

مُحتويات الكتاب

حكايات وأساطير عن الطعام والحب



- ٢١ خروج آدم وحواء من الجنة
- ٢٢ أسطورة أفروديت
- ٢٢ جيوفاني كازانوفا
- ٢٤ فالانتين وعيد الحب
- ٢٥ كاتالينا وعجة الإمبراطورة
- ٢٦ حكايات أخرى عن الطعام والحب

ولائم الطعام والحب



- ٢٧ رسائل المحبة والتواصل
- ٢٧ أحاديث الطعام والجنس
- ٢٨ الانتشاء الذكوري
- ٢٨ الإشباع الأنثوي
- ٢٨ ميراث الأنثى والمطبخ

الطعام والحب والنمو النفسي



- ٢٩ الرضاعة من الثدي
- ٢٩ الطعام ومراحل النمو النفسي
- ٣٠ الحب مقابل الطعام.. أحياناً
- ٣٠ التجارب الحياتية

الطعام والحب والجمال



- ٣١ الفم عضو مشترك للطعام والحب
- ٣٢ الطعام والسلوك الإنساني
- ٣٢ الطعام ولسة الجمال
- ٣٣ ألوان الطعام والحب

الطعام والحب والمخ



- ٣٥ ناقلات الحب
- ٣٦ الغذاء وناقلات الحب

الطعام والحب والمخدرات



- ٣٧ التبغ والسجائر والكحول
- ٣٧ الكوكائين
- ٣٨ الماريجونان (الحشيشة)
- ٣٨ المهلوسات والأمفيتامينات

التعاطف بين غريزتي الطعام والحب



- ٣٩ فقدان الشهية العصبي
- ٤٠ الشرهه العصبية

فايتو الطعام والحب



- ٤١ الفايو النباتي (انثوسيانين)
- ٤٣ الأستروجين النباتي (فايتو ستيروول)

فيتامينات الطعام والحب



- ٤٥ فيتامين الجنس (فيتامين E)
- ٤٦ فيتامين الجمال (فيتامين A)
- ٤٦ فيتامين القدرة الجنسية (فيتامين B1)
- ٤٦ فيتامين النشوة الجنسية (فيتامين B3)
- ٤٧ فيتامين الأعصاب (فيتامين B6)
- ٤٧ فيتامين الالتئام والمقاومة (فيتامين C)
- ٤٨ فيتامين الجمال الأنثوي (بيوتين Biotin)
- ٤٨ فيتامين مضاد للتوتر ومشيب الشعر

معادن الطعام والحب



- ٤٩ معدن النمو الجنسي والخصوبة (الزنك)
- ٥٠ معدن الطاقة والقوة (الفوسفور)
- ٥٠ معدن الالتئام والاسترخاء (المغنسيوم)
- ٥١ معدن صحة الانجاب والتمثيل الغذائى (المنجنيز)

المكملات الغذائية



- ٥٣ الحمض الأميني (أرجينين)
- ٥٤ الحمض الأميني (تيروسين)
- ٥٥ الحمض الأميني (تريبتوفان)
- ٥٦ هرمون (ميلاتونين)
- ٥٨ الأحماض الدهنية الأساسية

أفروديتيات وحشية



- ٥٩ الأعضاء التناسلية للحيوانات
- ٦٠ الخصي (المخاصي)
- ٦٠ الذبابة الآسيانية
- ٦١ قرون الحيوانات:
- ٦١ الأفاعي والثعابين
- ٦٢ زعانف سمك القرش
- ٦٢ حساء عش الطائر
- ٦٣ المسك
- ٦٤ أفروديتيات وحشية أخرى
- ٦٥ الافروديتيات الوحشية بين الوهم والعلم

الشوكولاته Chocolate



- ٦٧ المنشأ والتاريخ
- ٦٨ أنواع الشوكولاتة
- ٦٩ ادمان الشوكولاتة
- ٧٠ الخواص الأفروديتية والعلاجية للشوكولاتة

الأطعمة البحرية Sea Foods



- ٧٣ المحار والقشريات
- ٧٣ جمبري (روبيان)
- ٧٦ الأسماك الزيتية
- ٧٧ حصان البحر
- ٧٨ العنبر البحري
- ٧٨ خيار البحر
- ٧٩ عشب البحر
- ٨٠ خضراوات البحر
- ٨١ الخواص الأفروديتية والعلاجية للأطعمة البحرية

