

التوابل Spices



الزنجبيل Ginger:



عرف الزنجبيل منذ حوالي ٥٠٠ سنة قبل الميلاد تابلًا ودواء.

« منشؤه الصين على الأرجح ومنها انتشر إلى الهند وجنوب شرق آسيا وغرب أفريقيا والكاريببي.

« جاء ذكره في كتابات فيلسوف الصين (كونفوشيوس) كمنشط للطاقة الجسدية والجنسية.

« الطبيب اليوناني (ديوسقوريدس) والروماني (بليني) وصفوا الزنجبيل لتنشيط الرغبة الجنسية.

« الروض العاطر - للقاضي النفزاوي - يحتوي على وصفة لعلاج الضعف الجنسي (منقوع الزنجبيل مع العسل مع بيضة نصف مطهوه مساءً يومياً لمدة شهر!!).

« مركيز دي باري، عشيقه الملك لويس الخامس عشر، كانت تحرص على إعطاء الملك خليطاً من صفار البيض مع الزنجبيل بصفة منتظمة حتى يخضع لرغباتها الجنسية المتأججة.

« الجزء السابع من (كاماسوترا Kamasutra) ذكرت فوائد الزنجبيل الأفروديتية المنشطة للجنس.

« داوود الانطاكي (التذكرة) "الزنجبيل يدر الفضلات ويفرز الماء ويهيج الشهوة".

- « ابن سينا (القانون في الطب) "الزنجبيل يهيج الباه ويلين البطن تلييناً خفيفاً".
- « ابن قيم الجوزية (الطب النبوي) "الزنجبيل صالح للكبد والمعدة، معين على هضم الطعام، مهيج للجماع، يزيد في المنى ويعين على الاستمرار، للاستفادة منه يجب أن يضاف إليه قليل من العسل".
- « تحرص العروس في بعض بلدان جنوب شرق آسيا على استخدام كريم خاص لتدليك الجسم يحتوي على الزنجبيل، حيث يعتقد أن رائحة الزنجبيل تثير الرغبة والشهية الجنسية.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية للزنجبيل:

نصائح هامة لاستخدام الزنجبيل

- « منقوع أو مغلي الزنجبيل، مشروب مدفئ ومنشط للرغبة الجنسية ومضاد للقيء والغثيان.
- « يستخدم كتابل يضاف إلى القهوة (العربي) والشاي للحصول على مشروب له مذاق خاص.
- « جذور الزنجبيل الطازجة أو مطحون الجذور المجففة تستخدم تابلاً يضاف إلى اللحوم كما تستخدم في إعداد البسكوت والخبز والمعجنات والعديد من الأطباق في المطبخ الهندي والصيني والشرقي والعربي.
- « شرائح الزنجبيل المخلل Pickled Ginger منشطة للهضم ومشهية مع الوجبات الدسمة.
- « الإكثار من تناول الزنجبيل يسبب تهيجاً بالمعدة.
- « الزنجبيل يتعارض مع الأدوية المضادة للتجلط، ويساعد على زيادة سيولة الدم.
- « لا ينصح مرضى الحصوات المرارية بالإكثار من تناول الزنجبيل لأنه يزيد من إفراز العصارة المرارية.

- « يطلق على الزنجبيل (فياجرا التوابل).
- « يحتوي على مادة (Gingerol) المسئولة عن الرائحة التابلية للزنجبيل بالإضافة إلى خواصها العلاجية (مسكنة، مهدئة، خافضة للحرارة، مضادة للبكتريا والالتهابات).
- « يحتوي على مواد مثبطة للإنزيم (Phosphodi-esterase) تؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية وزيادة تدفق الدم للأعضاء التناسلية (تأثير مشابه لدواء الفياجرا).
- « تناول الزنجبيل بصفة منتظمة يؤدي إلى ارتفاع مستوى هرمون تستوستيرون الذكري.
- « يستخدم في المستحضرات الدوائية لعلاج عسر الهضم والغثيان وسوائل تقوية الشعر وعلاج القشرة.
- « مطهر للفم ومضاد للتسوس ويساعد التثام اللثة.

