



## Przeszłość afrodyzjaków?

### The past of aphrodisiacs?

Alicja Klimczak<sup>1</sup>, Marcin Możdżan<sup>2</sup>, Katarzyna Malinowska<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Społeczna Akademia Nauk, Instytut Nauk o Zdrowiu,

<sup>2</sup> Zakład Historii Medycyny, Farmacji i Medycyny Wojskowej,  
Uniwersytet Medyczny w Łodzi,

<sup>3</sup> Zakład Chemii i Biochemii Klinicznej, Uniwersytet Medyczny w Łodzi,

<sup>1</sup> Institute of Health Sciences, University of Social Sciences of Lodz

<sup>2</sup> Department of History of Medicine, Pharmacy and Military Medicine,  
Medical University of Lodz,

<sup>3</sup> Department of Chemistry and Clinical Biochemistry, Medical University of Lodz,

#### Streszczenie

Słownik języka polskiego, wyjaśniając znaczenie słowa afrodyzjak, podaje: „środek wzmagający aktywność seksualną”. Czy rzeczywiście ich działanie zwiększa libido?

Przez setki lat człowiek poszukiwał cudownych leków, które miały nie tylko gwarantować zdrowie, lecz także poprawiać sprawność seksualną. Jego doświadczenia opierały się na empirii. Skoro pomagały dziadowi i pradziadowi, dlaczego nie miałyby pomóc jemu? Stosowali wszelkie dostępne w danym rejonie zioła oraz specyfiki takie jak np.: zmielone i roz-tarte poroża jelonka rogacza, mięso z bażanta, jądra byka, bizona, jaja i ogon krokodyla, ususzone i zakonserwowane w winie pijawki, ususzony skorpion, kości tygrysa i wiele innych. Stosowane były również afrodyzjaki ze świata mineralnego, np. krzemień. Aby uatrakcyjnić zbliżenia seksualne w niektórych społeczeństwach modne były różnego rodzaju gadżety ozdabiające penisa.

Współczesny człowiek nie tylko czerpie doświadczenia z przeszłości, lecz także podpira się wiedzą naukową. Niestety czasami obala ona mity na temat leków, substancji roślinnych, zwierzęcych, które przez wieki „służyły” człowiekowi.

**Słowa kluczowe**

afrodyzjaki, seks, szafran, historia

CC-BY-SA 3.0 PL

## Summary

The dictionary of the Polish language, explaining the meaning of aphrodisiacs, defines it as a means to enhance sexual activity. Do they really boost one's libido?

Man has always searched for miraculous remedies which were supposed not only to ensure health but also to boost sexual performance. Man's experiences were based on empiricism. If something helped their ancestors, why would it not help them? People used all the herbs and drugs available in their region, such as: ground deer antlers, pheasant meat, bull or bison testicles, crocodile eggs and tails, dried and preserved in wine leeches, dried scorpion, tiger bones etc. Minerals were also used, for example flint. In some communities, in order to make the sexual act more attractive, various gadgets decorating penis were in use.

Modern man takes advantage not only of the past, but also, more importantly, of scientific knowledge. Unfortunately, sometimes it disproves myths concerning medicines and herbal and animal substances, which had „served” man for centuries.

## Key words

aphrodisiacs, sex, saffron, history

## **Wstęp**

Człowiek od zarania dziejów czuł potrzebę nie tylko jedzenia, lecz także, a może nawet przede wszystkim, miłości – zarówno tej duchowej, jak i fizycznej. W czasach kamienia łupanego miłość cielesna była zwyczajną kopulacją, niczym w zasadzie nie różniącą się od kopulacji zwierząt. Sam akt trwał krótko i często dostarczał partnerce więcej bólu niż przyjemności. Głównie miał służyć prokreacji. Z czasem w miarę rozwoju intelektualnego człowieka seks nabierał innych wymiarów. Zmiana pozycji na frontalną – twarzą w twarz – zmieniła jego znaczenie [1]. Zaczęły się liczyć nie tylko potrzeby partnera, lecz także partnerki. Aby miłość fizyczna dawała więcej emocji, aby ją ubarwić i pokonać niedoskonałości natury, człowiek wymyślił afrodyzjaki. Nie było to działanie przemyślane, lecz przypadkowe doświadczenie. Tak jak przy odkryciu leków znaczenie miała przede wszystkim empiria.

