

الجنس في علبة

يقول أروين قولداستين اختصاصي المسالك البولية في كلية الطب في جامعة بوسطن : " ربما يعتقد الإنسان أن أغلب المنتجات الجنسية المباعة بدون وصفة يمكن أن تختفي مع ظهور الأدوية الجديدة الآمنة والفعالة بالنسبة للضعف الجنسي في الذكور مثل الفياجرا وليفترا وسيالس ولكن الذي حدث هو العكس تماماً " . وجزء من اللوم يقع على الفياجرا كما يقول قولداستين : " أثبت الفياجرا أن جرعة صغيرة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في الكفاءة الجنسية " . وطالما أن الأدوية الموصوفة تفعل ذلك فلماذا لا تفعل المواد المضافة بدون وصفة ؟ وكما يقول قولداستين فإن لدى المستهلكين مشكلة في التمييز بين إعلان وآخر فالإعلان عن المنتج العشبي Enzyte صمم بحيث يبدو وكأنه إعلان عن أدوية بوصفة طبية وحتى في استخدام اسم لاتيني زائف (suffragium asotas) . ويقول قولداستين : " حوالي 40% من الرجال حاولوا شراء مواد مضافة غير موصوفة قبل زيارة الطبيب للبحث في مشاكلهم وهذا رقم ضخم " . ومهد الفياجرا أيضاً لفتح النقاش حول السوائل الجنسية المتحركة للذكور ، وهذا جيد إذا جعل الرجال يبحثون عن المساعدة ولكن ليس جيداً أن يقود المحتالين لبيع مواد مضافة عديمة الفائدة . ولكن لماذا أصبحنا مستهدفين أربعة وعشرين ساعة في الأسبوع من قبل الإعلانات والرسائل الإلكترونية عن الوصفات الجنسية ؟ الجزء الأكبر لأن هناك الكثير من المال الذي يكتسب بسهولة وهناك فرصة صغيرة لقيام إدارة الأغذية والدواء البطيئة ومكتب التجارة الفيدرالي بإيقاف هذه المهزلة.

لنأخذ الـ Enzyte : قبل ثلاثة سنوات قرر مقال صغير من أوهايو يدعي استيف وارشاك من أنه يمكن أن يجني الكثير من المال من تجارة المواد الغذائية المضافة أكثر مما كان يجني من بيع لوحات الإعلانات التي تعلن على مزلة الجليد . وقام بتأجير شركة نيوجرسي الغذائية لتصنيع وصفات جنسية لبيعها على الرجال . وكانت النتيجة إعداد كميات صغيرة جداً من 16 مكون : 10 عشبية (وتشمل الجنكو والجنسينج) و2 معادن (النحاس والزنك) و2 مستخلص أنسجة حيوانية (الغدد الصغرية والخصية) وفيتامين واحد (نياسين) وحامض أميني واحد (أرجنين) . وأطلق عليه وارشاك اسم Enzyte وبدأ الإعلان في الصحف والمجلات مدعياً بأنه يضيف ثلاثة بوصات للعضو الذكري . وكبرهان أعتمد على مسح لم يتم نشره أبداً أجري على 53 رجل ادعوا بأنه يفعل ذلك . والسعر 100 دولار للجرعة الشهرية .

وبطول عام 2002 أخذ وارشاك يعمل بجد مع Enzyte فبدأ بالعرض تجارياً في التلفزيون . وفي عام 2003 ربحت شركته أكثر من 100 مليون دولار . وأثناء ذلك قام وارشاك بحذف

