

## الخضروات



### البصل Onion:

عرف البصل منذ آلاف السنين طعامًا ودواء لشفاء العديد من العلل والأمراض، منذ عهد بناء الأهرام إلى اليونان والرومان القدماء وحتى الآن.

- « اشتهر البصل منذ آلاف السنين كمنشط جنسي لدى اليونان والرومان والعرب القدماء.
- « المصريون القدماء كانوا يحذرون الشباب الأعزب من تناول البصل لأنه منشط جنسي.
- « العروسان في أفريقيا الجنوبية يجب عليهما الإكثار من تناول البصل خلال شهر العسل للتأهل للمعاشرة الجنسية، بالمثل في فرنسا ينصح المتزوجون حديثًا بتناول حساء البصل في اليوم التالي للزفاف.
- « (أبي الهيلوج) في الروض العاطر، للقاضي النفزاوي، ظل عضوه منتصبًا ثلاثين يومًا دون انقطاع لأنه أكل بصلاً!!
- « داوود الأنطاكي في (التذكرة) قال (البصل إذا نقع في الخل قبل تناوله يمنع رائحته ويزيد الشهوة).
- « ابن سينا في كتابه (القانون في الطب) يرى أن للبصل ثلاث خصال: يطيب النكهة ويشد اللثة ويزيد في الجماع.
- « ابن قيم الجوزية في (الطب النبوي) قال (البصل يشهي الطعام ويهيج الباه ويقطع البلغم).
- « ابن البيطار في (الجامع لمفردات الأدوية) قال عنه (البصل يقوي الشهية عند الرجل والمرأة، ويلطف البلغم، ويلين المعدة ويصفي العفونة في الأمعاء، ويذهب اليرقان ويدر البول والحيض ويفتت الحصى ويحافظ على بشرة الجلد ويقوي بصيلات الشعر).

### ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للبصل:

« يحتوي على (ستيرويدات نباتية) لها تأثير هرموني يشبه الهرمون الذكري الطبيعي.

- « يحتوي على (فلافونيدات) مضادة للتأكسد، تحمي الجسم من تأثير المؤكسدات التي تلعب دوراً هاماً في حدوث الضعف الجنسي وقلة الرغبة الجنسية.
- « يحتوي على فايټو (كويرستين) مضاد للتأكسد، يمنع تأكسد الكوليسترول الضار الذي يترسب على جدران الشرايين ويسبب ضيقها وانسدادها.
- « يحتوي على فيتامينات C وB وأملاح البوتاسيوم والكالسيوم واليود والحديد والكبريت والسيليكا ومادة فولات وكلها مواد هامة ذات فائدة عظيمة للحفاظ على الكفاءة الجنسية.
- « تناول البصل بصفة منتظمة يساعد على ضبط سكر الدم والوقاية من أمراض القلب والشرايين وارتفاع الدهون وتصلب الشرايين والإقلال من تجلط (تخثر) الدم.
- « تناول البصل بصفة منتظمة يساعد على زيادة الشهوة الجنسية للرجل والمرأة.
- « تناول البصل يساعد على تسهيل الطمث والوقاية من هشاشة العظام خاصة بعد سن اليأس؛ لاحتوائه على مادة كيميائية تم اكتشافها حديثاً تسمى (ببتيد البصل Onion Peptide).