- « تنشيط الكبد وتخلص الجسم من الشوارد الحرة المؤكسدة.
- « منشط للهضم، يقلل الغازات والانتفاخ، مضاد للغثيان والقيء.
- « الوقائية من أمراض القلب والشرايين وارتفاع دهون الدم.
- « مضاد حيوي للبكتريا المسببة للتسمم الغذائي (يستخدم في تثبيط اللحوم).
- « مضاد للالتهابات وتآكل المفاصل والتهاب المفاصل الروماتويدي.
- « مضاد للتقلصات العضلية (ماء الزنجبيل Ginger water يستخدم لهذا الغرض).

الصعفران Saffron:



« يسمى أيضًا (زعفران، كركم هندي، عروق الصباغين).

« كلمة (Saffron) مشتقة من كلمة لاتينية (Safranum)، مشتقة من الأسيانية (Azafran)، مشتقة من الكلمة العربية (أصفر).

« نبات عشبي يجمع بين الصفات التابلية والطبية، ينتمي إلى فصيلة الأبصال المستخدمة للزينة مثل الجلاديولس والسوسن، تابل أحمر إلى برتقالي اللون على شكل خيوط

أو مسحوق، أشتهر منذ القدم بغلاء ثمنه ولعب دورًا هامًا في اقتصاديات الشعوب لمدة طويلة.

« أدخله العرب إلى أسبانيا في القرن الثامن لكنه لم ينتشر في أوروبا إلا بعد عودة الصليبيين الذين اعتادوا على طعم هذا التابل في الأراضي المقدسة ثم انتشر إلى باقي العالم.

« المصريون القدماء استخدموا الصعفران في تبخير المعابد وصباغة الملابس والشعر وصناعة العطور كما استخدموه في علاج الدودة الشريطية وسوء الهضم ودهانًا لعلاج ألم المفاصل والروماتيزم.

« كليوباترا كانت تحرص على إضافة الصعفران إلى أحواض الاستحمام كما استخدمت الروائح العطرية المصنوعة من الصعفران.

« أطباء اليونان والفرس القدماء استخدموا الصعفران في علاج الميلانخوليا Melancholia .

« سكان هضبة التبت يعتبرون الزنجبيل نباتًا مقدسًا.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية للصعفران:

« يحتوي على مادة (Crocine) تساعد على تكون الناقلات العصبية بالمخ المسؤولة عن تنشيط الرغبة الجنسية وإفراز الهرمونات التناسلية.

« يساعد على انتظام الدورة الشهرية وعلاج الحيض المتأخر وتسهيل عملية الولادة.

« يحتوي على مادة (Curcumin) مضادة للتأكسد، تساعد الجسم على التخلص من السموم وتنشيط الكبد ومقاومة الفيروسات الكبدية وعوارض الشيخوخة والسرطان.

نصائح هامة لاستخدام الصعفران

- « أنواع الصعفران متعددة، منها (الأحمر، الأصفر، البرتقالي) كما تختلف أنواع الصعفران حسب المنشأ (الأسباني، الهندي، الأندونيسي، الآسيوي).
- « الصعفران الأسباني، أفضل الأنواع وأغلاها سعرًا، عبارة عن مباسم أزهار تثبت عند سفوح الجبال في أسبانيا، لونه أحمر، يباع في عبوات بلاستيكية صغيرة محكمة الغلق.
- « الصعفران الهندي والأندونيسي والآسيوي يعرف باسم (الكركم) أو (عروق الصباغين)، يستخدم في صباغة الملابس (أقل تأثيرًا كمقوٍ جنسي مقارنة بالصعفران الأسباني).
- « يستخدم الصعفران بكثرة في تحضير (الكارني) أو يضاف إلى الأرز والشوربة والجبن كما يستخدم في إعداد الحلوى والوصفات الأفروديتية مثل (بايلا الصعفران Safarron Pi- ella)، لإكسابها الطعم والرائحة العطرية وسهولة الهضم.
- « يضاف إلى صبغات الشعر؛ لتقوية بصيالات الشعر والتخلص من القشرة وتأكيد اللون الأصفر البرتقالي.
- « لا ينصح باستعمال الصعفران أثناء الحمل، يمكن استعماله فقط مع بداية عملية الولادة.