## **Afrodyzjaki – prawda czy mit ?**

Afrodyzjaki miały rozbudzać namiętność seksualną tam, gdzie jej nie było, gdzie przeważała oziębłość. W literaturze można znaleźć wiele przykładów roślin działających w ten sposób na człowieka. W rzeczywistości jednak ich działanie na ogół ogranicza się do efektu placebo, budzenia silnej wiary w ich działanie. Wiedza przekazana nam przez przodków dotycząca działania ziół znalazła odzwierciedlenie we współczesnej kuchni. Przyprawy takie jak: cynamon, gałka muszkatołowa, szafran, pieprz, papryka albo warzywa – choćby szparagi – nawet jeśli nie poprawią naszej sprawności seksualnej, to na pewno urozmaicają i dodają pikanterii naszemu potrawom.

Pierwsze zapiski o roślinach wzmagających pożądanie pochodzą z okresu cywilizacji babilońskiej i egipskiej. Spożywanie roślin w tym celu na pewno nie było wynalazkiem chińskim, mimo znacznej liczby ludności tego kraju, a więc, jak by się mogło wydawać, zdecydowanie większego zapotrzebowania niż w innych państwach. Poszukiwanie afrodyzjaków wiązało się to ze znaczeniem, jakie poszczególne narody przywiązywały do miłości cielesnej, szacunkiem dla niej, dążeniem do zaspokojenia partnerki poprzez poznanie jej ciała i miejsc erogennych [2]. Później powstało wiele podręczników zawierających wskazówki oraz porady dla młodych ludzi, którzy dopiero poznają trudną sztukę kochania. Aby pomóc tym, którym seks (z różnych przyczyn) nie dostarcza oczekiwanego zadowo-

lenia, Chińczycy sięgali po środki takie jak: *boschniakią gabra*, *schizandria sinensis*, *cusuta Japonia*, *polygala Japonia*, *cridium japonicum*. Używali również innych, które nazywali w wyszukany sposób, np. „pastylki tysej kury”, „napój z jelenich rogów”, który miał zapobiegać impotencji, wzmacniać energię i świetnie działać na bóle kręgosłupa. W Chinach zwrócono również uwagę na niedopasowanie organów płciowych konkretnej pary. Kłopotom z tym związanym miała zapewnić następująca mikstura:

*Dość wziąć boschniaka gabra, zemleć z pewnymi morskimi wodorostami, przesiać, zmieszać z płynem wyciśniętym z wątroby białego psa zaszlachtowanego w noc po nowiu i trzykrotnie namaścić „jadeitową gałąź”, następnie obmyć organ świeżą źródlaną wodą czerpaną o świcie, a penis urośnie o co najmniej trzy cale [3].*

Istniały również przepisy, które miały za zadanie zmniejszyć rozmiar pochwy. Mistrz jednak zalecał ostrożność, gdyż można ją było zamknąć na zawsze. Oczywiście z naukowego punktu widzenia jest to niemożliwe i narządy damskie bądź męskie zmieniały swą wielkość po zastosowaniu kuracji niestety tylko w oczach właścicieli.

Składniki różnych eliksirów i mikstur nie miały toksycznego działania, zawierały głównie proteiny, które korzystnie wpływały na mieszkańców Chin żywiących się głównie ryżem i jarzynami. W średniowieczu w recepturach pojawiły się jednak groźne dla zdrowia elementy takie jak muszka *Teligi*, która przenosi bakterie powodujące zapalenie dróg moczowych.

Obecnie środki afrodyzjakalne, które były polecane przez chińskich mędrców, można kupić w wielu chińskich czy japońskich aptekach, a także w europejskich sex shopach. Oprócz tabletek, mikstur czy wywarów znane były w Chinach pierścienie nakładane na prącie oraz „dzwiężące kulki”, które znane były w epoce Ming. Pierścienie były wykonywane z jadeitu lub kości słoniowej, czasami bogato rzeźbione (wersja dla bogaczy), biedni stosowali tekstylne przepaski odpowiednich rozmiarów. Mocowane były jedwabnym sznurem przewiązanym wokół bioder, zabezpieczając w ten sposób pierścień przed zsunięciem się z nasady prącia. „Dzwiężące kulki” (japońska nazwa to *rin-notama*) Chińczycy nazywali „birmańskimi dzwoneczkami”. Stosowane były w całej Azji Południowo-Wschodniej i zostały po raz pierwszy opisane przez angielskiego po-

dróżnika Ralpa Fitcha pod koniec XVI w.: „Mężczyźni noszą takie niewielkie kulki na swoich intymnych organach... Specjalnie nacinają skórę, aby je tam umieścić. Bogaci zamawiali srebrne, co błyszczą i wydają delikatne dźwięki, biedni prokurują coś takiego z ołowiu, a te wydają raczej cichy dźwięk. Bywa, że król wyfuskuje sobie taką kulkę i daje w prezencie. Obdarowany traktuje to jako najwyższy honor”.

