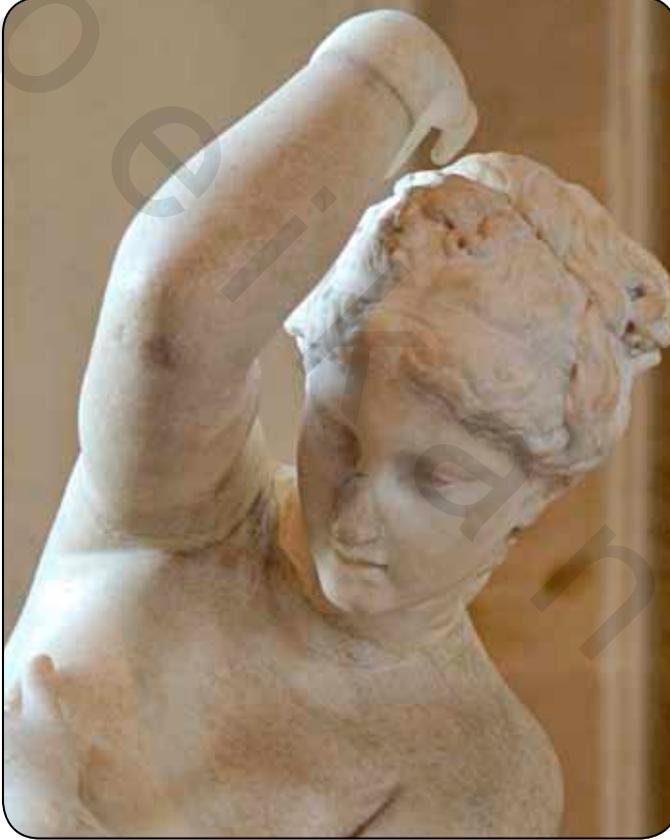


المقدمة

أغذية الحب أو الأغذية الأفروديتية Aphrodisiacs نسبة إلى أفروديت إلهة الجمال عند اليونان القدماء،



التي خرجت إلى العالم وسط انبثاقات أنوار عجيبة من بين زبد البحر الثائر المتقلب وأمواجه العاتية، داخل محارة بحرية هائلة الحجم رائعة المنظر، عندما انفتحت صدفة المحارة بنعومة، خرجت للعالم أفروديت الجميلة دون أي لباس سوى شعرها الطويل يغطي عورتها، وذلك حسب تخيل (بوتشيلي) في لوحته الشهيرة عن ميلاد (أفروديت).

أفروديت الجميلة منذ أن خرجت إلى الوجود، غرق العالم في بحار الحب المدهشة وتحركت العواطف والمشاعر النبيلة الجميلة بين الرجل والمرأة وراح الحبيب يجذب في شوق إلى حبيبته متطلعاً إلى نظرة العين الجميلة وبسمة الشفاه الرقيقة وموسيقى الصوت الساحر وأريج العطر المسكر ولمسة اليد الحانية وملامح الشخصية النبيلة وغيرها من السمات التي تدرج تحت مسمى (مؤثرات الحب السيكوفسيولوجية) بالإضافة إلى وسائل عديدة متنوعة اتصلت بالطعام والشراب والعقاقير والمنشطات الجنسية.

أغذية الحب (الأفروديتية) عرفتها الموسوعة البريطانية بأنها: ردة الفعل السيكوفسيولوجية لوجبة غذائية تم إعدادها جيداً، تؤدي إلى ذروة الإحساس الإنساني باللذة نتيجة المزج بين ردة الفعل الحسية مثل حالة الرضا لرؤية منظر وجبة شهية وتأثير الرائحة الذكية والطعم الممتع في الفم، مما يؤدي إلى حالة من البهجة الفائضة تقود إلى مشاعر الحب وزيادة الرغبة الجنسية.