- « فاتح للشهية، طارد للغازات، علاج لعسر الهضم والإمساك، علاج السعال وضيق التنفس.
- « زيت الصعفران يستخدم موضعياً لعلاج الالتهابات الجلدية وآلام الروماتيزم والمفاصل.
- « ينصح بتناول كميات ضئيلة جدًا (حوالي ثلث جرام مضغًا) قبل الجماع بنصف ساعة ولا ينصح بتكرار الجرعة إلا بعد أسبوع على الأقل.
- « أكدت الدراسات الحديثة تأثير مستخلص الصعفران المضاد للاكتئاب (حوالي ٣٠ - ٦٠ مجم يوميًا).

جوز الطيب Nutmeg:

- ثمرة شجرة جوز الطيب، يعود أصلها إلى جزر (الملوك) في الأرخبيل الهندي، وتنتج في المناخات المدارية وتزرع أيضًا في الهند وأندونيسيا.
- « جوز الطيب أحد التوابل الأكثر ارتباطًا بالرجل عن المرأة، ويسمى (تابل صديق الرجل).
- « الطب الهندي يعتبر جوز الطيب من أقوى التوابل المنشطة جنسيًا (جوز الطيب مع العسل والبيض نصف مطهوق قبل الجماع بساعة، وصفة منشطة للجنس تطيل فترة الجماع وتؤخر القذف).

● الخواص الأفروديتية والعلاجية لجوز الطيب:

نصائح هامة لاستخدام جوز الطيب:

- « ربع ملعقة صغيرة من مطحون جوز الطيب تعادل نصف جرام.
- « الجرعة المنشطة للجنس تعادل حوالي (ربع إلى نصف جرام).
- « لتنشيط الرغبة الجنسية يمكن أن تضاف جوز الطيب إلى الطعام مباشرة أو يتم تناول مطحون جوز الطيب مع العسل أو مشروب دافئ مثل اللبن.

الإدمان وأعراض التسمم:

- « جوز الطيب لها تأثيرات مشابهة للأمفيتامينات، ولا يجب تناولها لفترة طويلة تجنباً لحدوث الإدمان.
- « يطلق عليها (المخدر القانوني) وتستخدم في السجون بديلاً للمخدرات ويتم تهريبها في صناديق التوابل.
- « عوامل تؤدي إلى التسمم بجوز الطيب (تناول أكثر من نصف ملعقة في المرة الواحدة أو الإصابة بأمراض الكبد أو تناول المهدئات ومضادات الاكتئاب أو المخدرات).
- « أعراض التسمم بجوز الطيب تشمل (جفاف الحلق واضطراب الرؤية والعطش الشديد والهلوسة).

- « رائحتها تثير الحواس لذلك ينسب إليها منذ القدم خصائص مثيرة للرغبة الجنسية.
- « تحتوي على مادة (Myristicin) التي تساعد على زيادة الرغبة الجنسية ومضادة للاكتئاب، وتسبب الهلوسة لدى بعض الأشخاص (نفس المادة موجودة في بذور الجزر والبقدونس).
- « جوز الطيب تستخدم بكميات ضئيلة تابلاً للطعام وتستخدم بجرعات أعلى لتنشيط الرغبة الجنسية.

- « استخدام جوز الطيب لفترات طويلة يؤدي إلى إدمان تعاطيها وفقدان القدرة الجنسية واضطراب شديد في الجهاز العصبي وظهور أعراض التسمم.
- « مستخلص من جوز الطيب يستخدم في علاج مرض كرون Crohn's، أحد أمراض القولون الالتهابية.

● القرفة Cinnamon:

- « استخدمت منذ آلاف السنين تابلاً للطعام ودواء لنزلات البرد وعسر الهضم.
- « الجزء المستخدم هو اللحاء الداخلي لشجرة القرفة، ولونه أحمر مائل إلى اللون البني.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية للقرفة:

- « تحتوي على (Cinnamon Aldehyde)، مادة عطرية منبهة لأعصاب التذوق في الفم واللسان.
- « تنشيط الهضم والكبد والدورة الدموية وحرق الدهون وإنقاص الوزن والإقلال من ارتفاع ضغط الدم وضبط معدلات السكر بالدم.