الإدعاء الزائف عن زيادة ثلاثة بوصات للعضو الذكري (لا توجد وصفة طبية أو جرعة أو أي شيء آخر يمكن أن يزيد من طول القضيب كما يقول اروين قولداستين اختصاصي المسالك البولية) . وقد أعلن وارشاك على موقعه على الإنترنت أن Enzyte لا يعدل من الحجم الطبيعي للذكر . ولكن الصورة المعروضة تلمح إلي ذلك بصورة أخرى . ومع مرور الوقت فإن الشيء الوحيد الذي كان ينمو بجانب مبيعات Enzyte هو تزايد أعداد شكاوي المستهلكين من شركة وارشاك ، بيركلي للتأمين الغذائي . وقد أعلن أفضل مكتب أعمال في سنسنتي أن الشركة : " لديها سجل رديء مع المكتب نتيجة لشكاوي تتعلق بمسألة الإعلان مقدماً وأيضاً بشأن شكاوي لم تحل وأخرى لم يرد عليها " . وقد تمت إحالة الشركة للتحقيق في مكتب المدعي العام في أوهايو . وهناك دعاوى قضائية لصالح إعادة أموال مستهلكي Enzyte الذين لا يستطيعون استرداد أموالهم من الشركة .

Spam , Bam

رسائل البريد الإلكتروني هي أكثر إزعاجاً من الإعلان التلفزيوني المكشوف. ويشكل spam حوالي 70% من حركة البريد الإلكتروني حول العالم. ولأن البريد الإلكتروني يكلف القليل فتوزيع الملايين من الرسائل عملياً يعتبر مجانياً. كل ما تحتاجه هو خداع نسبة صغيرة جداً من الأشخاص وسوف تجد نفسك في عيش رغيد. حوالي 7% من مستخدمي البريد الإلكتروني في الولايات المتحدة قاموا بشراء منتجات أو تلقوا خدمات من spam حسب دراسة عام 2003 التي أجريت بواسطة مشروع الحياة الأمريكي والإنترنت. وهذا يضيف حوالي 8 مليون أمريكي. وخلال النصف الأول من هذا العام طرح أصحاب spam حوالي 30.000 حملة لوصفات الذكور كل يوم — كل واحد منها يستخدم من الآلاف إلي الملايين من البريد الإلكتروني. وحسب تقرير لكونميتش للتأمين من كاليفورنيا والتي تعمل في بيع تقنية مضادة لـ spam فإن الإعلانات تقدم فقط للأدوية التي تباع بوصفة طبية (وحتى بدون طلب وصفة طبية) ورهن المعاملات المالية أصبح أكثر شيوعاً . وقد أتضح أسلوب العمل السنة الماضية عندما عرضت عن طريق الخطأ قائمة في موقع مراقب من مستخدمي spam . وقد قام أحدهم بإنشاء موقع للأعمال علي الإنترنت سماه منتجات الإنترنت المثيرة وقد باع زجاجات وصفات الذكور التي تباع بسعر 5 دولار بـ 50 دولار. وقد تم إغراء المستهلكين بملايين الرسائل البريدية التي تدعي بأن هذه المواد المضافة تضيف ثلاثة بوصات للذكر. وفي خلال شهر فقط طلب حوالي 6.000 شخص من موقع المراقب ما يعادل نصف مليون دولار من الدواء باستخدام بطاقات ائتمانهم بالرغم من أن الموقع لا يقدم أي عنوان أو رقم تلفون أو أي طريقة للاتصال بالشركة . وقد قام مدير صندوق تعاوني برأس

مال 6 بليون دولار بشراء زجاجتين وأشتري صاحب مطعم في كلورادو 4 زجاجات ومدير قطع غيار طائرات في كاليفورنيا اشتري 6 زجاجات واشتري مدرب نادي في بنسلفانيا 4 زجاجات . لماذا يقسم بعض الرجال على أن هذه الوصفات لها تأثير ؟ ربما يكون تأثير المهدئ – الفائدة من تناول أي وصفة حتى لو كانت خالية من أي شيء – ولكن في حالات قليلة قد يكون السبب أكثر قبحاً . ويقول قولداستين : " وجد باحثون من كندا أن بعض شركات المواد المضافة يشتررون الفياجرا من الصين بسعر زهيد ثم يضيفونها إلي وصفاتهم ، وفي بعض الحالات يضعون فيها أكثر من الجرعة العالية " . فالبنسبة للرجل الذي يتناول النتروجلسرين واستخدم إحدى هذه الوصفات كما يقول قولداستين : " فستكون لديه الفرصة للوفاة من جراء رد الفعل السيء من خليط العقارين " . هناك المئات من الوصفات وجرعات الدواء التي تدعي تحسين قدرتك الجنسية وزيادة سعادتك أو تضخيم جهازك التناسلي . ومن بين ما يقرب من المائة مكون هنا تجد 7 والتي تعرض بشكل دائم.

