

Najcenniejsze olejki

OLEJKI Z RUTY

W artykule przedstawiono opis botaniczny, występowanie i sposób uprawy różnych gatunków ruty (*Ruta graveolens* L., *Ruta chalepensis* L., *Ruta corsica* DC., *Ruta tuberculata* Forsk.) oraz charakterystykę olejków eterycznych otrzymanych z różnych części tych gatunków ruty.



**DR HAB. INŻ. JULIA GIBKA
INŻ. IZABELLA WIKTOREK**

Aromaterapia i nauka

MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA OLEJKÓW ETERYCZNYCH W PROFILAKTYCE I TERAPII INFEKCJI WYWOŁYWANYCH PRZEZ DROŹDŻE Z RODZAJU *CANDIDA*.

W artykule przedstawiono perspektywy wykorzystania olejków eterycznych w terapii i profilaktyce chorób infekcyjnych wywoływanych przez drożdże. Wyniki badań z ostatnich lat jednoznacznie potwierdziły, że olejki otrzymywane z wielu roślin wykazują znaczną aktywność przeciwgrzybową.



**DR INŻ. PIOTR SZWEDA
MGR INŻ. KATARZYNA GUCWA**

Historie ziołowe

KOCIMIĘTKA WŁAŚCIWA (*NEPETA CATARIA* L.)

Kocimiętka właściwa (*Nepeta cataria* L.) jest aromatyczną byliną z rodziny jasnotowatych (*Lamiaceae*). Posiada szczególną cechę przywabiania kotów, które uwielbiają się w niej tarzać. Ma też tradycje lecznicze i przyprawowe.



DR INŻ. EWELINA PIÓRO-JABRUCKA

Przygoda z perfumami

ZAPACHOWY HURAGAN LETNIEGO ORZEŹWIENIA

Każda pora roku, ma swoją własną oprawę zapachową. Zapraszam na fascynującą wyprawę szlakiem letnich zapachów. Pamiętajmy, że kreacje perfumeryjne stanowią doskonałe dopełnienie naszego stroju. Uchylają również rąbek tajemnicy dotyczący naszych emocji i myśli.



MGR MONIKA KALETA

Dr Beta Radzi

MIĘTOWE LETNIE ZABIEGI AROMATERAPEUTYCZNE

Recenzje

NOWA KSIĄŻKA – MASAŻ UZDRAWIAJĄCY DOTYK



DR INŻ. IWONA KONOPACKA-BRUD

CONTENTS

Most valuable essentials oils

Rue oils

A review. Essential oils from the leaves, flowers, roots and herb of rue (*Ruta graveolens* L., *Ruta chalepensis* L., *Ruta corsica* DC., *Ruta tuberculata* Forsk.) is presented.

**DR JULIA GIBKA
IZABELLA WIKTOREK CH. E.**

Aromatherapy and science

Possibilities of application of essential oils for the prevention and treatment of infections caused by the yeast of the genus *Candida*.

In this paper we have presented the perspectives of application of essential oils in the treatment and prevention of infectious diseases caused by yeasts. The results of many investigations from recent years have clearly confirmed significant anti-fungal activity of oils isolated from many species of plants.

**DR PIOTR SZWEDA
KATARZYNA GUCWA M. SC.**

Herbal stories

Catnip (*Nepeta cataria* L.)

Catnip (*Nepeta cataria* L.) is an aromatic perennial plant of the *Lamiaceae*. It has a particular feature of luring cats, who love to wallow in it. It also has a tradition of healing and spices.

DR EWELINA PIÓRO – JABRUCKA

Adventure of perfume

Hurricane of summer fragrances

Each season has its own fragrance palette. Join me on fascinating tour of energetic and full of colors summer perfume creations. Remember that perfume creations are a perfect complement to your outfit. Also reveal some secrets concerning our emotions and thoughts.