نصائح هامة لاستخدام القرفة:

- « القرفة تحتوي على مواد مضادة للفطريات والبكتيريا المسببة للتسمم الغذائي، لذا تستخدم في تتبيل اللحوم.
- « تستخدم قطع صغيرة أو مسحوق لتتبيل اللحوم وإعداد مشروبات القرفة والفطائر والحلوى والأيس كريم، كما تستخدم في تحضير (الكاري) في العديد من الوصفات الآسيوية والهندية والشرق أوسطية.
- « لا ينصح باستعمالها أثناء الحمل لأنها تنبه انقباض عضلات الرحم وتحث على النزيف الحيضي.



« تساعد على انقباض عضلات الرحم وتحث على نزول دم الحيض ومانع للحمل بعد الولادة.

« تستخدم في مستحضرات التجميل والبخور ومعجون الأسنان والمضمضة والعلكة (اللبان).

« القرفة مع الزنجبيل والعسل علاج فعال لنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية، كما تستخدم القرفة مع العسل كعلاج موضعي لكلف الوجه.

القرنفل Cloves:

كلمة (Cloves) مشتقة من كلمة لاتينية (Clavus) وتعني (الأظافر) لتشابهه براعم القرنفل مع الأظافر الصغيرة.

« تنتشر زراعة القرنفل في أندونيسيا والهند وباكستان وسيريلانكا.

« الأجزاء المستخدمة: الأزهار، البراعم، زيت القرنفل.

« عرفت منذ آلاف السنين في القرن الثالث قبل الميلاد في الصين وآسيا وأوروبا كمنشطة جنسية.

الخواص الأفروديتية والعلاجية للقرنفل:

« تشييط الدورة الدموية وإثارة الشهوة الجنسية وإعادة الحيوية والشباب.

« تابل عطري حار، يفيد في علاج الوهن النفسي والجسدي وضعف الذاكرة والأعصاب.

نصائح هامة لاستخدام القرنفل:

- « اللب مع حوالي ٥ جرام من كبش القرنفل مشروب مدقّ يزيد الرغبة الجنسية.
- « القرنفل تابل عطري يستخدم قطعاً كاملة أو مطجونة، منفرداً أو مع التوابل الأخرى مثل الكمون والقرفة.
- « يضاف إلى أطباق الأرز والجبن، كما يستخدم بكثرة في إعداد أطباق برياني Biryani الهندية والكبسة الشهيرة في بلاد الخليج العربي.
- « يصنع منه منقوع (مشروب القرنفل) أو يضاف إلى الشاي لإعطائه المذاق التابلي الخاص.
- « لا ينصح تناول كميات كبيرة من القرنفل أثناء الحمل.
- « ينصح مرضى القرحة الهضمية والتهاب القولون والقولون العصبي بتجنب القرنفل.



- « مضادة للتخمر والغازات، تساعد على تنشيط الهضم وزيادة إفراز اللعاب والعصارة المعدية.
- « مضادة للإسهال والقيء والغثيان.
- « زيت القرنفل يحتوي على مادة (يوجينول Eugenol) المضادة للبكتريا والفطريات والمسكنة للألم.
- « زيت القرنفل يستخدم مخدراً موضعياً فعالاً لعلاج ألم الأسنان كما يستخدم في معجون الأسنان لتطهير الفم وإكسابه رائحة ذكية.

الكمون Cumin:

- يسمى (سنوت) أو (الكمون الأخضر).
- « كلمة (Cumin) مشتقة من كلمة أسبانية (Comino) مشتقة من كلمة عربية (Kam-mun).
- « استخدمه المصريون القدماء في التحنيط كما استخدمه الرومان واليونان القدماء فاتحاً للشهية وعلاجاً لعسر الهضم وانتفاخ البطن والمغص.
- « العرب عرفوا فوائد الكمون ويرجع إليهم الفضل في إدخاله إلى أسبانيا خلال القرن الخامس عشر ومنها انتشر إلى باقي أوروبا والعالم، وتنتشر زراعة الكمون في حوض البحر الأبيض المتوسط والهند.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية للكمون:

- « يحتوي على مادة (ألدهيد الكمون Cumin Aldehyde) رائحته العطرية تثير الحواس والشهية.
- « يحتوي على مواد قلوية تعادل حموضة الجسم.
- « فاتح للشهية وعلاج لعسر الهضم والحموضة والانتفاخ والمغص المعوي.