### ● وصفات افروديتية تحتوي على البصل:

يتم عصر نصف كيلو بصل جيداً وتصفيته حتى يملأ نصف كوب ماء تقريباً ويضاف إليه ستة ملاعق من عسل نحل نقي ويخلط الجميع جيداً ويحفظ في برطمان للاستخدام اليومي، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً، للتخلص من رائحة البصل ينصح بمضغ قليل من البقدونس ثم بلعه.	<b>عصير العسل والبصل</b>
حوالي ١٠٠ جرام من بذور نبات البصل تسحق جيداً وتطحن حتى تصبح ناعمة جداً ثم يمزج المسحوق مع كوب من العسل النقي ويوضع البرطمان في كوب زجاجي، ويستخدم بمعدل ملعقة صباحاً ومساءً قبل الجماع بساعة لمدة ثلاث ليال متواصلة كي تظهر النتائج واضحة.	<b>بذور البصل مع العسل</b>
يتم عصر حوالي ربع كيلوجرام من البصل ويضاف إليه كوب ماء مع ٢٠٠ جرام من عسل النحل ويخلط جيداً على نار هادئة إلى أن يجف ماء البصل ويغلى قوام الخليط ثم يرفع من على النار وعندما يبرد يعبأ في برطمان زجاجي ويؤكل بمعدل ملعقة على الريق وأخرى قبل الجماع بساعة مع المداومة لمدة أسبوع على الأقل لزيادة الكفاءة الجنسية للزوجين	<b>مربي البصل لشهر العسل</b>
بصل أبيض (لون قشره أبيض) ويقطع إلى شرائح صغيرة تقلى في زيت الزيتون ثم يضاف إليه سبع بيضات بلدية ويذر عليه قليلاً من الملح ثم يوضع على النار كالعجة ويؤكل.	<b>شرائح البصل مع زيت الزيتون والبيض</b>

## الثوم Garlic:

- الثوم منشط جنسي للرجل والمرأة منذ عهد المصريين واليونان والرومان والصينيون القدماء.
- « اليونان القدماء كانوا يحرصون على تناول الثوم مع الخبز وإضافته إلى السلطة وتحضير عجينة الثوم المكونة من الثوم والجبن والبيض والعسل والزيت كمنشط جنسي.
- « اعتقاد يوناني قديم يقضي بقيام الزوجين بمضغ ستة فصوص من الثوم يومياً لتحسين القدرة على الإنجاب.

### ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للثوم:

« يحتوي على الفوسفور والكالسيوم والماغنسيوم والسلينيوم والزنك الهامة للطاقة الجنسية وإفراز الهرمونات التناسلية.

« تناول الثوم مع وجبة عالية البروتين بانتظام يساعد على ارتفاع مستوى الهرمون الذكري (تستوستيرون).

« تناول الثوم يساعد على زيادة نشاط أنزيم Nitric Oxide Synthase المسئول عن تكون أكسيد النتريك، الهام لعملية الانتصاب والنشوة الجنسية.

« منشط للهضم ويساعد على زيادة إفراز العصارة المعدية وتحسن الصحة العامة وتنشيط الكبد.

« يلجأ البعض إلى وضع فصوص الثوم المسحوقة مع الزبد أو الدهن على القضيبي للمساعدة على الانتصاب مما يؤدي إلى حدوث التهابات شديدة وتليف في أنسجة القضيبي.

### مكملات الثوم:

« المستحضرات الدوائية المحتوية على زيت الثوم تستخدم لتنشيط الجهاز المناعي والكبد وعلاج الفيروسات الكبدية ومقاومة العدوى البكتيرية والفيروسية والطفيليات ومنع التجلطات الدموية والإقلال من الكوليسترول وضبط السكر بالدم.

« للتغلب على رائحة الثوم، تتوافر حالياً مستحضرات الثوم عديمة الرائحة.

« يجب توخي الحذر عند استخدام مكملات الثوم لمرضى القرحة الهضمية والمرضى الذين يتناولون أدوية مضادة لتجلط الدم أو المرضى الذين يعانون من فرط سيولة الدم والنزف.

« تنصح السيدات بعدم تناول مكملات الثوم أثناء الحمل لأنها قد تسبب زيادة انقباضات عضلات الرحم!!

## الكرفس Celery:

- اشتهر الكرفس بقدرته الأفروديتية منذ أيام الرومان واليونان القدماء.
- « خصص الرومان القدماء نبات الكرفس لإله الخصوبة "بلوتو Pluto".