MONIKA KALETA M. SC

Dr Beta Advises

Summer mint aromatherapy treatments

Review

New book - Massage healing touch

DR IWONA KONOPACKA BRUD

Information

- Polish Aromatherapy Association
- Aromatherapy and Science Competition
- Aromatherapy courses
- Where to buy quality essentials oils
- Where to find aromatherapeutistis –useful addresses

Calendar, Index Copernicus

Information for Authors and for Readers

NOWOŚĆ

AROMANUS[®]

profesjonalny balsam do pielęgnacji rąk
z olejkami eterycznymi

BALSAM DO RĄK
NARAŻONYCH
NA CZĘSTE MYCIE



Butelka 500ml z dozownikiem

- Regeneruje skórę
- Zapobiega infekcjom
- Wygładza i nawilża skórę
- Łagodzi wysuszenie skóry rąk
- Zapobiega podrażnieniom skóry rąk

POLLENA
AROMA
TWORZYMY OD 1956 R.

Fabryka Substancji Zapachowych
Pollena-Aroma Sp. z o.o.
05-100 Nowy Dwór Mazowiecki
ul.Przemysłowa 14

tel.: 22 5041740, fax 22 5041703
e-mail: aroma@pollenaaroma.com
www.drbeta.pl

MIĘTOWE LETNIE ZABIEGI AROMATERAPEUTYCZNE

Lato to pora pachnących kwiatów i ziół, to sezon otaczającej nas naturalnej aromaterapii. Bujnie rosnące i kwitnące rośliny emitują wonne olejki eteryczne nasycając swoimi zapachami powietrze i obdarzając nas swoją energią i urokiem. W polskim klimacie z ziołowych roślin olejkodajnych latem warto pamiętać o mięcie, gdyż jest to roślina łatwa w uprawie, a dostarcza wiele cennych składników zarówno w postaci przyprawy, jak i destylowanego z niej olejku eterycznego. Wśród wielu gatunków mięty najcenniejszy w aromaterapii jest olejek mięty pieprzowej.

Olejek mięty pieprzowej (INCI: Mentha Piperita Oil) – destylowany z kwitnącego zieleń mięty, ma świeży, orzeźwiający, ziołowo-mentolowy zapach. W letnich zabiegach ma działanie chłodzące, łagodzące podrażnienia skóry, np. po depilacji (także słońcem, i ukąszeniami owadów). Jego zapach usuwa zmęczenie, także upałem.

Zabieg „miętowe stopy”



- Delikatnie wykonać peeling stóp solą miętową składającą się z łyżki stołowej gruboziarnistej soli kuchennej, wymieszanej dokładnie z 2 kroplami olejku miętowego, rozpuszczonego w 1 łyżeczce oleju z nasion winogron;
- Moczyć nogi 20-30 min. w 3 litrach letniej wody z 5 kroplami olejku mięty pieprzowej i kilkoma listkami świeżej mięty;
- Wykonać 20-, 30-minutowy masaż reflektoryczny stóp oliwką miętową (10 ml oleju z nasion winogron z 3 kroplami olejku mięty pieprzowej).

Efektem zabiegu jest usunięcie uczucia zmęczenia, złagodzenie obrzęków i „ciężkości nóg”. Po godzinnym zabiegu stopy stają się lekkie, a skóra gładka.

Oliwkę miętową wykonaną jak wyżej można również stosować miejscowo na skórę podrażnioną i zaczerwienioną, np. po depilacji, czy opalaniu.



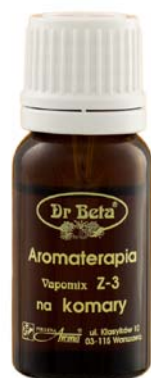
Oliwka miętowa

Również kojąco na skórę działa oliwka miętowa stosowana po ukąszeniach owadów. W sezonie letnim można przygotować większą porcję oliwki: do 100 ml olejku z nasion winogron dodać 20 kropli olejku mięty pieprzowej i dobrze wymieszać. Przechowywać w lodówce, w szczelnie zamkniętej butelce z ciemnego szkła.