نصائح هامة لاستخدام الكمون:

- « تابل يضاف إلى اللحوم والأسماك وتحضير مسحوق الكاري وصناعة الخبز والفطائر كما يضاف في المطبخ الشرقي إلى وصفات العدس والفاصوليا لسهولة الهضم.
- « الكمون مع الفلفل الأسود والعسل منشطات جنسية.
- « منقوع الكمون مع الشمر وقليل من اللبن المحلى بالعسل يزيد إفراز لبن الثدي للمرضعات.
- « كمادات مغلي مطحون الكمون مع زيت الزيتون لعلاج تورم والتهاب الأعضاء التناسلية.
- « المصابون بداء الكلى والحصوات الكلوية يجب عليهم تجنب الكمون قدر الإمكان.

- « يحتوي على الكالسيوم والمغنسيوم والفوسفور والزنك والبوتاسيوم والصوديوم بالإضافة إلى فيتامين E وB2 وB3 وB9، وكلها مواد أساسية لصحة الجسم، تساعد على النشاط الجنسي السليم.
- « مصدر غني جدًا بعنصر الحديد (١٠٠ جرام من الكمون توفر للجسم خمسة أضعاف احتياجه اليومي من عنصر الحديد).
- « يحتوي على فيتامين E ومضادات التأكسد، ويفيد علاج التهابات الجلد وجفاف البشرة.
- « يحتوي على نسبة عالية من المغنسيوم، يفيد علاج الأرق والتوتر العصبي والتشنجات العضلية.

الخردل (المسترده) Mustard:



- « الخردل عدة أنواع من النباتات تنتمي إلى فصيلة Brassicas التي ينتمي إليها الكرنب والبروكلي والفجل (تحتوي جميعها على عنصر الكبريت).
- « المصريون القدماء أضافوا بذور الخردل إلى الطعام ووجدت بذور الخردل في المعابد المصرية القديمة.
- « يعتقد في الهند أن نثر بذور الخردل والثوم خارج المنزل يمنع الأرواح الشريرة
- « زيت الخردل عديم اللون لكن

رائحته وطعمه الحريف يساعد على تنشيط إفراز اللعاب وتنبيه إفراز العصارات الهضمية كما يسبب تهيج الأغشية المخاطية للعين والأنف.

« الخردل اشتهرت سمعته في أوروبا منذ العصور الوسطى كمنشط جنسي، لذا كان ممنوعاً على رجال الدين تناول الخردل خوفاً من الاغواء الشيطاني والوقوع في الرذيلة.

« إحدى العادات القديمة في الفلكلور الألماني، تقضي بأن تقوم العروس بخياطة بعض بذور الخردل في الحشو الخاص بفستان الزفاف لضمان السيطرة على إدارة شئون منزل الزوجية.

« الطبيب اليوناني (فيثاغورث) في القرن السادس قبل الميلاد وصف لبخة الخردل لعلاج لدغ العقارب.

« الطبيب اليوناني (أبوقراط)، وصف لبخة الخردل لعلاج ألم الأسنان واللومباجو والروماتيزم.

● المستردة Mustard :

« بذور الخردل تحتوي على مواد جليكوسيدية (سينابلين Sinablin) و(سينجرين Sinigrin).

« المستردة تصنع من مطحون بذور الخردل بعد إضافة الماء والخل أو التوابل ومكسبات الطعم واللون.

« الرومان القدماء أول من قاموا بخلط عصير العنب غير المختمر (مست Must) مع بذور الخردل وأسموه (مست الحريف Burning Mustard) أو (Mustum Ardens) أو (Mustard).

« خلط بذور الخردل مع الماء والخل يؤدي إلى تفاعل مادة (سينجرين Singirin) مع أنزيم ماريوسينيز Myrosinase لتكوين مادة (أيزوثيوسيانات Isothiocyanate) التي يعزى إليها أغلب الخصائص الغذائية والعلاجية للخردل (المستردة).