« مركيز دي بومبادور، كانت تحرص على حساء الكرفس لكي تلهب لويس الخامس عشر حين كانت نيران العاطفة تتحول إلى رماد حزين.

« داوود الأنطاكي في (التذكرة) يقول (الكرفس يحرك الباه ولو بعد سن اليأس وهو عظيم النفع لتنشيط الغرف النبيلة التي تتحكم في الجنس والفكر في المخ ومسخن عجيب، ومن أفضل الطرق لاستعماله أن يقطع مع السلاطة ويؤكل على بركة الله).

« ابن قيم الجوزية في (الطب النبوي) يرى أن (الكرفس حار يابس يهيج الباه وينفع من البحر، أي رائحة الفم الكريهة)، كما قال عنه (الكرفس يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء ويمنع المرضعات منه لأنه يهيج الباه ويقلل اللبن).

« عبارة شهيرة تقول (إذا كان زوجك عجوزاً وضعيفاً عليك بإعطائه عصيراً مكوناً من جزرتين وساق كرفس).

### ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للكرفس :

« أوراقه غداء وبيذوره علاج.

« يحتوي على هرمون Androsterone - أحد الهرمونات "الروائح" الجنسية المثيرة للرجبة الجنسية، كما يحتوي على فيتامينات E و A و B الهامة للأداء الجنسي وإفراز الهرمونات.

« يساعد على تنظيف الجسم من السموم - خاصة بعد أشهر الشتاء - التي تتسم بالإكثار من تناول المواد الدهنية التي تؤدي إلى تراكم الحمضيات والسموم بالجسم التي تؤدي إلى الضعف وقلة الشهوة الجنسية.

« يساعد على تحسين وظائف المعدة وهضم الطعام (التخمة تسبب الضعف الجنسي).

« مدر للبول ويساعد الجسم على التخلص من الماء والسوائل الزائدة دون الآثار الجانبية لمدرات البول الكيمائية وأدوية ارتفاع ضغط الدم وتأثيرها السلبي على القدرة الجنسية.

« يساعد على إنقاص الوزن لاحتوائه على سعرات حرارية منخفضة مع انعدام نسبة الدهون، كما أن تناوله بين الوجبات يعطي الإحساس بالشبع والأمتلاء نظراً لارتفاع نسبة الماء به.

« الكرفس النيء أكثر فائدة جنسية من الكرفس المطهون.

« ينصح بتناول الكرفس الأخضر الطازج مضافاً إلى السلطة الخضراء أو تناوله غصاً مثل الخس.

### بذور الكرفس Celery Seeds :

« رائحتها عطرية مميزة، تضاف عادة إلى عصير أو حساء الطماطم.

« مغلي بذور الكرفس المحلى بالعسل، كوب صباحاً قبل الإفطار وآخر قبل الجماع بساعة يساعد في الهضم وتنشيط الجسم وزيادة الرغبة الجنسية.

« زيت الكرفس العطري مضاد للتشنج ومهدئ للجهاز العصبي المركزي يساعد على إزالة التوتر والقلق العصبي.

« زيت الكرفس (٦-٨ نقاط) مع عصير الفاكهة الطازجة، كوب صباحاً قبل الإفطار وآخر قبل الجماع بساعة يساعد على تهدئة التوتر العصبي وزيادة الرغبة الجنسية.

« كوكتيل عصير الكرفس مع الجزر والعسل صباحاً على الريق وقبل الجماع بساعة منشط جنسي.

« مغلي بذور الكرفس المحلى بالعسل، كوب صباحاً على الريق وآخر قبل الجماع بساعة يساعد على تنشيط الجسم والرغبة الجنسية.

« بذور الكرفس المطحونة طحناً ناعماً والمضاف إليها عسل النحل، على الريق وقبل الجماع بساعة تساعد على تنشيط الرغبة والقدرة الجنسية.

### الخس (الخص) Lettuce :

الخس نبات الخصوبة عند القدماء المصريين (فياجرا القدماء المصريين).

