

## الفاكهة



### السفرجل Quince:



الرومان القدماء أسموه (ثمرة الجنة) لاعتقادهم أن السفرجل كان فاكهة التفاح الأصلية التي أكلتها حواء بعد غواية الحية، كما يقال إنهم أطلقوا اسم (التفاحة الذهبية) على ثمرة السفرجل وليس ثمرة الطماطم!!

« اليونان القدماء اعتبروا السفرجل بجانب التفاح والرومان، ثمار ترمز إلى إلهة الحب (أفروديت).

« الرومان القدماء اهتموا بطهو السفرجل مع العسل لتنشيط الرغبة الجنسية.

« عادات العرس في اليونان تقضي بأن يقوم العريس تناول قطعة من السفرجل لتعطير رائحة فمه قبل تقبيل عروسه.

« منشؤه الأصلي إيران على وجه الاحتمال، وتنتشر زراعته في منطقة البحر الأبيض المتوسط وسوريا والعراق وجنوب المملكة العربية السعودية، كما يزرع أيضاً في الولايات المتحدة الأمريكية والصين.

« شجرة السفرجل تنتمي إلى فصيلة التفاح والكمثرى.

« ثمرة السفرجل تشبه الكمثرى، والثمار غير الناضجة لونها رمادي والثمار الناضجة لونها أصفر ذهبي.

## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للسفرجل:

- « السفرجل رمز الخصوبة والحب منذ آلاف السنين.
- « يحتوي على نسبة عالية من الماء والألياف وكمية قليلة من السعرات الحرارية تساعد على إنقاص الوزن.
- « يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والسكريات والبروتينات سهلة الهضم.
- « يحتوي على فيتامين C بالإضافة إلى فيتامينات A، B3، B6 .
- « يحتوي على معادن الحديد والفسفور

### نصائح هامة لتناول السفرجل:

- « يجب اختيار السفرجل الناضج جداً لأن السفرجل النقي يصعب تناوله بسبب لبه القاسي والفج.
- « يستخدم السفرجل في عمل المربى أو يصنع منه شراب السفرجل.
- « كبة السفرجل Kibbeh Safarajelieh التي تشتهر بها بلاد الشام، تتكون من السفرجل مع دبس الرمان Dibs Ruman واللحم المفروم والبرغل، وهي وجبة منشطة للجسم سهلة الهضم ومخصصة.

- والكالسيوم والماغنسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والكبريت.
- « تنشيط الكبد وتخلص الجسم من السموم والشقوق المؤكسدة.
- « الإقلال من ارتفاع دهون الدم والوقاية من أمراض القلب والشرايين.
- « رفع كفاءة جهاز المناعة وقابض للإسهال وعلاج للقرحة الهضمية.
- « منقوع بذور السفرجل يستخدم لعلاج احتقان الحلق والسعال والالتهاب الرئوي خاصة الأطفال.

## الأفوكادو Avocado:



- أشجار الأفوكادو تنتشر في المناطق الاستوائية وتحت الاستوائية في المكسيك ووسط أمريكا.
- « أطلق عليها الأزتيكيون القدماء (Az- tecs) - أهواكاتل - أي (الخصية) لتشابه شكل ثمار الأفوكادو مع شكل "الخصية Testis".
- « يعتقد البعض أن الأفوكادو ثمرة أنثوية ذات نسيج ناعم ورقيق تشير شهوانية النساء أكثر من الرجال.

« المحتلون الأسبان أدخلوه إلى أوروبا، الذين أخذوا على عاتقهم نشر شهرته الأفروديتية كمنشط جنسي لدرجة أن الرهبان الكاثوليك حظروه على أبناء رعيتهم في كرسى الاعتراف.

### ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للأفوكادو:

« التأثير الإيحائي لتشابه شكله مع الخصية.  
« مصدر غني جدًا بفيتامين E "فيتامين الجنس"، سهل الامتصاص من الأمعاء.  
« يحتوي على مادة (Bromocriptin) المسؤولة عن تنظيم إفراز الهرمونات التناسلية وهرمونات الخصوية من خلال تأثيرها على إفراز الغدة النخامية بالمخ.