« لا ينصح بإضافة المستردة إلى الأطباق الساخنة أو طهوها، لأن حرارة التسخين تفقدها الطعم والرائحة.

« المستردة تابل متميز لأنواع اللحوم المختلفة والمايونيز وإعداد السلاطة والمشويات على الفحم، وتباع تجارياً في عبوات بلاستيكية أو زجاجية.

« المستردة يجب أن تحفظ في الثلاجة للحفاظ على الطعم والرائحة والقيمة الغذائية.

● الخواص الغذائية للمستردة :

« تحتوي (١٠٠ جرام) من المستردة الصفراء على (٧٠ سعراً حرارياً) ، كربوهيدرات (٨ جرامات) ، سكريات (٣ جرامات) ، ألياف نباتية (٣ جرامات) ودهون (٤ جرامات) ، بالإضافة إلى حوالي (١١٢٠ مجم) من الصوديوم، تمثل حوالي (٧٥٪) من احتياج الجسم اليومي من عنصر الصوديوم.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية للخردل :

« الطعم الحريف المسئول عن تنشيط الشهية وحاسة التذوق.

« تنشيط الدورة الدموية وزيادة تدفق الدم وتدفئة الجسم.

« تحسين الشهية والمساعدة على الهضم وتليين البطن وطرده الغازات من الأمعاء.

« بذور الخردل تستخدم في الحمامات القديمة للاسترخاء، كما تستخدم لبخة الخردل الموضعية لعلاج الصداع العصبي وألم المعدة واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية.

● أنواع المستردة:

« عرفت منذ القرن الثامن عشر، يستخدم فيها عصير العنب الأخضر غير الناضج بدلاً من الخل في المستردة التقليدية، تحتوي أحياناً على النبيذ الأبيض والبوروندي.	مستردة دايجون (Dijon Mustard)
« تصنع من بذور نبات (Brassica Nigra)، طعمها حريف جداً مقارنة بالأنواع الأخرى.	المستردة السوداء (Black Mustard)
« تصنع من بذور نبات (Brassica Juncea) طعمها لاذع حريف، تستخدم في إعداد أصناف الطعام الهندي.	المستردة البني (Brown Mustard)
« تدخل في العديد من أصناف المطبخ الهندي مثل أطباق "برياني Biryani".	المستردة الهندي (Indian Mustard)
« تصنع من بذور نبات (Sinapsis)، أشهر الأنواع وأكثرها انتشاراً في العالم.	المستردة الصفراء (Yellow Mustard)
« يضاف إليها (الكركم) لكي تكتسب اللون الأصفر الزاهي، وتستخدم بكثرة مع الهامبورجر وسلطة البطاطس والباربيكيو وتبيلات السلطة المختلفة.	المستردة الأمريكية (American Mustard)
« مستردة صفراء، لونها أصفر فاتح، أكثر حرارة من المستردة الأمريكية لاحتوائها على الفجل الياباني Wasabi.	المستردة الإنجليزي (English Mustard)
« داكنة اللون، أقل حرارة من المستردة الأمريكية، تحتوي على نسبة عالية من الخل.	المستردة الفرنسية (French Mustard)
« خليط من بذور الخردل الكاملة مع العسل، يضاف إليها أحياناً الكحول Irish Whisky.	المستردة الأيرلندي (Irish Mustard)
« حارة جداً مقارنة بالأنواع الأخرى من المستردة، وهي خليط من بذور الخردل والماء، تباع في عبوات صغيرة مخلوطة بصوص الصويا Soy Sauce.	المستردة الصيني (Chinese Mustard)
« تستخدم فيها البذور كاملة (غير مطحونة) مع المكونات والإضافات الأخرى، تستخدم بنكهات الفلفل والشطة والطماطم المجففة.	مستردة البذور الكاملة (Wholegrain Mustard)
« تخلط المستردة مع العسل بنسب متساوية (١:١)، يضاف إليها الفلفل والشطة، تناسب رقائق الدجاج والبطاطس المحمرة وحلقات البصل، وتستخدم مع زيت الزيتون والخل لعمل تبيلات مختلفة للسلطة.	مستردة العسل (Honey Mustard)
« تحتوي على بذور الخردل والفجل فقط طعمها لاذع، حريف جداً، تضاف إلى الفجل الياباني (Wasabi) لرخص سعرها.	مستردة الفجل (Horseradish Mustard)