« بذور الخس عثر عليها في الآثار الفرعونية كما وجدت نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصوبة والتناسل Min في معبد الأقصر وقد تكدست تحت قدميه أكوام من الخس تأكيداً للعلاقة بين الخس والخصوبة وتنشيط القدرة الجنسية.

« ورد ذكر الخس في بردية (أيبرس) الفرعونية ضمن مركبات لعلاج وجع الجنب (الكبد) وانتفاخ البطن والديدان المعوية.

« الجنود الرومان كانوا يجففون أوراق الخس في الشمس ويدخنونها لتهدئة الأعصاب.

« الإمبراطور الروماني (أوغسطس) شفي من مرض الكبد بتناول عصير الخس.

« الطبيب اليوناني (ديسقوريدس) وصف الخس لتهدئة الأعصاب والعضلات المنهكة.

« الخس والهندباء في بعض النصوص مهيجة للجنس، بينما يعتبر مغلي أوراقها في نصوص أخرى مسكناً مضاداً للأفروديتية.

## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للخس:

- « يحتوي على المواد البروتينية والدهنية والسكرية بجانب الحديد والفسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكبريت والمنجنيز وفيتامينات A، B، C.
- « يساعد على ترطيب الجسم وتخليصه من السموم.
- « زيت الخس مصدر غني بفيتامين E الهام لتحسين الوظائف الجنسية ورفع كفاءة الحيوانات المنوية عند الرجل والبويضات عند المرأة.
- « يحتوي على مادة (Lactocarium) المهدئة للأعصاب، والتي لا تترك أثرًا سلبيًا على الجسم مثل المخدرات.
- « يساعد على تنشيط إفراز الهرمون الذكري (تستوستيرون).
- « يساعد على إنقاص الوزن لاحتوائه على نسبة ضئيلة من السعرات الحرارية بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من الماء تساعد على الإحساس بالشبع والامتلاء وإدرار البول.
- « أوراق الخس الخارجية داكنة الخضرة تحتوي على فاييتو (كلوروفيل) يساعد على إزالة سمية الجسم.
- « يساعد على ضبط السكر بالدم والوقاية من العشى الليلي وضعف الإبصار.

## ● الهليون (الإسبارجس Asparagus):



جاء في الروض العاطر - للقاضي النفزاوي  
"ومن أخذ صلوق أهيلول (الهليون) وقلاه بالسمن  
وصب عليه محاح البيض (صفار البيض) كل يوم  
بلا بياض على الريق ودوام على أكلها قوى الجماع  
وهاج عليه واشتاقه شوقًا عظيمًا".

## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للهليون:

- « يطلق عليه "خضار الحب الأرسقراطي".
- « الهليون ذو الساق الغليظة والرأس الوردية أو البنفسجي هو الأكثر أفروديتية.
- « التأثير الإيحائي الناتج عن تشابه شكله مع العضو الذكري Phallic Shape.

- « الإسبارجس على البخار منشط جنسي فعال لاحتفاظه بالقوام والشكل والمواد الفعالة.
- « يحتوي على (سيرولات نباتية) تعمل على تنشيط المستقبلات الخاصة بالهرمونات التناسلية.
- « يحتوي على حمض أميني (Asparagine) يتحول في الجسم إلى مركبات كيميائية تساعد على تنبيه أعصاب الأعضاء التناسلية أثناء إفرازها في البول وهي المسؤولة عن رائحة البول المميزة بعد تناول الإسبارجس.
- « يمكن تناول الإسبارجس على هيئة حساء أو إضافته إلى السلطة أو مع قليل من الزبد والتوابل.

## الجرجير Arugula:

أكثر النباتات شهرة في مجال الإثارة الجنسية وتقوية شهوة الجماع، وهناك عبارة شهيرة تقول "إذا عرفت المرأة فائدة الجرجير، زرعه تحت السرير".