أرجينين

المواد المضافة المثالية : ArginMax, Enzyte, Libido-Max, Maxman, VasoRect .
ما هي هذه المواد ؟ أحماض أمينية توجد تقريباً في كل الأغذية . قطعة صغيرة من صدر الدجاج (3 أونصة) مثلاً تحتوي على 2 غرام من الأرجينين .

ماذا تفعل ؟ تستطيع أجسامنا تحويل الأرجينين إلي أكسيد النتريك وهو المركب الذي يعمل على استرخاء وفتح الأوعية الدموية بما فيها تلك الموجودة في القضيب أو التي تقود إليه . (يعمل الفياجرا على زيادة إمداد أكسيد النتريك). وفي النساء يزيد أكسيد النتريك من تدفق الدم إلي الأجهزة التناسلية أيضاً ولكن لا يقود إلي الإثارة الجنسية.

الأبحاث : الأدوية التي تباع بوصفة طبية والتي تزيد من أكسيد النتريك تحدث تأثيراً بشكل واضح ففي 27 دراسة أجريت على أكثر من 6.500 رجل يعانون من ضعف الانتصاب ، استطاع الذين تناولوا الفياجرا النجاح في العملية الجنسية في 57% من الزمن مقارنة بمعدل نجاح 21% للذين تناولوا المهدئ شبيه الفياجرا ولكن خال منها. مقارنة هذه الدراسات بدراسة كبيرة ومصممة بشكل جيد على الأرجينين والتي تناول فيها 29 إسرائيلي يعانون من ضعف في الانتصاب 5 غرامات من الحامض الأميني كل يوم بينما تناول عدد مماثل المهدئ وبعد 6 أسابيع لم يكن هناك فرق بين المجموعتين مجيباً على أسئلة عن العملية الجنسية وضعف الانتصاب والنجاح في الممارسة الجنسية والرضي الجنسي. ولم يكن هناك فرق في قياس تدفق الدم إلي أجهزتهم التناسلية. وحسب رأي الباحثين ورغم أن تسعة من بين 29 شخص الذين تناولوا الأرجينين سجلوا

تحسن واضح في العملية الجنسية و أيضاً أثبتت فقط من متناولي المهدئ . وهذه على الأقل هي الكيفية التي يفسر بها الباحثون المذكرات التي يحملها المتطوعون معهم في الدراسة . وكمية قليلة من الأرجينين (1.5 غرام يومياً) أيضاً لم يكن لها تأثير محسوس على 30 ألماني يعانون من مصاعب في الانتصاب .

الكلمة الأخيرة : يقول اختصاصي المسالك البولية أروين قولداستين: " لا توجد طريقة يمكن أن تثبت أن الأرجينين يمكن أن يزيد من أكسيد النتريك ، ولا يمكن التنبؤ بأن الأرجينين يمكن أن يزيد من تدفق الدم للأعضاء التناسلية ، كلها أوهام " .

الجنكو Genkgo Biloba

المواد المضافة المماثلة: Emerita , Herbal Viva , Prolab HGW , VasoRect , Vigel , Vixen .