حب الهال Cardamom :



- يسمى في اللغة العبرية (هل Hel) وفي اللغة العربية (هيل Hayl).
- « يطلق عليه (حب الهل) أو (حب الهيل) أو (حبهان).
- « نبتة معمرة، تلوحوالي ٥ أمتار، ينتمي إلى عائلة (الزنجبيل).
- « أحد أقدم التوابل في العالم التي زرعت منذ آلاف السنين تابلًا للطعام ودواء لعلاج مشكلات الهضم والتهاب القصبة الهوائية وحصى الكلى وضعف الشهية والوهن، استخدم في مصر القديمة على نطاق واسع لصناعة العطور.
- « يستعمل في طقوس التانترا - الهندوسية، كرمز للأعضاء الجنسية الأنثوية.
- « يستخدم في أطعمة كثيرة من الكاري حتى الأيس كريم وإعداد القهوة العربي والشاي الهندي.

● الخواص الأفرووديتية والعلاجية لحب الهال :

- « يحتوي على (Phytoandrogens) مسؤولة عن زيادة الرغبة والانتشاء الجنسي.
- « يحتوي على مادة (Cineol) التي تساعد على تنشيط الجهاز العصبي المركزي.
- « يحتوي على زيوت عطرية تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة.
- « يستخدم في الصين لعلاج سلس البول لدى النساء وانحباس الطمث والضعف الجنسي.
- « يستخدم في المستحضرات الطبية لعلاج التهابات الفم واللثة وعسر الهضم واحتقان الرئة والإسهال.

الكزبرة Coriander :

- « تسمى (كسفرة) أو (البقدونس الصيني) أو (Cilantro).
- « اسمها في اللغة الفارسية (برشاوشان) ومعناها (دواء الصدر).
- « استخدمت منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة، وذكرت في بردية أيبيرس الفرعونية لعلاج القروح ومرض الخصيتين والجمرة وتقرح الأذنين وتدفق الدمع من العين ومعالجة ازدياد حليب الثدي.



« حكايات ألف ليلة وليلة جاء فيها قصة تاجر ظل دون إنجاب لمدة أربعين عامًا وشفي من عقمه بعد تناول وصفة استخدمت فيها الكزبرة!!!»

« الرومان واليونان القدماء استخدموا أوراق الكزبرة في علاج الروماتيزم والتهابات المفاصل.

● الخواص الأفروديتية والعلاجية للكزبرة:

- « تحتوي على فيتامين C وA وB2 والألياف النباتية.
- « تنشيط الشهية وإثارة الرغبة الجنسية للرجال والنساء.
- « فاتحة للشهية، منشطة للهضم، تزيد إفرازات المعدة الهاضمة.
- « مضادة للبكتيريا والفطريات، يساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة.
- « الإقلال من نوبات الصداع النصفي وارتفاع ضغط الدم والدهون.

الفانيليا Vanilla:



عرفت زراعة الفانيليا خلال أوائل القرن السابع الميلادي في خليج المكسيك، ثم انتقلت بعد ذلك على يد البرتغال والأسبان إلى أفريقيا وآسيا خلال القرن السادس عشر، وظلت المكسيك حتى القرن التاسع عشر المصدر الرئيسي للفانيليا.

« يحكي سكان خليج المكسيك، قصة الأميرة Xanat التي حرمها أبوها الملك من الزواج من حبيبها، فقرر العاشقان الهروب وتم القبض عليهما وقطع رقابهما، وعندما سألت دماؤهم الذكية على الأرض نبتت "الفانيليا".

« اشتق اسمها من كلمة أسبانية Vainila وهي تصغير لكلمة Vaina ومعناها Vagina (المهبل).