Bardzo dobrym uzupełnieniem olejku mięty pieprzowej w mieszankach aromaterapeutycznych są olejki cytrusowe, np. limetkowy, cytrynowy i pomarańczowy. Mieszanki miętowo-cytrusowe mają orzeźwiający zapach, z dominującą nutą mentolową i w ciepłe lub upalne dni „chłodzą zapachem”.

Chłodząca kąpiel miętowa

Zmęczone upałem i przegrzane ciało można zanurzyć do wanny letniej wody z dodatkiem 5 kropli olejku mięty pieprzowej, 2 kropli olejku limetkowego, 2 kropli olejku pomarańczowego i 1 kropli olejku cytrynowego. Po 15-minutowej kąpieli poczujemy wyraźne ochłodzenie, a na skórze pozostanie świeży, „lekki” zapach.



Nie zapominajmy też o odstraszającym owady działaniu olejku mięty pieprzowej. Najkorzystniej jest stosować olejek mięty pieprzowej i cytronelowy, gdy oba te zapachy odstraszają komary i kleszcze. 5 kropli olejku mięty pieprzowej i 5 kropli olejku cytronelowego wkropić do miseczki kominka aromaterapeutycznego wypełnionej wodą i podgrzewać świeczką. Nasycone zapachem olejków powietrze odstraszy insekty. Można też użyć gotowy preparat – VAPOMIX Z-3 z serii Dr Beta[®]. Na zewnątrz chronimy skórę, także naszych pupilków – psów gotowym preparatem KOMAROSTOP[®] z serii Dr Beta[®].

Dodane do dzbanka wody listki świeżo zerwanej mięty poprawią aromat napoju, który lepiej ugasi pragnienie.

DR BETA

Aromaterapia



KOMAROM I KLESZCZOM

Preparat zawiera naturalne olejki eteryczne m.in. olejek lawendowy, które skutecznie odstrasza komary i kleszcze.

Można również stosować do ochrony psów i innych zwierząt domowych

STOP



POLLENA
AROMA
TWORZYMY OD 1956 R.

Fabryka Substancji Zapachowych Pollena-Aroma Sp. z o.o.
05-100 Nowy Dwór Mazowiecki, ul. Przemysłowa 14

tel.: (22) 5041740, fax (22) 5041703

e-mail: aroma@pollenaaroma.com, www.drbeta.pl

Informacja dla autorów

Do publikacji w kwartalniku **Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego** przyjmowane są artykuły: oryginalne, pogładowe oraz o charakterze informacyjnym. Prace akceptowane są przez Radę Redakcyjną. Prace w wersji elektronicznej oraz wydruk pracy należy przysyłać na adres Redakcji. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów i poprawek, które nie wpływają na treść merytoryczną pracy, oraz zmiany tytułów i umieszczania śródtytułów. Prace nie odpowiadające wymaganiom będą odsyłane autorom do poprawienia bez rozpatrzenia merytorycznego. Prace w kwartalniku PTA są publikowane w polskiej wersji językowej oraz ich abstrakty w wersji angielskiej.

Prawa autorskie. Każdy manuskrypt musi zawierać podpisane przez wszystkich autorów oświadczenie: „*Oświadczam(y), że artykuł jest oryginalny, nie narusza praw autorskich ani innych praw własności stron trzecich; nie jest złożony do publikacji w innym czasopiśmie i nie był uprzednio publikowany. Po ukazaniu się publikacji podpisany(i) autor(rzy) przekazuje(q) wszystkie prawa autorskie pracy (tytuł artykułu) PTA.*

Prawa autorskie. Wszystkie prawa autorskie przechodzą na PTA. Artykuły ani żadne ich fragmenty nie mogą być kopiowane i rozpowszechniane w żadnej formie (tradycyjnej czy elektronicznej) bez uzyskania pisemnej zgody PTA.

Zgoda na przedruk (powielanie). Korespondencję dotyczącą przedruku lub powielania artykułów lub jakichkolwiek ich części należy kierować na adres PTA. PTA nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za treść reklam umieszczanych na łamach Aromaterapii.