Podobne kulki w postaci koralików znane były i wszczepiane w Tajlandii, o czym pisał florentyński kupiec Francesco Carletti [4]. Z czasem kobiety znalazły własny sposób zaspakajania swych potrzeb seksualnych bez udziału partnera. Do tego celu używały dwóch lub trzech kulek, z których jedna wydrążona zawierała odrobinę rtęci, a druga – niewielką sprężynkę. Wsunięte do pochwy podczas ruchu bioder powodowały u ich właścicielek rozkoszne doznania [3].

W przeszłości afrodyzjaki cieszyły się takim powodzeniem, że stosowane były zarówno przez ludzi prostych, jak i na dworach królewskich. Historia opisuje Elżbietę Łokietek, córkę Władysława Łokietka i żonę króla Madziarów Karola Roberta, jako zwolenniczkę tych specyfików. Ponoć wyruszając w podróż, nigdy nie zapominała podręcznej apteczki. Lubiła eksperymentować, szukając cudownych perfum-afrodyzjaków. Wierzyła, że piękny zapach może dokonać cudów w małżeńskiej sypialni. Wzorowała się na wiedzy arabskiego lekarza i filozofa Avicenny oraz prawdopodobnie dworskiego alchemika. Tworzyli oni wody pachnące zawierające ekstrakty z liści roślin oraz alkohol. Zainspirowana ich doświadczeniami stworzyła własne perfumy składające się z olejku rozmarynowego, tymianku, lawendy oraz alkoholu. Trafiły one na wszystkie ówczesne dwory Europy. Zyskały ogromną popularność nie tylko dzięki cudownemu zapachowi, stały się panaceum na wszelkiego rodzaju dolegliwości, od przeziębienia poczynając, a na chorobach nerwowych kończąc.

Jakość perfum odkrytych przez Elżbietę Łokietkównę jest doceniana również współcześnie, co jest związane m.in. z ich niebagatelną ceną [5]. Wielką furorę w XIII-wiecznej Polsce zrobiło lekarstwo dominikanina, farmaceuty i lekarza Mikołaja na dolegliwości związane z erekcją zaserwowane panującemu na ziemi sieradzkiej Leszkowi Czarnemu. Substancja lecznicza według dominikanina znajdowała się „w wodzie, błocie, gnoju, a także w muchach oraz wszelkim robactwie; ludzkim łajnie, wykładzinie starych butów czy łazienych brudach”. Duże znaczenie miały

również sproszkowane części węży, ropuch, skorpionów i pomiotu wilka. Przygotowane lekarstwo Leszek Czarny zażywał systematycznie. Skutek podobno był na tyle zadawalający, że receptura leku na wiele stuleci służyła zdesperowanym panom [5].

### **Budowa i działanie afrodyzjaków naturalnych**

W trakcie badań roślin używanych jako afrodyzjaki okazało się, że niektóre wykazują specyficzne działanie pobudzające. Są to rośliny z rodziny psiankowatych (*Solanaceae*). Prawie wszystkie zawierają alkaloidy, olejki eteryczne (związki terpenowe), witaminy i feromony. Najdokładniej została poznana grupa alkaloidów, do której należy morfina. Ten lek roślinny niosący ukojenie bólu znalazł zastosowanie w medycynie. Od 1000 lat człowiek poznał nie tylko śmiertelne działanie leków, ale i ich działania pobudzające seksualnie, psychoaktywne, euforyczne i halucynogenne. Kiedy skazano na śmierć Sokratesa, podano mu do wypicia kielich cykuty zawierający wyciąg ze szczwołu plamistego (był tam alkaloid – kokaina).