« الأزتيكيون Aztecs القدماء استخدموا الفانيليا مع

مشروب الشوكولاتة لتنشيط الرغبة الجنسية وتبنيه الجهاز العصبي وإثارة العاطفة عن طريق رائحتها المميزة.
« الموسوعة السويدية للأدوية خلال القرن الثامن عشر، ذكرت أن (رائحة الفانيليا منشطة للجنس).

● الخواص الأفروديتية للفانيليا :

« تحتوي على مادة Vanilin رائحتها مميزة تثير الرغبة الجنسية لدى المرأة.
« تستخدم في تحضير عطر خاص يضاف إلى أحواض الاستحمام لتنشيط الرغبة الجنسية خاصة إذا أراد شريك الفراش مشاركتك في الاستحمام.
« تستخدم في إعداد وصناعة الآيس كريم والشوكولاتة والكاستارد والكراميل والقهوة.
« الفانيليا الطبيعية ، تعتبر ثاني أعلى التوابل بعد الصعفران.
« الفانيليا التخليقية الشائعة تجارياً أقل سعراً وتأثيراً من الفانيليا الطبيعية في تنشيط القدرة الجنسية.

توابل اخرى

● الفجل الياباني (واسابي Wasabi) :

« ينتمي إلى فصيلة نباتات Brassicas التي تشمل الكرنب والبروكلي والفجل والخردل.
« ينمو في وديان الأنهار باليابان.

« أوراقه وجذوره لها طعم حريف جداً، يفوق الفلفل
والشطة والمستردة.

« يستخدم كتابل يقدم مع الأطباق اليابانية سوشي Sushi
أو ساشيمي Sahimi مع صوص الصويا.

« تستخدم الجذور بعد تجفيفها وطحنها جيداً أو تستخدم
جاهزة للاستعمال في عبوات صغيرة تشبه عبوات
معجون الأسنان المستخدمة أثناء السفر، وتحتوي على
كميات صغيرة من الوسابي، منفردة أو مخلوطة مع
مستردة الفجل ويجب الاحتفاظ بالعبوة مغلقة جيداً
للاحتفاظ بالطعم والنكهة.

« يسبب تهيجاً شديداً للأغشية المخاطية للعين والأنف،
وقد يسبب الحساسية الجلدية لبعض الأشخاص.

« الدراسات العلمية أشارت إلى الفوائد العلاجية
للفجل الياباني لمقاومة السرطان والعدوى البكتيرية
والفيروسية والوقاية من أمراض القلب وارتفاع ضغط
الدم وهشاشة العظام والسكتة الدماغية وعلاج الإسهال
والربو الشعبي.



● الفلفل والشطة :

« الفليفلة الحارة الحمراء أفروديتية في العديد من الثقافات الشرق آسيوية والهندية والعربية والمتوسطية، لذا تعتبر المكون الأساسي لكل الصحن التي تترك لهبها في الفم وتثير الخيال والرغبة الجنسية.

« الفلفل الأسود يخفف العجز الجنسي عند الخجولين، يعتقد كثيرون أن العطس متعة جنسية، لهذا السبب يلجأون إلى استنشاق السعوط.

● الكبابة الصيني (فلفل جامايكا Jamaica Pepper) :

« يسمى أيضاً (فلفل أفرنجي Fifil Ifranji) أو (فلفل حلو Filfil Hulw).
 « أوراقه تشبه أوراق نبات الغار Laurel، أما الثمار المجففة فشكلها مماثل لحبوب الفلفل.
 « الثمار الكاملة لها رائحة نفاذة، أما الثمار المطحونة فتفقد الكثير من رائحتها ومذاقها نتيجة التجفيف والحفظ.



« تابل عطري يستخدم في تتبيل اللحوم والسجق وتحضير مسحوق الكاري وإعداد العديد من الأطباق في بلاد الشرق الأوسط والشام والهند.

● الكاري Curry :

« ليس تابلًا، لكنه خليط من عدة توابل مثل (الكزبرة، حب الهال، الشطة، الفلفل الأحمر، الزنجبيل، القرفة، الخردل، الكركم... إلخ)، الكاري يتم تحضيره بطريقة خاصة لكل طبق، وتعتبر تركيبات الكاري المختلفة أحد الأسرار التي تتناقلها العائلات في الهند .