الببيض Eggs



- ٨٣ المنشأ والتاريخ
- ٨٤ مواصفات البيض
- ٨٥ الخواص الأفروديتية والعلاجية للبيض
- ٨٧ البيض المخضب والمخلل
- ٨٨ البيض والكوليسترول

الكافيار Caviar



- ٨٩ المنشأ والتاريخ
- ٩٠ أنواع الكافيار
- ٩١ الخواص الأفروديتية للكافيار

المكسرات Nuts



- ٩٣ الكستناء (أبوفرة)
- ٩٥ اللوز
- ٩٧ الفول السوداني
- ٩٩ الجوز
- ١٠٠ الصنوبر
- ١٠٠ الكاشو
- ١٠١ الفستق

- ١٠٢.....المكسرات البرازيلية
- ١٠٢.....جوز بيكان
- ١٠٣.....البندق
- ١٠٤.....جوز الهند
- ١٠٥.....الخواص الأفروديتية والعلاجية للمكسرات

التوابل Spices



- ١٠٧.....الزنجبيل
- ١٠٩.....الصعفران
- ١١٠.....جوز الطيب
- ١١١.....القرفة
- ١١٢.....القرنفل
- ١١٣.....الكمون
- ١١٤.....الخردل (المستردة)
- ١١٧.....حب الهال
- ١١٧.....الكزبرة
- ١١٨.....الفانيليا
- ١١٩.....توابل اخرى

الفاكهة



- ١٢١.....السفرجل
- ١٢٢.....الأفوكادو
- ١٢٣.....التمر
- ١٢٤.....التين
- ١٢٥.....الرمان
- ١٢٥.....الموز
- ١٢٦.....العنب
- ١٢٧.....فاكهة أخرى:

الخضروات



- ١٢١.....البصل
- ١٢٣.....الثوم
- ١٢٣.....الكرفس

- ١٣٥..... الخس (الخص)
- ١٣٦..... الهليون (الإسبارجس)
- ١٣٧..... الجرجير
- ١٣٨..... الجزر
- ١٣٨..... الملوخية
- ١٣٩..... خضراوات أخرى:

اللحوم



- ١٤١..... أنواع اللحوم
- ١٤٢..... الخواص الغذائية لأنواع اللحوم
- ١٤٤..... الخواص الأفروديتية والعلاجية للحوم
- ١٤٦..... اللحوم والسمعة السيئة في العصر الحديث

كبد الأوز الدهني (فواجرا Foie Gras)



- ١٤٧..... المنشأ والتاريخ
- ١٤٨..... الخواص الأفروديتية للفواجرا
- ١٤٨..... الطرق الحديثة لإنتاج الفواجرا

الكماة (الفقع) Truffles



- ١٤٩..... المنشأ والتاريخ
- ١٥٠..... الخواص الأفروديتية والعلاجية للكماة

عسل النحل ومنتجاته



- ١٥١..... عسل النحل Honey
- ١٥٧..... حبوب اللقاح Bee Pollen
- ١٥٨..... غذاء ملكات النحل Royal Jelly

زيت الزيتون



- ١٦١..... المنشأ والتاريخ
- ١٦٢..... الخواص الأفرووديتية والعلاجية لزيت الزيتون
- ١٦٤..... أنواع زيت الزيتون
- ١٦٥..... زيوت غذائية أخرى

الأعشاب والنباتات الطبية



- ١٦٧..... الجنسج
- ١٦٨..... الجنسج الهندي
- ١٦٩..... الجنسج الأنثوي (حشيشة الملاك)
- ١٦٩..... عشبة داميانا
- ١٧٠..... جذور يوهيمبي
- ١٧١..... عشبة الماعز
- ١٧٢..... عشبة الفحولة
- ١٧٣..... الحسك (تريبوليس)
- ١٧٤..... شرش الزلوع
- ١٧٥..... اليانسون
- ١٧٦..... الحلبة
- ١٧٧..... الشمار
- ١٧٨..... السوس (عرق سوس)
- ١٧٩..... الصعتر
- ١٨٠..... ناردين (فاليرين)
- ١٨١..... الجنكة
- ١٨٢..... زهرة الربيع (بريمروز)
- ١٨٢..... النعناع
- ١٨٣..... الريحان
- ١٨٤..... البقدونس
- ١٨٥..... الحبة السوداء
- ١٨٥..... الكرديه
- ١٨٦..... أعشاب ونباتات أخرى:

نصائح غذائية لزيادة الكفاءة الجنسية

