu Aoki, Junji Nagao, Taro Ueda, Jeffry M Strong, Frank Schonlau, Song Yu-Jing, Yan Lu, Shigeo Horie. Clinical assessment of a supplement of Pycnogenol® and L-arginine in Japanese patients with mild to moderate erectile dysfunction. *Phytother Res.* 2012 Feb ;26(2):204-7. Epub 2011 May 27. PMID: 21618639
- [3] Dai-Ja Jang, Myeong Soo Lee, Byung-Cheul Shin, Young-Cheoul Lee, Edzard Ernst. Red ginseng for treating erectile dysfunction: a systematic review. *Br J Clin Pharmacol.* 2008 Oct;66(4):444-50. Epub 2008 Jun 9. PMID: 18754850
- [4] T Zenico, A F G Cicero, L Valmorri, M Mercuriali, E Bercovich. Subjective effects of *Lepidium meyenii* (Maca) extract on well-being and sexual performances in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. *Andrologia.* 2009 Apr;41(2):95-9. PMID: 19260845
- [5] Bhat, R; Karim, AA (2010). "Tongkat Ali (*Eurycoma longifolia* Jack): a review on its ethnobotany and pharmacological importance". *Fitoterapia* 81 (7): 669-79. doi:10.1016/j.fitote.2010.04.006. PMID 20434529.
- [6] P Zanolli, M Zavatti, C Montanari, M Baraldi. Influence of *Eurycoma longifolia* on the copulatory activity of sexually sluggish and impotent male rats. *J Ethnopharmacol.* 2009 Nov 12;126(2):308-13. Epub 2009 Aug 22. PMID: 19703544
- [7] Hooi Hoon Ang, Kheng Leng Lee, Matsumoto Kiyoshi. Sexual arousal in sexually sluggish old male rats after oral administration of *Eurycoma longifolia* Jack. *J Basic Clin Physiol Pharmacol.* 2004;15(3-4):303-9. PMID: 15803965
- [8] Ali Shamsa, Hossein Hosseinzadeh, Mahmood Molaei, Mohammad Taghi Shakeri, Omid Rajabi. Evaluation of *Crocus sativus* L. (saffron) on male erectile dysfunction: a pilot study. *Phytomedicine.* 2009 Aug;16(8):690-3. Epub 2009 May 9. PMID: 19427775

- [9] Thierry Lebret, Jean-Marie Hervé, Philippe Gorny, Manuel Worcel, Henry Botto. Efficacy and safety of a novel combination of L-arginine glutamate and yohimbine hydrochloride: a new oral therapy for erectile dysfunction. *Eur Urol.* 2002 Jun;41(6):608-13; discussion 613. PMID: 12074777
- [10] P G Adaikan, K Gauthaman, R N Prasad, S C Ng. Proerectile pharmacological effects of *Tribulus terrestris* extract on the rabbit corpus cavernosum. *Ann Acad Med Singapore.* 2000 Jan;29(1):22-6. PMID: 10748960
- [11] Sung Chul Kam, Jung Mo Do, Jae Hwi Choi, Byeong Tak Jeon, Gu Seob Roh, Jae Seog Hyun. In vivo and in vitro animal investigation of the effect of a mixture of herbal extracts from *Tribulus terrestris* and *Cornus officinalis* on penile erection. *J Sex Med.* 2012 Oct ;9(10):2544-51. Epub 2012 Aug 20. PMID: 22906304
- [12] Kalamegam Gauthaman, Adaikan P Ganesan. The hormonal effects of *Tribulus terrestris* and its role in the management of male erectile dysfunction-an evaluation using primates, rabbit and rat. *Phytomedicine.* 2008 Jan;15(1-2):44-54. PMID: 18068966
- [13] D Neves, M Assunção, F Marques, J P Andrade, H Almeida. Does regular consumption of green tea influence expression of vascular endothelial growth factor and its receptor in aged rat erectile tissue? Possible implications for vasculogenic erectile dysfunction progression. *Age (Dordr).* 2008 Dec;30(4):217-28. Epub 2008 Apr 18. PMID: 19424845
- [14] Greenmedinfo.com, Green Tea Corrects Endothelial Dysfunction
- [15] Johanna L Hannan, M Tina Maio, Marina Komolova, Michael A Adams. Beneficial impact of exercise and obesity interventions on erectile function and its risk factors. *J Sex Med.* 2009 Mar;6 Suppl 3:254-61. PMID: 19170860
- [16] Hajime Kimata. Short-term improvement of erectile dysfunction by viewing humorous films in patients with atopic dermatitis. *J Sex Med.* 2008 Sep;5(9):2107-10. Epub 2008 Feb 4. PMID: 18266651
- [17] Anita Clayton, Adrienne Keller, Elizabeth L McGarvey. Burden of phase-specific sexual dysfunction with SSRIs. *J Affect Disord.* 2006 Mar;91(1):27-32.

Epub 2006 Jan 20. PMID: 16430968