Podobne działanie afrodyzjakalne wykazują alkaloidy tropinowe, z których najlepiej poznana jest atropina. Atropina została uzyskana z pokrzyku wilczej jagody oraz z innych roślin z rodziny Psiankowatych. Nieco inne działanie wykazują alkaloidy sporyszu. Sporysz jest grzybem pasożytniczym zbóż, głównie żyta. Spożycie niewielkiej ilości cząstek sporyszu wywołuje działanie halucynogenne. Poza tym kwas lizergowy to alkaloid, który bardzo łatwo przenika przez zewnętrzną warstwę skóry i struktury mózgu człowieka.

Podobnie jak rośliny także i świat zwierząt został zbadany przez człowieka. Jednym z najbardziej znanych afrodyzjaków jest niepozorny chrabąszcz zwany muchą hiszpańską. Prawdziwa nazwa tego chrabąszcza to majka kantaryda (*Lytta vesicatoria*) – należy on do rodziny oleic. Ze względu na to, że niewiele większa dawka niż ta, którą trzeba było zażyć, aby odczuć pozytywne właściwości, mogła doprowadzić do śmierci, w latach 50. XX w. w całej Europie zakazano stosowania tego preparatu.

Do innych afrodyzjaków o podobnym działaniu, zaliczyć możemy: oleice krówki (*Meloe proscarabaeus*), zmielone i roztarte poroża jelonka (*Lucanus cervus*), mięso z bażanta (*Phasianinae*), jądra byka (*Bos*), bizona (*Bison americanus*), jaja i ogon krokodyla (*Crocodylus*), ususzone i zakon-

serwowane w winie pijawki (*Hirudo*), ususzony skorpion (*Buthus marten-sii*), kości tygrysa (*Panthera tigris*), udka żaby (*Rana*) i wiele innych zwierząt.

Stosowane były również afrodyzjaki ze świata mineralnego. Jednym z pierwszych kamieni, który cieszył się dużym uznaniem, był krzemień. Ze względu na swoje właściwości odpowiadał za pożądany ogień. Wykonywano z niego różnego rodzaju amulety, niekiedy sproszkowany materiał spożywano [8].

### Przykłady mieszanek afrodyzjakalnych

Analizując księgi zielarskie różnych uczonych – Pliniusza Starszego, Dioskuridesa czy Paracelsusa – zauważyć możemy dokładne opisy gatunków roślin, zwierząt i rodzajów minerałów stosowanych dla zwiększenia popędu płciowego.

Sytuacja zmieniła się w okresie średniowiecza, kiedy to Kościół propagował abstynencję seksualną jako najprostszą drogę do zbawienia. Inaczej rzecz się miała w niechrześcijańskich zakątkach świata. Tam wręcz przeciwnie „Im więcej kobiet mężczyzna posiada, tym większe płyną dlań korzyści ze stosunków z nimi”, „Najlepiej ma ten, co w nocy użyje więcej niż dziesięć kobiet” [6]. Aby temu sprostać, powstawało coraz to więcej przepisów gwarantujących rozkosze w łóżku. Do jednego z nich należało użyć: „1 część oleju z marchwi, 1 część oleju z rzodkwi, 1/4 część oleju z gorczycy, 1 część żywych szafranowych, żółtych mrówek”. Przygotowaną mieszankę należało umieścić w naczyniu, przykryć dokładnie i pozostawić na 7 dni w słonecznym miejscu. Następnie na 2–4 godziny przed planowanym stosunkiem mieszaniną nasmarować członek i dokładnie obmyć go ciepłą wodą. Następstwem tego zabiegu była potężna erekcja utrzymująca się jeszcze po orgazmie. Inną znaną miksturą była tzw. „orientalna pigułka szczęścia”, która zawierała między innymi 10-proc. nalewkę opioidową, posiekane liście konopi indyjskiej czy pokruszony haszysz.

Dużą popularnością cieszył się na wszystkich kontynentach bieluń dziedzierzawa. W Ameryce i Meksyku już przed 10 tys. lat podczas rytualnych obrzędów miłosnych stosowano ten specyfik jako roślinę halucynogenną. W Chinach za skuteczny środek o działaniu pobudzającym uchodziło wino żeńszeniowe. Do jego przygotowania potrzebny był korzeń żeń-szenia oraz 750 ml wina ryżowego. Do naczynia należało wło-



żyć korzeń żeń-szenia, następnie zalać go winem ryżowym. Po miesiącu następowało całkowite dojrzewanie wina i wtedy można je było pić małym łyčkami. Korzeń cały czas pozostawał w winie, aż zostało wypite. Następnie ponownie zalewano go winem ryżowym i tak aż 15-krotnie, po tym jego moc się wyczerpywała.