#### نصائح هامة لتناول الأفوكادو:

« عصير الأفوكادو ملطف ومبرد للجسم ويساعد على  
تطهير الكبد وضبط سكر الدم وتنظيم إفراز الأنسولين  
والوقاية من آثار الشيخوخة والإقلال من نسبة الكوليسترول  
المؤكسد بالدم.  
« زيت الأفوكادو يدخل في العديد من المستحضرات الطبية  
لترطيب الجلد الجاف وعلاج الشعر.  
« يستخدم في العديد من الأطباق الأفروديتية وتزيين مائدة  
الحب والرومانسية وبعض الألعاب الشقية.

« يحتوي على فيتامين B6 (فيتامين الأعصاب  
والانتشاء الجنسي).  
« يقي القلب والشرابين ويساعد على إنقاص  
دهون الدم لاحتوائه على نسبة عالية من  
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة  
والقليل من الدهون المشبعة، وهو خالٍ من  
الكوليسترول والصوديوم.  
« يحتوي على فاييتو (جلوتاثايون) المنشط  
للكبد ويساعد على إزالة السموم من  
الجسم.

### ● التمر Date:

« التمر من أقدم أنواع الفاكهة، ينمو في المناطق الحارة والجافة، إذا استوى البلح فهو الرطب ثم التمر، وهو  
أفضلها وأكثرها تركيزًا في المواد الغذائية المفيدة للجسم.

« شهرته الأفروديتية واسعة الانتشار في الثقافات العربية وشمال أفريقيا والشرق الأوسط، قبضة منه تعادل وجبة  
كاملة تزيد الطاقة الجنسية للرجل والغنج عند المرأة، كما يحرض عرب الصحراء على تناول "نبيذ النخل"  
كمشروب أفرويتي منشط.

« داوود الأنطاكي "التذكرة" (التمر يقوي الباه مع الحليب).

« ابن سينا "القانون في الطب" (التمر يزيد المنى، ويغذي الخلايا النبيلة في المخ المتحكمة في الفكر والتناسل، بما  
يروق المزاج الفكري ويقوي وينشط القوة الجسدية والجنسية).

### ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للتمر:

« يحتوي على أحماض أمينية وسكريات وفيتامينات ومعادن هامة للتوازن الطبيعي بالجسم.

### التمر مع الحليب والصنوبر، لماذا؟

« التمر مع الحليب والصنوبر، وجبة أفروديتية متكاملة لزيادة الكفاءة الجنسية واسترجاع الحيوية بعد انقضاء العملية الجنسية، والحليب غني بالكالسيوم والبروتينات، والصنوبر غني بالزنك، والتمر غني بالسكريات لاستعاضة الطاقة السريعة والطاقة الممتدة لفترة طويلة.

« يحتوي على (البورون) الذي يساعد على ارتفاع مستوى هرمون الذكورة (تستوستيرون).

« يحتوي على (الماغنسيوم) الهام لعمل العضلات والأعصاب ويؤخر مظاهر الشيخوخة.

« يحتوي على (السيلينيوم)، مضاد للتأكسد ويساعد على تنظيف الكبد من السموم وتنشيط الجسم.

« يحتوي على فيتامين E وفيتامينات B والحديد والفسفور والزنك.

### التين Figs:



يقال إن شجرة التين، هي الشجرة المحرمة في (جنة عدن)!!

« التين أحد الفاكهة المفضلة للملكة "كليوباترا" التي كانت تحرص على تناوله وارتشاف عصيره بنعومة.

« التين أحد الأغذية المقدسة المقترنة بالخصوبة والحب المادي عند اليونان القدماء.

« العروس اليابانية كانت ومازالت يوصف لها التين والمشمش في نظام غذائي مكثف قبل زواجها بفترة لتحسين إخصابها.

« ثمار التين تلقى على العروسين في احتفالات الزواج بدلاً من الأرز، في بعض البلدان الأوروبية.

