

## Najcenniejsze olejki

### OLEJKI LAWENDOWE



W artykule przedstawiono opis botaniczny lawendy wąskolistnej (*Lavandula angustifolia* Mill.), lawendy spiki (*L. latifolia* Vill.) i lawandyny, ich występowanie, warunki uprawy oraz sposób otrzymywania olejku lawendowego, spikowego i lawandynowego. Podano charakterystykę zapachową tych olejków, parametry fizykochemiczne i skład chemiczny. Opisano wykorzystanie olejków w lecznictwie, aromaterapii, przemyśle perfumeryjnym i kosmetycznym..

**DR INŻ. ANNA LIS**

## Historie ziołowe

### BYLICA ESTRAGON (*ARTEMISIA DRACUNCULUS*L.) – BYLICA GŁUPICH CZY KRÓLOWA PRZYPRAW?

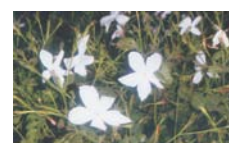


Estragon (*Artemisia dracunculus* L.) nazywany jest przez Francuzów królem przypraw. Służy m.in. do aromatyzowania octu. Świeże ziele stosuje się do sosów, jajek, twarożków i warzyw. W postaci suszonej jest najczęściej składnikiem mieszanek przyprawowych. Bylica estragon to także roślina lecznicza, polecana zwłaszcza dzieciom i osobom starszym

**DR INŻ. EWELINA PIÓRO-JABRUCKA**

## Przygoda z perfumami

### WAKACYJNE SZALEŃSTWO ZAPACHÓW



Każda pora roku, ma swoją własną oprawę zapachową. Zapraszam na intrygującą wyprawę szlakiem letnich zapachów. Pamiętajmy, że perfumy stanowią doskonale dopełnienie naszego stroju i ducha otwartego na radość i zabawę.

**MGR MONIKA KALETA**

# BEZPIECZEŃSTWO STOSOWANIA OLEJKÓW ETERYCZNYCH W ZABIEGACH AROMATERAPEUTYCZNYCH

Wysoka jakość olejków eterycznych oraz ich stosowanie zgodnie ze sztuką aromaterapii, w zakresie odpowiednich dawek, stężeń i zabiegów daje gwarancję nie tylko skuteczności ale również bezpieczeństwa. W artykule omówiono zagadnienia jakości olejków eterycznych z uwzględnieniem obowiązujących przepisów i zapisów prawnych odnoszących się do substancji zapachowych, w tym olejków eterycznych. Opisano kształtowanie się z biegiem lat zapisów w dokumentach branżowych oraz obecnych uregulowań prawnych obowiązujących producentów, dystrybutorów i użytkowników olejków eterycznych i kosmetyków aromaterapeutycznych.

Wielowiekowe doświadczenie w stosowaniu olejków eterycznych w celach terapeutycznych, a także doświadczenia nowoczesnej aromaterapii i liczne badania naukowe wskazują, że olejki eteryczne stosowane zgodnie z zaleceniami nie są bardziej niebezpieczne niż inne powszechnie stosowane w kosmetykach i lekach substancje czynne, pomocnicze i nośniki.

Zgodnie z ustawą kosmetyczną wszystkie preparaty stosowane w aromaterapii są poddawane badaniom klinicznym i aplikacyjnym w warunkach użytkowania, a także wszędzie tam, gdzie to jest wymagane badaniami dermatologicznymi. Ponadto dla każdego wyrobu wystawiane jest przez uprawnioną osobę świadectwo bezpieczeństwa. Wszystkie te wyroby, także olejki przeznaczone do stosowania w aromaterapii, są rejestrowane w Krajowym Systemie Informacji o Kosmetykach.

Podstawowymi czynnikami zapewniającymi bezpieczeństwo stosowania olejków eterycznych w zabiegach aromaterapeutycznych są:

1. Rygorystyczne przestrzeganie sposobu użycia olejków w zabiegach, szczególnie w zakresie stężeń, ilości, czasu ekspozycji, nośników, substancji pomocniczych.
2. Przestrzeganie zaleceń i ograniczeń stosowania olejków w przypadku dzieci, kobiet w ciąży i osób o stwierdzonych skłonnościach do alergii.

3. Stosowanie wyłącznie olejków wysokiej jakości.

Prawie wszystkie olejki eteryczne są objęte normami jakościowymi:

- Przedmiotowymi określającymi jakość poszczególnych olejków oraz
- Metodycznymi, które określają sposoby badania jakości.

Obowiązujące normy jakościowe:

### **POLSKIE NORMY (PN)**

Normy Polskiego Komitetu Normalizacji. Normy na olejki eteryczne harmonizowane z normami europejskimi i normami ISO (PN-ISO)