أسباب الحب والرغبة لاتزال من الأمور الغامضة لدى كثير من العلماء والباحثين في هذا المجال، وقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن مركز الرغبة في جسم الإنسان موجود داخل المخ تحديداً في منطقة تسمى (تحت المهاد Hy-

pothalamus) وهي نفس المنطقة التي تتحكم في شهيتنا للطعام والشراب، الغريب أن فطرة الإنسان قادته منذ آلاف

السنين ، قبل عصر الكيمياء والتحليل والتكنولوجيا الحديثة ، للربط بين الطعام والحالة المزاجية وعلاج المشاكل المرتبطة بالجنس وتحسين الخصوبة والقدرة على الإنجاب!!

الأساطير والحكايات التي رويت عن الأطعمة الأفروديتية، أكدت الاعتقاد السائد بتأثيراتها الإيجابية على العواطف والرغبات الجنسية، الحكاية الأولى في تاريخ الإنسانية (**خروج آدم وحواء من الجنة**) والإغواء الذي ارتبط بشجرة التفاح أو الشجرة المحرمة ، (**أسطورة أفروديت**) وإن كان فيها الكثير من المبالغة، إلا أن أفروديت خرجت من البحر وسط محارة بحرية كبيرة الحجم ساحرة المنظر، لذا ارتبطت مخلوقات البحر، خاصة المحار، بالحب والجنس، (**جيوفاني كازانوفا**) العاشق للعبوب، يقال إنه كان حريصاً على تناول حوالي خمسين محارة بحرية مع جرعات الشمبانيا المحفزة لشبقه الجنسي الدائم، وغيرها من الأساطير والحكايات التي تعكس بصورة واضحة الربط بين الطعام والجنس في ذهن العقائدي للإنسان منذ أقدم العصور.

قائمة الأفروديتيات أطول بكثير مما تصورت حين بدأت إعداد كتابي هذا عن أطعمة الحب، وهذه القائمة تمتد عبر آلاف السنين وتحتوي على العديد من الأطعمة التقليدية مثل (**الشوكولاتة، الأطعمة البحرية، البيض، اللحوم، التوابل، الأعشاب، المكسرات، الخضراوات والفاكهة...إلخ**)، كما تحتوي أيضاً على أنواع غريبة من الأطعمة غير التقليدية أو الوحشية مثل (**الأعضاء التناسلية للحيوانات، الذبابة الأسبانية، الجراد، النمل الأسود، قرون الخرتيت والأياثل، دم الأفاعي والثعابين، حساء طائر السنونو، عظام النمر، لحم الكلاب والقردة...إلخ**) والتي تؤكد أن الإنسان على استعداد لأن يفعل أي شيء ويتناول أي شيء، لكي يبدو في قمة لياقته وفحولته الجنسية حتى لو أدى ذلك إلى وفاته وفنائه!!!

الحضارات المختلفة على مر العصور اعتقدت في القدرة الأفروديتية للغذاء، وما زالت هذه المعتقدات راسخة لدى العديد من الشعوب ، المصريون القدماء اعتبروا (**الخس**) رمزاً لإله الخصوبة وكانوا يستخدمون الكثير من الأغذية والنباتات والمشروبات والخضراوات في تشييط الرغبة وتحسين القدرة الجنسية مثل (**الجرجير - الكرفس - البقدونس - الكراث - الفجل - حبوب القمح غير المقشورة - التمر - الحلبة**)، والرومان القدماء اعتقدوا في تناول الأعضاء التناسلية للحيوانات، بدءاً من الديوك وحتى القرود والخنازير، من أجل الخصوبة والقدرة الجنسية ،، الأزتيكيون القدماء Aztecs اعتقدوا في القوة السحرية **للشوكولاتة** واعتبروها غذاءً مقدساً ورمزاً لإله الخصوبة عندهم، وما زالت العديد من ثقافات الشعوب تعتبر (**البيض**) رمزاً للخصوبة والتكاثر، كذلك (**الأرز**) اعتبرته المعتقدات الآسيوية منذ آلاف السنين رمزاً للخصوبة والتكاثر، ومن هذا الاعتقاد جاءت عادة "رمي العروسين بالأرز" أثناء حفل الزفاف من أجل الإمناء والخصوبة، أما (**شهر العسل**) فهي عادة وثقافة، تجمع العديد من الشعوب والحضارات، ويعود تاريخها إلى أكثر من أربعة آلاف سنة حينما كان والد العروس يحرص على تقديم (**العسل المخمر للعروسين** يومياً على مدار شهر قمرى كامل)، وغيرها من معتقدات الشعوب المتوارثة عن الطعام والحب، والتي ما زال بعضها قائماً حتى يومنا هذا وتعتبر من التقاليد المميزة للمجتمعات المختلفة.