« التين يطلق على الفرج (العضو التناسلي الأنثوي)، في بعض مناطق جنوب أوروبا، وفي مناطق أخرى يطلق اسم التين على المثليين الذكور (الشواذ جنسياً).

### ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للتين:

« التأثير الإيجابي لتشابه شكل التين الطازج مع العضو (الفرج) الأنثوي.

« عصير التين الطازج الحلو اللزج من فم لضم يساعد على زيادة الإثارة الجنسية (ضع قطعة من التين الطازج في فمك ودع العصارة تتساقط من فمك إلى فم شريك الفراش).

- « يحتوي على الأحماض الأمينية والفيتامينات والمعادن الهامة لزيادة الطاقة والتوازن الهرموني.
- « مصدر غني جدًا بالفلافونيدات والفينولات المتعددة المضادة للتأكسد تساعد على تنشيط الكبد وتنظيف الجسم من السموم والشقوق المؤكسدة.
- « يحتوي على نسبة عالية من الألياف النباتية التي تخلص الجسم من الإمساك.

## الرمان Pomegranate:

- « الرمان وصل إلى أوروبا مع الفتح العربي للأندلس.
- « تعزى إليه في بعض الطقوس والمعتقدات الشرقية والعربية فضائل أفروديتية، لذا يقترن دائمًا باحتفالات الخصوبة ومن هنا جاءت عادة استخدام حب الرمان في الأعراس تمامًا كما يستخدم الأرز في الغرب وجنوب شرق آسيا.
- « الرمان إلى جانب العنب والتين، ثمار احتفالية في الطقوس الديونيزيوسية باليونان.
- « الطب الهندي يعتقد أن الإكثار من تناول عصير الرمان يساعد على زيادة حجم القضيب!!

## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للرمان:

- « يقال إن (عصير الرمان يقي من هم الزمان).
- « اللون الأحمر لعصير الرمان يساعد على إثارة العاطفة والمشاعر لذا يستخدم في العديد من كوكتيلات الحب، كما تستخدم بذور الرومان لتزيين الأطباق الأفروديتية الرومانسية.
- « يحتوي على فاييتو (أنثوسيانين) الذي يساعد الجسم على التخلص من السموم وتنشيط الدورة الدموية وزيادة الرغبة والقدرة الجنسية.
- « يفيد في علاج ارتفاع الكوليسترول بالدم والتهابات البول والمثانة البولية والنزيف الحيضي.
- « يساعد على الوقاية من ارتفاع حامض البوليك بالدم وتكون الحصوات الكلوية وسرطان البروستاتا وهشاشة العظام وأمراض القلب والشرايين ومضاعفات تصلب الشرايين والضعف الجنسي.

## الموز Banana:

- رمز ذكوري يقترن دائمًا بالقدرة الأفروديتية في معتقدات التانترا الهندوسية.
- « الاعتقاد السائد في بعض الدول الأفريقية أن قوة وصلابة القضيب الذكري تأتي من تناول الموز.
- « سكان أمريكا الوسطى يعتقدون أن تناول عصير الموز الأحمر يساعد على إطالة وزيادة حجم القضيب.
- « الأديان الوضعية في أفريقيا بعضها يرى أن خروج آدم وحواء من الجنة كان بسبب الأكل من شجرة الموز، كما يقال إن آدم وحواء حين نزلوا إلى الأرض قاما بتغطية عوراتهما بورق شجرة الموز وفي بعض الروايات شجرة التين.
- « أزهار شجرة الموز تستخدم في الفلبين في العديد من وصفات أطعمة الحب الأفروديتية.

## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للموز:

- « التأثير الإيجابي نتيجة تشابه شكله مع العضو الذكري.
- « يحتوي على مزيج من السكريات الطبيعية تمنح الجسم طاقة مستمرة دون تذبذب نسبة الجلوكوز بالدم (تناول موزتين يمنح الجسم الطاقة اللازمة لمجهود عضلي عنيف متواصل لمدة ٩٠ دقيقة).
- « يحتوي على أملاح البوتاسيوم والماغنسيوم والكالسيوم والفسفور وفيتامينات B6 وC وحمض الفوليك الهامة لتنشيط الجسم وإمداده بالطاقة وزيادة إفراز الهرمونات التناسلية.
- « يحتوي على مادة (Serotonin) المضادة للاكتئاب وإزالة التوتر والقلق.
- « يحتوي على أنزيم (Bromelain) المنشط للرجبة الجنسية.
- « يفيد في إنقاص الوزن وضبط سكر الدم والإقلال من ارتفاع ضغط الدم والوقاية من السكتة الدماغية وعلاج الأنيميا والإمساك والاكنتاب وتقلبات المزاج والحموضة والتوتر والقروح ولدغات البعوض.
- « موزة واحدة تحتوي أربعة أضعاف البروتينات وضعف كمية الكربوهيدرات وثلاثة أضعاف الفوسفور وخمسة أضعاف فيتامين A والحديد التي تحتوي عليها تفاحة واحدة، لذا يقال (موزة في اليوم لصحة تدوم).

## ● العنب Grapes:

- يقال عنه (فاكهة أهل الجنة وعلاج أهل الأرض).
- « العنب مفيد من القشرة إلى الورقة إلى البذرة.
- « يقال إن العنب هو الثمرة المفضلة للإله (برياب) ابن أفروديت، رمز الخصوبة بجهازه الذكري الضخم، والإله (ديونيريس) إله الخمر اليوناني، والإله (باخوس) إله الخمر الروماني، فمنه يصنع النبيذ.. الشراب الأفروديتي الشهير!!

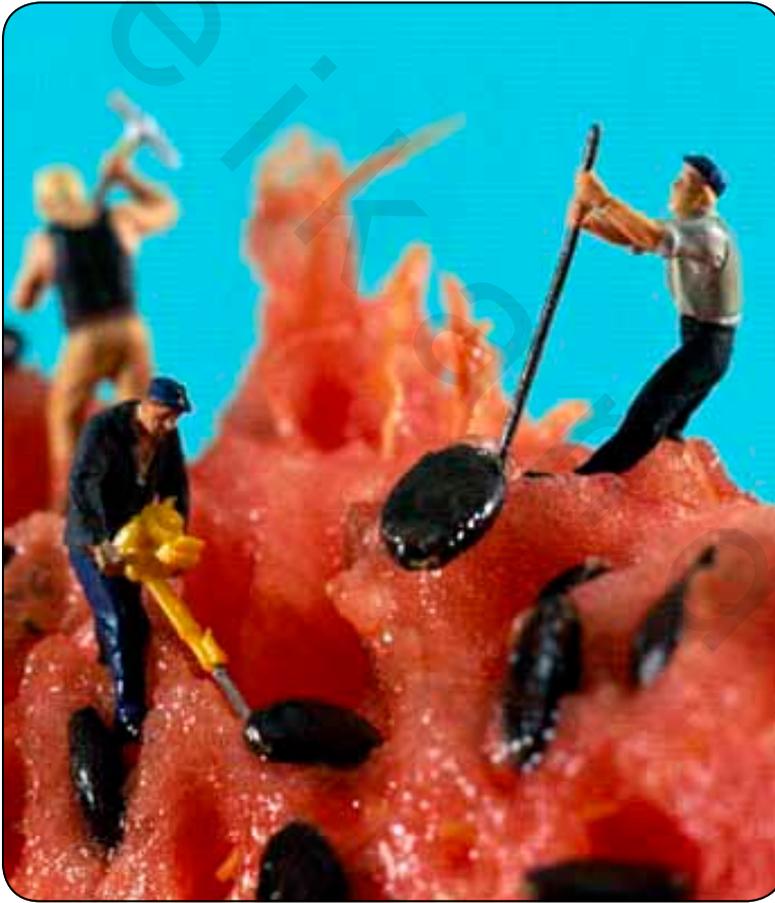
## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للعنب:

- « مصدر غني بالسكريات سريعة الامتصاص التي تمنح الجسم طاقة سريعة.
- « العنب الأسمر والأحمر يحتوي على فايثو أنثوسيانين ومضادات التأكسد الهامة لتنشيط الكبد وتنظيف الجسم من السموم والشوارد الحرة المؤكسدة وتوسعة الشرايين.
- « عصير العنب (الأحمر) منشط جنسي، يصنع منه النبيذ الأحمر.
- « خل العنب يساعد على إنقاص الوزن والحفاظ على الرشاقة اللازمة للأداء الجنسي السليم.
- « العنب الأسمر والأحمر للوقاية من أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم وتجلط الدم وهشاشة العظام وخرق الشيخوخة والزهايمر.

- « رماد الأغصان المحروقة وفركه بالأسنان كل صباح يجعلها بيضاء كيبياض الثلج.
- « العنب والزبيب يفيد في صحة الفم ومقاومة تسوس الأسنان.
- « مستخلص بذور العنب مضاد قوي لعلاج التأكسد والالتهابات.
- « منقوع أوراق كرمة العنب الحمراء يفيد في علاج الإسهال والنزيف الحيضي وهشاشة الشعيرات الدموية.

## فاكهة أخرى:

### البطيخ:



« أشارت الدراسات إلى احتواء البطيخ - خاصة القشرة - على مادة (Citrulline) التي تتفاعل مع الأنزيمات بالجسم وتؤدي إلى تنشيط إفراز الحمض الأميني (أرجنين Arginine) المسئول عن ارتخاء العضلات المساء للأوعية الدموية وزيادة توارد الدم للجسم والأعضاء التناسلية، وهو نفس تأثير دواء الفياجر الشهير (فياجر البطيخ - Watermelon Vi-agra).

« يحتوي البطيخ على نسبة عالية من فايكو (ليكوبين) الأحمر و(بيتاكاروتين) و(فيتامين C) المضادة للتأكسد، بالإضافة إلى

نسبة عالية من الماء تساعد الجسم على التخلص من الشوارد الحرة الضارة.

### الباباز:

- « تناول الباباز الأخضر غير الناضج منشط جنسي ويقلل ارتفاع ضغط الدم.
- « يحتوي على أنزيم (Papain) المسئول عن تكسير وهضم البروتينات، لذا يستخدم في المستحضرات الدوائية لعلاج عسر الهضم أو الكريمات الموضعية المستخدمة لعلاج الجروح والقروح الجلدية.

- « يحتوي على سكريات الجلوكوز والفركتوز والسكرور ك مصدر للطاقة.
- « مصدر غني جداً بفيتامين C وحمض الفوليك والألياف الغذائية والبوتاسيوم والحديد.
- « يحتوي على (بيتا كاروتين) المضاد للتأكسد والمسئول عن لونه الأصفر البرتقالي المميز.
- « الإكثار من تناول الباباز يمنع الحمل وقد يؤدي إلى حدوث الإجهاض.
- « يحتوي على نسبة قليلة من السرعات الحرارية والصوديوم والكثير من البوتاسيوم والماء، لذا يساعد على إنقاص الوزن وعلاج السمنة.
- « يحتوي على (أستروجينات نباتية) تقلل الخصوبة والرغبة الزائدة للرجل، كما أن الاكثار من تناوله قد يساعد على منع الحمل أو حدوث الإجهاض.

### ● التفاح:

- « يسمى "الثمرة المحرمة" أو "ثمرة الإغواء" لارتباطها بغواية حواء لأدم وخروجها من الجنة.
- « يقال إن ثمرة التفاح حين تقطع إلى نصفين تظهر البذور مصفوفة على شكل فرج أنثوي وهو جزء من تشريح الثمرة الذي استخدمته حواء الشريرة لإغواء آدم الطيب كما جاء بالأساطير!!
- « يستخدم التفاح في تحضير المشروبات الكحولية المحرصة للرغبة الجنسية والمجددة للشباب.