- « قال عنه ابن البيطار (إذا أكل حرك شهوة الجماع وبذره يفعل ذلك أيضًا).
- « داوود الأنطاكي يرى أن الجرجير يهيج الشهوة جدًا ويخصب (أي يساعد في علاج العقم).
- « قال عنه ابن سينا (محرك للباه والإنعاظ وخصوصًا بذره) أي إنه مثير للشهوة الجنسية للرجل والمرأة على حد سواء.

- « العرب أول من عرفوا فوائد الجرجير العلاجية للضعف الجنسي وأوصى أطباء العرب القدماء بشرب عصير الجرجير وتناول بذوره لتهييج الشهوة وتقوية الممارسة الجنسية وإدرار البول وتلين المعدة وسهولة هضم الطعام.
- « الرومان القدماء اعتبروا الجرجير رمز إله الخصوبة وحارس الحدائق والحيوانات الأليفة (برياب).
- « أسماء الرومان (أوراق قليلة الحياء) نظرًا لتهييجها المفترض.

## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للجرجير:

- « أوراقه الخضراء وطعمه اللاذع مدفء للجسم ومنشط للرجبة الجنسية والشراهة.
- « يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C والحديد والألياف النباتية ومواد كبريتية تساعد على زيادة نشاط الجسم وتخليفه من السموم وزيادة الرجبة الجنسية.
- « يستخدم في العديد من الأفروديتيات مثل (سلطة الجرجير مع الصنوبر والفسق واخل البلسمك، وسلطة الجرجير مع الشيكوريا والخس مع الجبن واللافندر، وشرائح الجرجير الطازج وزيت الزيتون وعصير الليمون الحامض مع شرائح اللحم).
- « يؤكل نيئًا أو على هيئة عصير الجرجير لتنشيط الرجبة الجنسية.
- « يستخدم ضمن أوراق السلطة الخضراء أو صلصة البيستو Pesto sauce مع الريحان.
- « بذور الجرجير تستخدم لتطبيب وتنكيه الزيوت كما يستخدم منقوع البذور كمنشط جنسي.

## الجزر Carrots:

اليونان القدماء اعتبروا الجزر رمزاً للقوة الجنسية وإثارة الشهوة.

« أوروبا عرفت زراعة الجزر في القرن السابع عشر، ثم حمله المستوطنون الإنجليز الأوائل إلى أمريكا.

### ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للجزر:

« الجزر تعزى إليه قوة إثارة الشبق الجنسي لشكله الذكوري الموحى بالجنس لدى البعض بالإضافة إلى احتوائه على مواد غذائية مفيدة للصحة الجسدية والجنسية.

« الأبحاث العلمية أكدت احتواء أوراق الجزر على مواد بورفيرينية، مسئولة عن تثبيغ الغدة النخامية ورفع مستويات الهرمونات الجنسية بالدم.

« كوكتيل عصير الجزر والكرفس مع البقدونس يفيد علاج التسمم الغذائي وتنظيف الجسم وتنشيط الكبد وإنقاص الوزن وكلها أمور تساعد على رفع كفاءة الجسم والكفاءة الجنسية للرجل والمرأة.

« الجزر غني بفاييتو (بيتا كاروتين)، الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين (A) الهام لزيادة خصوبة الخلايا التناسلية الموجودة في الحيوانات المنوية عند الرجل والإقلال من جفاف المهبل عند المرأة بالإضافة إلى أهميته في الحفاظ على نضارة البشرة والجلد.

## الملوخية Melokhyia:

وصفها الأطباء للمعز لدين الله الفاطمي في مصر - لعلاج الإمساك - فعولج بها ونفعت كثيراً فسميت بالملوكية، ثم حورت الكلمة إلى (ملوخية).

### ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للملوخية:

« الملوخية مثيرة للشهوة الجنسية لدى النساء والرجال.