تقاليد المجتمع وفلكلوره المتميز تحدد العلاقة بين الطعام والحب، فمثلاً الأم الأمريكية تنصح ابنتها بأن لا تأكل من طعام لا تعرفه ولا تعاشر رجلاً لا تعرفه، أما في المجتمعات العربية الفقيرة فنجد أن النساء البسيطات

يمارسن سياسة الكيد لبعضهن البعض بإظهار الشبع الغذائي والجنسي بعدة طرق، منها على سبيل المثال: الحرص على إلقاء ريش الدجاج والطيور وبقايا اللحم أمام المنزل حتى تعلم الجارات أن صاحبة البيت تأكل أطيب الطعام، أو تعمد إلى ترك ماء الحمام يسيل إلى الشارع؛ دلالة على أن صاحبة البيت قضت ليلة سعيدة مع زوجها، كما أن المقولة الشهيرة **(أقرب طريق إلى قلب الرجل معدته)** تعتبر امتداداً للربط بين الطعام والحب، يؤمن بها الكثيرون ويبدو أن فيها قدرًا من الصحة، والمقولة الأخرى **(املئ للرجل معدته وأفرغي جهازه التناسلي)**، وإن كان فيها قدر من البهيمية والغريزة الحيوانية، لكنها حين تلامس الأغلبية الغالبة من علاقات المتزوجين نجد أن هذه العبارة تحمل قدرًا من الصحة.

التعاطف والتشابه بين الغرائز المختلفة تنكشف صورته بوضوح في علاقة الطعام بالحب، غريزة الجوع لها (الطعام) وغريزة الجنس لها (الجنس المقابل الذي تمارس معه علاقة الحب)، إشباع الغرائز بصورة سليمة يجعلها تسير في دورتها الطبيعية، وعند حدوث خلل إشباعي في غريزة ما، يؤثر ذلك على الغريزة الأخرى في عدة صور، فمثلاً الحرمان الجنسي يؤدي إلى المبالغة والشراهة للطعام من باب **(التعويض)**، كما أن الحرمان الجنسي قد يتبعه تجويع غذائي من باب **(التقليد)**، والعكس قابل أن يحدث بالطبع، فالذين يعانون من شراهة الأكل قد يعانون في ذات الوقت من الشبق الجنسي، والتاريخ الإنساني حافل بهذه النماذج مثل حالة الملك فاروق والملك هنري الثامن، أشهر ملكين تميزا بشراهة الأكل والشبق الجنسي معاً.

الجنس السليم مع الغذاء السليم، لاشك أن القدرة الجنسية ترتبط بصحة الجسم، فإذا توافرت الصحة السليمة تحسن الأداء الجنسي والعكس صحيح، إذا شعرت أن جسمك لا يتجاوب معك جنسياً فاعلم أن الطعام الذي تتناوله قد يكون له دخل في ذلك؛ نتيجة نقص التغذية والضعف الشديد أو التغذية الزائدة والبدانة، فالغذاء الأفضل يؤدي دائماً إلى أداء أفضل من الناحية الجسدية والنفسية والجنسية أيضاً.