### ● الكمثرى:

- « ثمرة أفروديتية شهوانية لدى العديد من ثقافات الشعوب لطيب طعمها ونسيجها الناعم ولونها الزاهي بالإضافة إلى شكلها الموحى بالأجزاء الحميمة الأنثوية.
- « الروائي الشهير "شكسبير" كان على معرفة بشهرتها الأفروديتية، إذ تستخدمها الجنيات في روايته الشهيرة "حلم ليلة صيف" كثمرة أفروديتية منشطة للسحر والحب.

### ● المانجو:

- « ثمرة استوائية نافذة اللون والطعم، لحمها البرتقالي اللون ركيزة الكثير من الأطباق في كثير من دول العالم.
- « تعتبر في بعض الثقافات الآسيوية غذاءً ذكوريًا؛ لشكلها المشابه للخصية، وهو تشبيه مبالغ فيه نظرًا لحجم المانجو!!
- « المانجو والفراولة والمشمش، يمكن وضعها على الجسم بعد تقطيعها إلى شرائح صغيرة ولعقها كأحد الألعاب المثيرة للشهية الجنسية Erotic Games، ويعتبر علماء النفس هذه الطريقة إحدى وسائل التلامس الجسدي بين الرجل والمرأة لزيادة الرغبة الجنسية، كما أن الإطعام من فم لضم يساعد على التواصل بين الجنسين.



### ● الفراولة والكرز والتوت:

« تحتوي على مركبات كيميائية تساعد على تمدد الأوعية الدموية وزيادة الانتصاب والرغبة الجنسية (لها نفس تأثير الفياجرا على الرجال والنساء).

« ثمار الفراولة أفضل من عصير الفراولة؛ لاحتواء بذور الفراولة على نسبة عالية من الزنك.

« الكرز والتوت تحتوي على مواد فعالة للوقاية وعلاج التهابات البول والمثانة البولية.

### ● الأناناس:

« يحتوي على أنزيم (برومالين Bromelaine) المسئول عن هضم البروتينات والتغلب على عسر الهضم كما يحتوي على نسبة عالية من المنجنيز وفيتامين C (تأول نصف كوب من عصير الأناناس الطازج يومياً يساعد على إمداد الجسم بالطاقة وزيادة الرغبة والقدرة الجنسية).

### ● فاكهة دوريان Durian:

« فاكهة صغيرة الحجم لها قشرة سميكة خشنة مغطاة بأشواك صغيرة.

« تنتشر في الغابات الممطرة بجنوب شرق آسيا خاصة سنغافورة وأندونيسيا وتايلاند.

« رائحتها غير ذكية لكن طعمها لذيذ، وتظل رائحة الفم كريهة بعد تناولها لمدة تصل إلى حوالي ست ساعات - رائحتها كريهة مثل الثوم أو تزيد.

« يطلق عليها سكان جنوب شرق آسيا "ملكة الفاكهة" ويعتقدون أنها منشطة جنسياً لاحتوائها على فرمونات تسبب رائحتها العطنة المثيرة جنسياً للبعض، بالإضافة إلى تأثيرها المدفئ الذي ينتشر في أنحاء الجسم بعد تناولها.



### الفاكهة التي تبدأ بحرف (P) أفروديتية:

« الفاكهة التي تبدأ بحرف P باللغة الإنجليزية، فاكهة أفروديتية؛ مثل (خوخ Peaches)، (برقوق Plums)، (كمثرى Pears)، (أناناس Pineapple)، (كاكي Pers- mmons).



« النمر والحيوانات البرية تتعرف على أماكن تواجدها من خلال رائحتها المميزة.

« لا ينصح بقطف الثمار من الأشجار بل يجب الانتظار حتى تقع على الأرض بعد نضوجها، والغريب أنها تسقط في الليل فقط لسبب غير معلوم.

« تساعد على زيادة الوزن وتعادل قيمتها الغذائية للحم.

« يصنع منها آيس كريم Durian ice cream وحلوى Durian Dodol وكاستارد Durian castard وكيكة دوريان Durian cake.