« تحتوي على نسبة عالية من بيتاكاروتين وفيتامينات (ب) المركب وأملاح الحديد والفوسفور والكالسيوم والمنجنيز بصورة تفوق مثيلاتها من الخضراوات الورقية الخضراء، وهذه المركبات لها أهمية كبيرة في تخفيف التوتر العصبي وتنشيط الصحة الجسدية وزيادة إفراز الهرمونات الجنسية.

« الملوخية مليئة للإمساك لكنها قد تساعد على ارتفاع ضغط الدم كما أن زيت بذور الملوخية يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية.



## خضراوات أخرى:

### ● الإسبارجس الهندي (Shatavari):

- « عشبة المرأة ذات المائة زوج.
- « أحد أنواع الإسبارجس البري الذي ينمو في الهند.
- « يشتهر في الطب الهندي "أيورفيديا" كمنشط جنسي للمرأة أكثر من الرجل.
- « يعتقد أنه يقلل طاقة Pitta السالبة التي تؤدي إلى الضعف الجنسي والالتهابات.
- « يسمى عشبة المرأة ذات المائة زوج، لتأثيره المنشط جنسيًا للمرأة ودوره الفعال في علاج مشاكل الدورة الشهرية وأعراض سن اليأس، ويساعد على زيادة إدرار لبن الثدي.

### ● القرع:



- « يحتوي على نسبة عالية من فيتامين A ومجموعة فيتامينات B وبيتاكاروتين التي تزيد في زيادة القدرة الجنسية وزيادة إنتاج الهرمون الذكري والوقاية من تضخم وسرطان البروستاتا.
- « يذور القرع غنية بعناصر الزنك والحديد والسيلينيوم الهامة لزيادة إفراز هرمون الذكورة تستوسيرون.
- « حوالي ٥٠ جراماً من بذور القرع توفر للجسم (٥٠%) من احتياجه اليومي من عنصر الزنك.

### ● الكراث:

- « تعزى إليه قديماً في روما وبلاد اليونان ميزة أفروديتية، ربما لشكله القضيبى!!
- « الإمبراطور الروماني نيرون كان يحرص على تناول الكراث في حسائه لتحسين صوته وحالته الجنسية.

### ● الخيار:

- « يعتقد أن شكله القضيبى، أفروديتي، لدرجة أن بعض الفتيات يأمن بالخيار أثناء العادة السرية!!
- « هناك تناقض حول فضائله الأفروديتية، يعتبر في بعض المناطق مهيجاً، وفي أخرى مثبطاً للجنس.

### ● البندورة (الطماطم) :



« أصلها من أمريكا، وكان عليها أن تصنف بين الفاكهة، حملها الإنسان إلى أوروبا باسم (تفاح البيرو) و(تفاح الحب) و(التفاحة الذهبية Pomodoro)، وكانت قاصرة على موائد الأثرياء والنبلاء.

« أثار لبها الأحمر الشهوانية وارتبطت بقدرتها الأفردويتية المثيرة، بحيث كانت تدفع ثروات طائلة من أجل حبة بندورة واحدة، بينما النساء العفيفات يرفضنها.

### ● الباذنجان :

« يعتقد أنه جاء من الهند ووصل إلى أوروبا مع الفتح العربي لأسبانيا، ويعتبر مهيجاً مع الثوم والبصل والفليفلة الخضراء والتوابل، وبعض الرجال لا يقبلون عليه باعتباره قاتلاً للرجبة الجنسية!!

« أكدت الدراسات العلمية خطأ هذا الاعتقاد ، لأحتواء الباذنجان (خاصة قشرته) على فايٲو (انٲوسيانين) المشابه للموجود فى الرمان والعنب الاحمر ، كما يحتوى على فايٲو (روتين) المقوى للاوعية الدموية ، بالاضافة الى أحتواءه على نسبة قليلة من السعرات الحرارية بشرط عدم قليه فى الزيت لانه يمتص الدهون بسرعة كبيرة