الأبحاث العلمية أكدت أن جميع الأغذية القادرة على تحسين الصحة البدنية لها تأثير إيجابي على الصحة الجنسية وهو ما أطلقت عليه **(الخواص الأفروديتية والعلاجية للطعام)**، كما أثبتت الأبحاث العلمية أيضاً، أن بعض الأنواع من الأطعمة تتميز بتأثيراتها (الإيحائية) فقط؛ نتيجة اكتسابها شهرة وسمعة أفروديتية قديمة!!!

أغذية الحب، ليست للرجل فقط بل إن اختيار المرأة للغذاء الأفضل المفيد، يمكنها أيضاً من أداء جنسي أفضل، فالكثير من الأغذية والأعشاب الطبية، ثبت علمياً أن لها دوراً أساسياً في إثارة

وتشيط الرغبة الجنسية للمرأة أكثر من الرجل، مثل: **اللوز النيء والعرق سوس وعشب داميانا وزهرة الربيع واليانسون والروائح العطرية والفانيليا وغيرها.**

ألعاب الطعام الأفروديتية: تتدخل فيها عوامل الإيحاء بالشكل واللون والقوام للطعام الأفروديتي، مثل الأشكال القضيبية الذكورية **للموز والخيار والهلين (الإسبارجس)** الذي يعشقها الناس في أوروبا ويدعون أنه له فعل السحر على براعم التذوق في أفواههم، كذلك الأشكال المستديرة الناعمة الأنثوية **للتفاح والكمثرى** أو القوام الإسفنجي الرطب **للبندورة والتين**، كما تلعب الألوان الشهوانية للقشرة والتجويفات الداخلية لبعض الأطعمة مثل **الرمان والكريز والتين** دوراً هاماً في التأثير الأفروديتي لهذه الأطعمة، لكننا في معتقداتنا الشرقية المتدنية نترفع عن هذه التشبيهات؛ لأن الطعام له قدسية خاصة يجب أن نحترمها.

الفرمونات Phermones أو الرائحة: التي تتميز بها بعض الأطعمة - مثل **الكمأة (القعق) واللوز النيء غير المحمص والفانيليا والكافيار والفاكهة والزيوت العطرية**، تلعب دوراً مؤثراً في إثارة الرغبة الجنسية، ولانسى أن **البصل والثوم والكرات** أغذية أفروديتية، لكننا ننصح بكل إخلاص ألا يحاول أحد أن يتبادل عبارات الحب الرقيقة مع محبوبه بعد أكل البصل أو الثوم مباشرة وقبل التخلص من رائحة تلك الأطعمة!!

الشوكولاتة أو طعام الآلهة: رمز الرومانسية والحب منذ آلاف السنين، ترتبط دعائياً بالرومانسية كما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالاحتفالات والأعراس، وقد أثبتت الأبحاث العلمية احتواءها على خصائص أفروديتية وعلاجية تساعد على تشيط الرغبة الجنسية بجانب إيحاءاتها الرومانسية.

الأطعمة البحرية: تأتي دائماً في مقدمة الأطعمة الأفروديتية؛ لأن البحر مكان ميلاد "أفروديت" لذلك لم يكن غريباً أن تأتي مخلوقات البحر في مقدمة القائمة الطويلة لأطعمة الحب الأفروديتية مثل **المحار والقواقع البحرية والسالمون والتونة والرنجة والأنشوجة وأسماك القرش وطحبان البحر وبيض السمك (الكافيار)...** الخ.

البيض: رمز للخصوبة والتكاثر منذ آلاف السنين، حيث يعزى إلى تناول بعض أنواع البيض خواص أفروديتية مثل **بيض السمك (الكافيار)** أو **البيض المخضب** الذي تشتهر به بلدان جنوب شرق آسيا، مثل وجبة **بيض البط المخضب** مع التوابل والزنجبيل الذي تشتهر بها الفلبين وتسمى (Balut).