Za najstarszy specyfik o działaniu afrodyzjakalnym uznaje się miksturę pochodzącą z 1700 r. p.n.e. Przepis sporządzona za pomocą hierogli-fu: „1 część liści szydlicy, 1 część kolczastej akacji, 1 część miodu”. Liście należało dokładnie rozdrobnić, wymieszać z miodem i pozostawić na cztery dni do nabrania mocy [7].

Wśród najbardziej znanych środków o działaniu afrodyzjakalnym możemy wymienić różne herbatki i napoje np.:

### **Herbatka żeńszeniowa**

10 g sproszkowanego korzenia żeń-szenia,  
10 g kłęczka imbiru,  
10 g korzenia lukrecji,  
1 daktyl.

Wszystkie składniki należy drobno pokroić, następnie włożyć do garnka i zalać 0,5 l wody i zagotować. Po 5–10 minutach tak przygotowany napar odcedzało się, słodzono cukrem trzcinowym lub miodem. Aby osiągnąć oczekiwany efekt należało przygotować taką kurację kilka razy w roku i pić filiżankę herbatki codziennie przez kilka tygodni.

### **Wino afrodyzjakalne**

30 g lasek wanilii,  
30 g mielonego cynamonu,  
30 g korzenia żeń-szenia,  
30 g rabarbaru,  
1 l malagi.

Składniki należy rozdrobnić i umieścić w jednym naczyniu, całość odstawić na 14 dni, pamiętając, aby codziennie mocno wstrząsnąć. Po tym okresie płyn należy odcedzić i dodać 15 kropli ekstraktu szałwii muskatołowej.

### **Likier miłosny**

40 g skórki cytryny,  
30 g tymianku,

15 g laski cynamonu,  
2 laski wanilii,  
10 g kolendry,  
10 g kwantu muszkatolowego,  
2 l żytniówki.

Wanilię należy rozciąć i rozdrobnić i wraz z pozostałymi składnikami zalać żytniówką. Całość odstawić na 14 dni, po tym okresie przefiltrować, rozcieńczyć 1 l wody i osłodzić syropem cukrowym.

### **Wino Hipokratesa**

125 g słodkich migdałów,  
45 g cynamonu,  
7 g goździków korzennych,  
9 kropli esencji szaławii muszkatolowej,  
900 g cukru,  
350 ml żytniówki,  
700 ml madery.

Wszystkie składniki należy umieścić w jednym naczyniu i pozostawić na kilka dni, następnie tak przygotowany trunek przefiltrować.

Dodatki do kąpeli również mogą działać pobudzająco:

### **Pachnąca kąpiel Afrodyty**

5 kropli olejku szaławii muszkatolowej,  
3 krople olejku jaśminowego,  
1 kropla kasjopu,  
1 kubek śmietany.

Tak przygotowana kąpiel uwrażliwia skórę na dotyk, a zapach całej mieszanki działa silnie pobudzająco na zmysły.

### **Pachnąca kąpiel Wenus z Milo**

5 kropli olejku jaśminowego,  
1 kropla olejku różanego,  
1 kropla olejku slangowego,  
2-3 łyżki miodu akacjowego,

W miodzie należy wymieszać olejki zapachowe i tak przygotowaną podstawę rozpuścić w wodzie.

**Kąpiel pobudzająca do zabaw miłosnych**

5 kropli olejku slangowego,  
3 krople olejku jaśminowego,  
2 krople olejku sandałowego,  
filiżanka mleka lub łyżka śmietany.

Tak przygotowana mieszanka z olejków ma służyć do kąpieli i działać silnie pobudzająco.

Olejki do masażu:

**Cud Kleopatry**

100 ml podstawowego oleju roślinnego,  
10 kropli olejku slangowego,  
5 kropli olejku jaśminowego,  
5 kropli olejku sandałowego,  
5 kropli olejku wetiwerowego (z traw tropikalnych),  
3 krople olejku paczulowego,  
2 krople olejku waniliowego.

**Kuszący olejek**

100 ml podstawowego oleju roślinnego,  
15 kropli olejku lawendowego,  
15 kropli olejku drzewa różanego,  
5 kropli olejku geraniowego,  
5 kropli olejku kanangowego.