Manuskrypt (cały w języku polskim) powinien być przygotowany w wersji elektronicznej.

Strona tytułowa powinna zawierać: tytuł w języku polskim i angielskim, imiona i nazwiska autorów, nazwę instytucji, w których zatrudnieni są autorzy oraz adres autora do korespondencji, telefon i e-mail. **Tytuł pracy** powinien być zwięzły i jasny, nie powinien przekraczać 120 znaków.

Streszczenia w języku polskim i angielskim powinny zawierać do 400 znaków. Streszczenia prac oryginalnych muszą zawierać następujące części: wprowadzenie, cel, materiał i metody, wyniki, wnioski.

Słowa kluczowe (w języku polskim i angielskim) - nie więcej niż 7 słów kluczowych.

Tekst. W tekście artykułów oryginalnych wyszczególnione powinny być następujące działy: wprowadzenie, cel, materiał i metody, wyniki, dyskusja. Nazwiska, nazwy łacińskie, np. roślin, drobnoustrojów oraz wyrazy obcojęzyczne należy wyróżnić kursywą.

Skróty, symbole i jednostki. Bez objaśnień dopuszczalne są tylko powszechnie znane skróty i symbole mało znane (ewentualnie tworzone przez autorów) muszą być przy pierwszym użyciu poprzedzone opisem (w nawiasie). Skrótów nie należy stosować w tytule pracy.

Ryciny (rysunki, zdjęcia) - jeżeli zostały zaczerpnięte z publikowanych źródeł, autorzy muszą uzyskać zgodę właściwego wydawcy na ich wykorzystanie oraz zaznaczyć na końcu podpisu, z jakiego źródła pochodzą. Rysunki powinny być wykonane w programie *Excel* lub edytorów specjalistycznych.

Zdjęcia muszą być najwyższej jakości, z podaniem autorów lub źródeł z prawami do publikacji.

Tabele powinny być ponumerowane liczbami rzymskimi, po których następuje krótki tytuł. Pod tabelą należy zamieścić wyjaśnienie skrótów używanych w tabeli.

Piśmiennictwo należy cytować podając w tekście kolejne numery w nawiasach kwadratowych [1,2]. Informacje niepublikowane można przytaczać podając źródła informacji w tekście (w nawiasie). Kolejność pozycji piśmiennictwa powinna być zgodna z kolejnością cytowań, a nie z porządkiem alfabetycznym. Każda pozycja piśmiennictwa powinna zawierać: nazwiska i inicjały imion autorów (jeżeli praca ma więcej niż trzech autorów należy dodać „i wsp.”), tytuł artykułu, skrót tytułu czasopisma, rok publikacji; numer tomu (ew. numer zeszytu).

Adres do przysyłania artykułów: Redakcja Kwartalnika „Aromaterapia”, 03-115 Warszawa, ul. Klasyków 10, e-mail: info@pta.org.pl

Termin nadsyłania artykułów jest cykliczny i nieprzekraczalny w terminie 6 tygodni od ukazania się kolejnego numeru, np.

do numeru (1) Zima – do 15 listopada,

do numeru (2) Wiosna – do 15 lutego,

do numeru (3) Lato – do 15 maja,

do numeru (4) Jesień – do 15 sierpnia.

Informacje dla Czytelników

Prenumerata. Cena prenumeraty wynosi 80 PLN rocznie. Cena pojedynczego egzemplarza: 25 PLN. Prenumeratę można zamówić na dowolną liczbę kwartałów, począwszy od dowolnego numeru - także wstecznie. Zamówienie można przysyłać na adres wydawcy : FSZ Pollena-Aroma, ul. Przemysłowa 14, 05-100 Nowy Dwór Maz., tel. 22 5041778, 602350037.

leszek.moscicki@pollenaaroma.com

Kwartalnik można zakupić w formie pliku PDF na płycie CD na stronie www.drbeta.pl

W zamówieniu należy podać wykaz zamawianych numerów, adres, na który egzemplarze wysłane zostaną pocztą oraz ew. dane do faktury.