المكسرات: رمز الخصوبة والتكاثر، ارتبطت منذ القدم بالاحتفالات ومناسبات الزفاف السعيدة، رائحة بعضها مثل **اللوز النيء** تثير الشهية الجنسية للمرأة، كما أن فوائدها الأفرويتية والعلاجية ترجع إلى احتوائها على مزيج من البروتينات والأحماض الأمينية والأملاح المعدنية، خاصة الزنك، والفيتامينات، خاصة فيتامين E.

التوابل: استخدمت منذ آلاف السنين في أزمنة لم يكن يوجد فيها وسائل لحفظ الأطعمة، لذا كانت التوابل أغلى قيمة من الذهب وعرفت بكنوز الشرق ومن أجلها رحل قراصنة ومغامرون وتجار ومحتلون، كذلك استخدمت التوابل منذ آلاف السنين لتطبيب الطعام وصناعة العطور وإعداد مشروبات الحب السحرية، العديد من التوابل لها شهرة كبيرة في عالم أغذية الحب مثل: **الزنجبيل (فياجرا التوابل)**، **جوز الطيب (المخدر القانوني)**، **الصعفران، الفلفل والشطة، القرنفل، الكزبرة، الفجل الأحمر، الفجل الياباني Wasabi، الخردل، الصعتر، الفانيليا...** الخ، حيث أكدت

الأبحاث العلمية احتواءها على مواد كيميائية تساعد على تنشيط الدورة الدموية والكبد والتخلص من السموم، كما أن رائحتها وطعمها الحريف يثير الحواس والعاطفة الجنسية.

الفاكهة والخضراوات: اكتسبت سمعتها الأفروديتية لاحتوائها على قدر عال من الفيتامينات والمعادن الهامة للصحة الجسدية والجنسية بالإضافة إلى الحكايات والأساطير التي أفرزها التراث الإنساني وتدور حول تأثيراتها السحرية، والفاكهة الأفروديتية تشتمل على قائمة طويلة منها: **السفرجل والتين والتمر والموز والبطيخ والتفاح والأناناس والباباز وفاكهة دوريان**، أما الخضراوات الأفروديتية فمنها: **البصل والثوم والإسبارجس والأفوكادو والملوخية والبادنجان وغيرها**.

اللحوم: اكتسبت شهرة أفروديتية قديمة جداً، تتسم بالوحشية والتهام الصيد البري منذ العصور الأولى لحياة الإنسان على الأرض، كما يعزى إلى بعض أنواع اللحوم فوائد أفروديتية متميزة مثل: **لحم النعام والغزال ولحوم الأعضاء التناسلية والخصي (المخاضي) وأرجل الحيوان (الكوارع)**، الشهرة والسمعة القديمة والتأثير الإيحائي بجانب القيمة الغذائية للحوم وراء شهرتها الأفروديتية، وللأسف اكتسبت اللحوم سمعة سيئة في العصر الحديث لارتباط تناولها بالعديد من أمراض العصر مثل: أمراض القلب وتصلب الشرايين وحتى السرطان!!!



الأعشاب والنباتات الطبية: ارتبطت عبر آلاف السنين بتأثيراتها المختلفة على حياة الإنسان العاطفية والجنسية مثل: **الجنسنج (جذر الحياة)**، **داميانا، يوهمبي، عشبة الفحولة، شرش الزلوع، الحسك، النعناع، البقدونس، حب العزيز، الكركديه**، وغيرها من النباتات والأعشاب الطبية التي أثبت العلم الحديث قدرتها لتنشيط الرغبة والقدرة الجنسية لتأثيرها المباشر على الهرمونات الجنسية أو الأعضاء التناسلية أو تأثيرها غير المباشر على صحة الجسم وبالتالي الصحة الجنسية، والبعض الآخر لم يثبت صحته علمياً واعتبره العلم الحديث راجعاً إلى تأثيره الإيحائي فقط (بلاسيبو).