ما هو ؟ هي شجرة استعملت ثمارها (الحبوب) في الصين كعلاج للربو ومشاكل الجهاز التنفسي **ماذا يفعل ؟** من المفترض أن تزيد أوراق الجنكو من تدفق الدم في الجسم . **الأبحاث :** لا توجد دراسات منشورة قامت بتجربة فعالية الجنكو في زيادة تدفق الدم إلي الأعضاء التناسلية. وفي عام 1998 أثبت تقرير تمهيدي أن العشب يمكن أن يبطل فقد الشهوة الجنسية التي يسببها تناول الأدوية المضادة للاكتئاب مثل باكسال وبروزاك وزولوفت. ولكن عند تجربة الجنكو مقابل المهدئ لم يعمل على تحسين العملية الجنسية في 37 رجل من كوريا الجنوبية يتناولون مضادات الاكتئاب.

الكلمة الأخيرة : لا يوجد دليل جيد يثبت أن الجنكو يمكن أن يعزز الرغبة الجنسية أو الكفاءة في الأشخاص المكتئبين أو غيرهم .

الجنسينج

المواد المضافة المماثلة: Big Daddy, Cobra, Enzyte, Lioness, Vahard, VasoRect **ما هي ؟** هي جذور لنبات يزرع علي نطاق واسع في الصين واليابان وكوريا . وقد استخدم لقرون طويلة كمنشط عام .

ما تأثيره ؟ تقول اختصاصية الغدد الصماء لورا مارفي من جامعة الينوي الجنوبية : " يمكن أن تعزز بعض المكونات النشطة الموجودة في بعض أنواع الجنسينج من إطلاق أكسيد النتريك من خلايا الحيوان في أنبوب الاختبار " . ويزيد أكسيد النتريك من تدفق الدم وهو مهم في الإثارة الجنسية .

الأبحاث : في دراستين أجريتا في كوريا الجنوبية أكد 45 رجل من بين 75 رجل يعانون من ضعف في الانتصاب ممن تناولوا 1.800 إلى 2.700 ملجم من الجينسينج الأحمر الكوري يومياً لمدة شهرين أو ثلاثة حدوث تحسن في حياتهم الجنسية . وأيضاً أقر 18 رجل من بين 75 رجل تناولوا المهدئ بتحسن في حياتهم الجنسية .

الكلمة الأخيرة : يؤكد كثير من الرجال المصابين بضعف في الانتصاب بأن الكميات الكبيرة من الجينسينج قد ساعدتهم أكثر من المهدئ . ولا يعرف ما إذا كان سيتم عرض هذه النتائج — التي تعتمد على مجموعة صغيرة من الرجال — في الدراسات الكبيرة . أما المزيد فقد أعطي الرجال الجينسينج الأحمر الكوري وليس بانكس أو السبيريان أو الجينسينج العادي الكوري وهو النوع الذي يضاف كثيراً إلى الوصفات الجنسية . وتقول مارفي : " يصنع الجينسينج الأحمر الكوري بتعريض العشب إلى البخار وهذه العملية ينتج عنها مركبات جديدة لا توجد في الأنواع الأخرى من الجينسينج " .

عشبة الماعز الصلبة Horny Goat Weed

المواد المضافة المماثلة: Cobra ,LibidoMax , Pleasure Pill

ما هي ؟ عشبة يحمل أسم من PR heaven . والأسطورة تقول أن الرعاة لاحظوا أن الأغنام تميل إلى اللعب والمرح عندما ترعى هذه العشبة . وقد استخدمت عشبة الماعز الصلبة شعبياً كعلاج لضعف الرغبة الجنسية والعجز الجنسي .

ما تأثيرها ؟ يدعى مصنعو المواد المضافة أن عشبة الماعز الصلبة تزيد من مستويات التستسترون (الهرمون الذكري) .

الأبحاث : لا توجد دراسات منشورة قامت بتجربة عشبة الماعز الصلبة على مستويات التستسترون أو أي شيء آخر في العملية الجنسية . وأما المزيد فقد استخدمت ثمانية أنواع مختلفة من العشب في الطب الشعبي ومن غير الواضح ما يفعله أي منهم (أو على أيهم تحصل في الجرعة) . و إنتاج مركبات نشطة من مستخلص عشبة الماعز الصلبة للمواد المضافة يعطي مركبات مختلفة أكثر من الطريقة التقليدية في تليين الأوراق في ماء ساخن .