**Owocowy czar miłosny**

80 ml podstawowego oleju roślinnego,  
1 kropla olejku wetiwerowego,  
20 kropli olejku limby,  
20 kropli limetkowego,  
5 kropli olejku grejpfrutowego.

## Perfumy:

### Wiosenny zapach

2 krople olejku aksamitkowego,  
4 krople olejku sandałowego,  
2 krople olejku miodowego,  
2 krople olejku mandarynkowego,  
1 kropla olejku wetiwerowego,  
8 ml oleju z jojoby lub 8 ml spirytusu winnego 90%.

Do podstawowego oleju lub spirytusu należy wkropić po kolei wybrane olejki, po każdym całością mocno potrząsnąć. Tak przygotowane perfumy przelewa się do ciemnej butelki i odstawia na 3 tygodnie.

### Perfumy królowej Semiramidy

10 kropli nardu,  
1 szczypta kosaćca,  
1 kropla olejku mimozy,  
2 krople olejku żonkilowego,  
2 krople olejku krokoszowego,  
2 krople olejku fiołkowego,  
3 krople olejku jaśminowego,  
3 krople róży stulistnej,  
3 krople olejku hiacyntowego,  
10 ml olejku z jojoby.

Wszystkie składniki olejków aromatycznych wymieszać z olejkim roślinnym, całość pozostawić w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu na 3–4 tygodnie.

Pachnące pomieszczenia również mają wpływ na nasze zmysły:

### Eros

1 łyżeczka kolendry,  
1 łyżeczka żywicy labdanum,  
3 łyżeczki sproszkowanego drzewa sandałowego,  
1 łyżeczka syjamskiej żywicy,  
1 łyżeczka paczuli,  
1 łyżeczka szafranu,  
1 łyżeczka cynamonu.

*Wszystkie składniki należy dokładnie wymieszać i wysypać na żarzący się węgiel drzewny [8].*

### **Podsumowanie**

Człowiek od zarania dziejów potrzebował poczucia akceptacji, zrozumienia, a przede wszystkim miłości – zarówno tej duchowej, jak i fizycznej. Ciekawość oraz dążenie do coraz większych uniesień seksualnych była motorem napędowym do poszukiwania coraz to nowszych specyfików o własnościach pobudzających. Już w czasach starożytnych znane były i stosowane afrodyzjaki naturalne w postaci ziół czy korzeni roślin. Ludzie wierzyli w ich moc, traktując je jak cudowne, magiczne lekarstwo, które miało poprawić i wzbogacić ich życie erotyczne.

Współcześnie naukowcy obalają mity związane z działaniem większości afrodyzjaków. Uчени kanadyjscy przebadali wiele substancji pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, które uchodziły za substancje pobudzające. Niestety wyniki nie potwierdziły ich działania związanego ze zwiększeniem popędu seksualnego. Jedynie żeń-szeń, johimbina (alkaloid otrzymany z kory johimby lekarskiej) oraz szafran koreański zwiększają libido wśród kobiet i mężczyzn i wpływają korzystnie na erekcję. Skutki działania niektórych preparatów czy składników naukowcy tłumaczą ich wpływem na poziom serotoniny i endorfin w mózgu.

### **Piśmiennictwo**

1. Ford Clellan S, Beach Frank A. Patterns of Sexual Behavior. New York, 1951, London, 1952.
2. Licht H. Seksual life in Ancient Greece. London, 1932.
3. Tannahill R. Historia seksu. Warszawa, 2001. 185-186, 187-188.
4. Michael E, Fitch R. Elizabethan in the Indies. London, 1972. 123-124.
5. Mazan L. Po Driakiew do Apteki, Kraków, 2012. str. 42-44, 66-68.

6. Gulik V, Hung K. (Pao-p 'u-tzu) Neip' ien rozdz.6: Yü-fang-pichüeh, z I-shin-pö, rozdz. 28. 138.
7. Rätsch Ch. Rośliny miłości. Warszawa, 1992.
8. Neumayer J. Roślinne afrodyzjaki. Warszawa, 2002.

**Adres do korespondencji / Address for correspondence**

dr n. med. Alicja Klimczak

Spółeczna Akademia Nauk, Instytut Nauk o Zdrowiu

ul. Gdańska 121, 90-519 Łódź, Polska

e-mail: [ala\\_klimczak@o2.pl](mailto:ala_klimczak@o2.pl)