الأغذية الطازجة أفروديتية: لأن الحب والتعبير الجسدي يحتاج إلى طاقة كبيرة وهذه الطاقة تكون موجودة بكمية كافية في الأغذية الطازجة غير المطبوخة لاحتوائها على المعادن والفيتامينات أكثر من تلك التي تعرضت للظهو، لذا يجب الحرص على تناول الكثير من الخضراوات والفواكه الطازجة بصفة منتظمة للحفاظ على تلك الطاقة والحرص على تجديدها دائماً.

عصر الكيمياء والتكنولوجيا: لم يعتبر مسألة (أغذية الحب) مجرد سمعة وشهرة قديمة فقط، بل اهتم العلماء بدراسة المكونات الفعالة التي تحتوي عليها الأغذية والنباتات والأعشاب التقليدية وغير التقليدية التي يقبل

الإنسان على تناولها بغرض زيادة الرغبة الجنسية أو علاج مشكلات تتعلق بالعلاقة الجنسية، كما اهتم العلماء بدراسة تأثيرات الأغذية الأفروديتية على صحة الجسم وأجهزته المختلفة بما فيها الأعضاء التناسلية والهرمونات والجهاز العصبي والتأثيرات المرتبطة بعملية الانتصاب والنشوة الجنسية والخصوبة.

الدراسات العلمية الحديثة : أكدت أن هناك عدد كبير من التأثيرات الإيجابية للعديد من أغذية وأعشاب الحب الأفروديتية، كما أكدت أيضًا أن تأثير بعض الأغذية والأعشاب، كان وهمًا غير صحيح أو تأثيرًا مبالغًا فيه على الأقل بل ويحتوي بعضها على العديد من الآثار الجانبية.

كتاب عن أغذية الحب، لماذا؟



العديد من الكتب التي تناولت موضوع (الغذاء وعلاقته بالجنس) اعتمدت على الوصفات التي احتوتها كتب التراث لعلاج المشاكل الجنسية، وأغلبها وصفات تجريبية، لا تقوم على إثباتات علمية، وقد يكون تناولها دون مراعاة الظروف الصحية خطرًا على صحة الإنسان، لذلك اعتمدنا على الأبحاث العلمية الموثوقة من مراجع ودراسات علمية كما قمنا بسرد معلومات شيقة للمنشأ والتاريخ ومعتقدات الشعوب القديمة عن الطعام والحب

واستشهدنا ببعض الأقوال والوصفات الشائعة في كتب التراث، مثل: (القانون في الطب) لابن سينا، (التذكرة) لداوود الأنطاكي، (الجامع لمفردات الأدوية) لابن البيطار، (الطب النبوي) لابن قيم الجوزية، (كاماسوترا-Kama sutra) الهندية التي يرجع تاريخها إلى حوالي ١٦٠٠ سنة، وقد كتبت باللغة (السنسكريتية) وترجمت إلى العديد من اللغات ويعتبر مرجعًا نادرًا في علم الجنس الإنساني، وكتاب (الروض العاطر Perfumed Gardens) - للفاضي النفرأوي، نسبة إلى نفزة من مدن تونس، الذي ألفه في القرن السادس عشر، والأقوال والوصفات التي استشهدنا بها من هذه الكتب قد يخالف بعضها الواقع العلمي الحديث وقد يكون صحيحًا في بعض الأحيان!!!

في النهاية ، نقول..

وجبة طيبة وإن كانت بسيطة يتم إعدادها بحب ورغبة في إرضاء المحبوب وإسعاده تثير مشاعر الحب والشوق بين الطرفين، كما قال المثل المصري الصادق (بصلة المحبة خروف)، لأن كل وجبات الدنيا مهما كان ثراء مكوناتها وبدون مشاعر دافئة وحقيقية لن تستطيع أبدًا أن تنشئ حبًا.

دكتور

مدحت خليل