الكلمة الأخيرة : لا توجد أدلة تثبت ن عشبة الماعز الصلبة يمكن أن تعزز من الرغبة الجنسية أو الكفاءة .

Maca

المواد المضافة المماثلة: Enzyte ,Exotica , Pro-Erex

ما هي ؟ هي جذر خضري ينمو في منطقة الإنديز حيث استخدم شعبياً كمثير للشهوة .

ما تأثيره ؟ حسب ما ورد في موقع على الإنترنت يبيع المواد المضافة للـ Maca : " تتسبب قلوبات Maca في جعل الغدة النخامية تنتج مولدات هرمونية للغدة الكظرية والخصية ، وبالتالي يلاحظ التأثير علي الطاقة و الجنس " .

الأبحاث : وفي الدراسة المنشورة والوحيدة علي الإنسان أكد 18 شخص من 45 رجل لا يعانون من مشاكل عجز جنسي كانوا قد أعطوا Maca لمدة 8 أسابيع بأنهم قد شعروا بزيادة طفيفة في رغبتهم الجنسية بينما لم يشعر الذين تناولوا المهدئ بأي تغيير . تناول الرجال 1.5 أو 3 غرامات من Maca في اليوم — أكثر مما وجدناه مدرج في بطاقات أكثر المواد المضافة المعززة للشهوة الجنسية التي تحتوي علي Maca .

الكلمة الأخيرة: هنالك أدلة قليلة عن زيادة Maca للشهوة الجنسية والكفاءة الجنسية.

Tribulus Terrestris

المواد المضافة المماثلة : Enzyte , Lioness , Suregasm , Vahard .

ما هو ؟ هو عشب أستخدم شعبياً في الصين والهند واليونان في علاج العجز الجنسي وانخفاض الشهوة الجنسية في الرجال والنساء.

ما تأثيره ؟ أدعي الرياضيون البلغار بأنه ساعدهم في حصد الميداليات الأولمبية وذلك بزيادة مستويات التستسترون لديهم .

الأبحاث : مصنعو المواد المضافة البلغاريين هم مصدر العالم الرئيسي في الأبحاث والإدعاء حول Tribulus (وكل هذه الأبحاث لم تنتشر) . ولا توجد دراسات منشورة حاولت اثبات دراسات الشركة حول تحسين العشب للعملية الجنسية والخصوبة أو أعراض سن اليأس .

الكلمة الأخيرة : لا توجد أدلة جيدة عن تحسين Tribulus Terrestris للكفاءة والرغبة الجنسية.

Yohimbe

المواد المضافة المماثلة:

Cobra, Elexia, Enzyte, Herbal Viva, Libido-Max, Prolab HGW

ما هي ؟ هو لحاء شجر Yohimbe . ويقوم الشركات بإضافة الـ Yohimbe إلي وصفاتهم الجنسية لأنها المصدر الطبيعي — ولكن لا يعول عليه — لدواء Yohimbine إلي يباع بوصفة طبية .

ما تأثيرها ؟ تمت الموافقة علي Yohimbine من قبل إدارة الأغذية والدواء لتوسيع بؤبؤ العين وذلك لتأثير الدواء على الجهاز العصبي. ويقوم الأطباء أيضاً بوصفه لعلاج ضعف الانتصاب. ولكن عند ظهور الفياجرا قل استخدام Yohimbine .

الأبحاث : ثبت أن Yohimbine قد ساعد نصف الرجال الذين تناولوه . ولكن لا توجد دراسات منشورة قامت بفحص المواد المضافة التي تحتوي على لحاء Yohimbe .

الكلمة الأخيرة : إذا تناولت Yohimbe لتحصل على Yohimbine فربما تكون قد أضعت مالك . ففي دراسة تحليلية حديثة على 4 من المواد المضافة أجريت بواسطة موقع على الإنترنت وجد أن واحداً فقط قد أحتوي على 1% من كمية Yohimbe التي يفترض أن يحتويها .

تنبيه: قامت مجلة المستهلك بإدراج Yohimbe تحت قائمة " محتمل الخطورة " في قائمتها من المواد المضافة في الربع الماضي مستشهدة بتقارير عن ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم وعدم انتظام القلب وصعوبات في التنفس ونوبات قلبية.

الضرر المصاحب

هل تبحث عن حافز لتناول الأغذية الصحية ولتصبح نشطاً بدنياً (أو لتشجيع زوجك للقيام بذلك)؟ فإذا لم يكن تجنب النوبات القلبية أو السكتات أو السكري سبب كافٍ فإن الجملة القادمة ستكون كافية . يقول روبرت كلونر اختصاصي القلب في معهد القلب بلوس أنجلوس : " نفس عوامل الخطر التي تتسبب في تلف الأوعية الدموية المؤدية إلى القلب يمكن أيضاً أن يحدث في الأوعية الدموية المؤدية إلى القضيبي وإذا ما أصيبت هذه الأوعية بالتلف فإن الانتصاب لن يحدث طبيعياً ، فالشحوم غير الطبيعية والتدخين والسكري وارتفاع ضغط الدم ترفع من خطر الإصابة بأمراض القلب وضعف الانتصاب " . ويضيف روبرت كلونر : " أن ضعف الانتصاب يمكن أن يكون إشارة تحذيرية مبكرة لأمراض القلب خاصة في الرجال أكثر من 40 أو 50 سنة " . فقابلية الإصابة بالنوبات القلبية لدى الرجال المصابين بضعف الانتصاب ضعف قابلية الذين لا يعانون من ضعف الانتصاب حسب تحليل حديث لتقارير صحية لحوالي 25.000 رجل أمريكي . وفي دراسته على الرجال المصابين بأمراض الشريان التاجي (متوسط أعمارهم كانت 64 سنة) وجد كلونر وزملاءه أن ثلاثة أرباع المرضى لديهم مشكلة في تحقيق الانتصاب أو المحافظة عليه . أما الرجال الذين لا يعانون من حالات مرضية مزمنة ويمارسون التمارين الرياضية ولا يدخنون ولا يحتسون الخمر بشراهة كانت معدلات ضعف الانتصاب لديهم الأدنى من بين أكثر من 31.000 مشارك في دراسة المتابعة الصحية في كلية هارفارد للصحة العامة . ويقول كلونر : " للأسف ليس لدينا ما يكفي من المعلومات عن ما إذا كان خطر ضعف الانتصاب يمكن يتعاكس مع تخفيض عوامل خطر أمراض القلب " . والسبب لأنه لا يوجد من قام بعمل دراسة . ولكن الباحثون اختبروا تأثير فقد الوزن والتمارين على ضعف الانتصاب . ويقول أروين قولداستين اختصاصي المسالك البولية في كلية الطب بجامعة بوسطن : " أكدت 4 دراسات أن التمارين يمكن

أن تخفض من خطر ضعف الانتصاب فالتمارين تعزز من صحة الخلايا المبطنة للشرابين وهذا يقلل من العجز الجنسي ". وفي دراسة أجريت عام 2004 على 55 رجل يعانون من ضعف الانتصاب استعاد 17 رجل بدين منهم قواهم الجنسية بعد أن فقدوا 15 كيلو غرام خلال سنتين ويمشون حوالي 30 دقيقة يومياً. ولكن 3 فقط من عدد مماثل من الرجال الذين لم يفقدوا أي وزن ولم يكونوا نشطين استطاعوا التغلب علي ضعف الانتصاب.

ماذا عن النساء ؟ يقول قولداستين : " أمراض الأوعية والقلب حتماً تؤثر في العملية الجنسية لدي النساء ولكن ليس لدينا الكثير من الأدلة عن ذلك كما لدينا عن الرجال وذلك لأن البحث كان طارئاً ". والآن هل أنت مستعد للمشي السريع ؟.