### **NORMY MIĘDZYNARODOWE ISO**

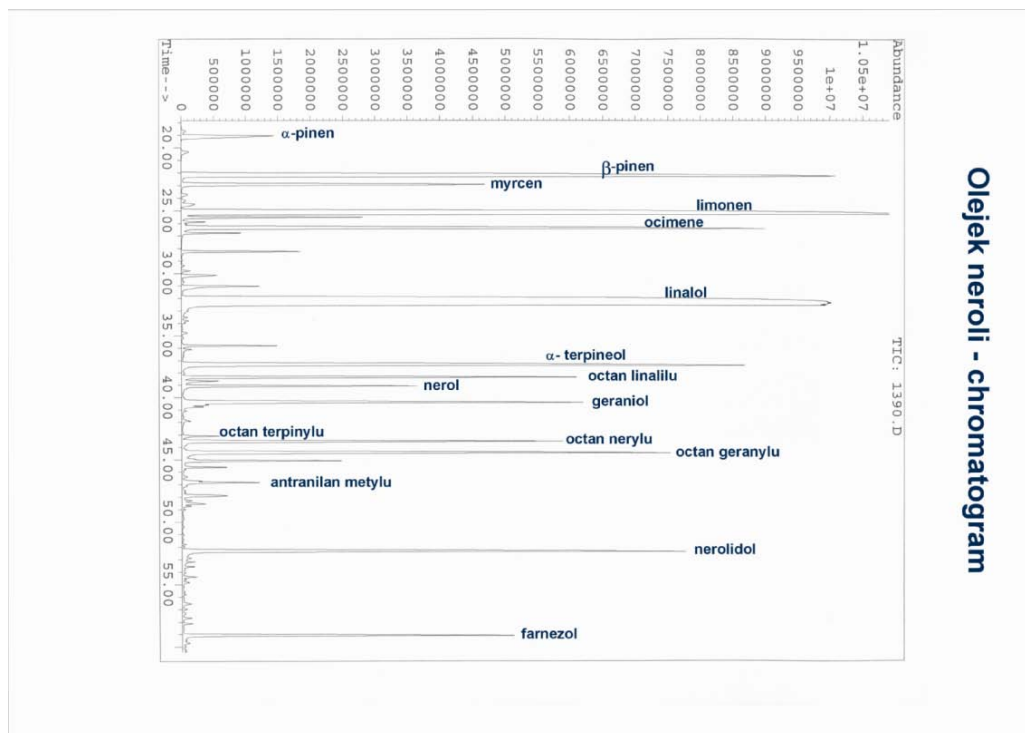
Normy International Standard Organization (Międzynarodowa Organizacja Standaryzacji) – obejmują olejki eteryczne, substancje zapachowe, metody badania. Centrala w Genewie, Komitet TC-54 „Olejki eteryczne” w Madrycie, PKN jest członkiem TC-54.

### **NORMY EUROPEJSKIE (CEN)**

Wydawane przez Europejskie Centrum Normalizacji. Obejmują również olejki eteryczne, metody badania itp. Na ogół harmonizowane z ISO.

Jak wszystkie naturalne produkty roślinne olejki eteryczne różnią się w określonych normą granicach. Zakres parametrów objętych normą obejmuje różnice składu wynikające z naturalnego pochodzenia olejków eterycznych – położenia geograficznego plantacji, warunków klimatycznych, glebowych itp. Technologia produkcji nie powinna wpływać na skład olejku, choć często wpływa na jakość zapachową wynikającą z minimalnych różnic w zawartości istotnych zapachowo składników, bez wpływu na właściwości terapeutyczne. Szczególne wymagania dotyczą olejków z upraw ekologicznych (organicznych). Certyfikaty dla takich olejków wydają powszechnie uznane instytucje.

Obok szeregu parametrów fizykochemicznych określających jakość olejku jednym z głównych elementów normy jest profil i wzorcowy wykres chromatograficzny olejku, najdokładniejszy sposób oceny jakościowej.



Olejek neroli - chromatogram



Fot. 3. Kwiat pomarańczy. Fot. W.S. Brud 2007

W oparciu o normy można łatwo sprawdzać jakość olejków.

Podsumowując treść artykułu można stwierdzić, że naturalne olejki eteryczne upiększają otaczający nas świat, wspomagają zdrowie, pielęgnują ciało. Stosowane zgodnie z zaleceniami profesjonalistów i uwzględnieniem ograniczeń są w pełni bezpieczne.

*Cały artykuł znajdują Państwo wewnątrz numeru Kwartalnika Aromaterapia Nr 3 (69) t.18 Lato 2012.*

*Dr inż. Iwona Konopacka-Brud, Dr inż. Władysław S. Brud*

# INDEKS DOLEGLIWOŚCI I ZJAWISK W KWARTALNIKU AROMATERAPIA 2002 – 2012

AKTYWNOŚĆ PRZECIWPALNA OLEJKÓW - nr 1(59), t. 16 Zima'2010

AKTYWNOŚĆ PRZECIWWIRUSOWA OLEJKÓW - nr 4(58), t. 15 Jesień'2009

ALERGIA NA KOSMETYKI – nr 1(47) t. 13 Zima'2007

ALERGICZNE ZAPALENIE SKÓRY – nr 2(48) t. 13 Wiosna'2007

AROMATERAPIA W PIELEGNACJI ZWIERZĄT - nr 1(55), t. 15 Zima'2009; nr 4(58), t. 15 Jesień'2009; nr 1(59), t. 16 Zima'2010; nr 2(60), t. 16 Wiosna'2010

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY – nr 1(47) t. 13 Zima'2007; nr 3(47) t. 13 Lato'2007

BÓL – nr 1(47) t. 15 Zima'2007

BÓLE MIGRENOWE – nr 2(44) t. 12 Wiosna'2006

BÓLE STAWÓW I MIĘŚNI – nr 1(27) t. 8 Zima'2002; nr1/2 (31/32) t. 9 2003; nr 3/4(33/34) t. 9 2003; nr 4 (42) t. 11 Jesień'2005; nr 2(44) t. 12 Wiosna'2006; nr 1/2 t. 14 2008

CELLULITE - nr 4 (48) t. 10 Jesień'2004

DEPRESJA - nr1/2 (31/32) t. 9 2003, nr 4 (38) t. 10 Jesień'2004

DERMATOZY – nr 4 (50) t. 13 Jesień'2007

DEZYNFEKOWANIE – nr 4 (42) t. 11 Jesień'2005

FEROMONY – nr 1(47) t. 13 Zima'2007; nr 2(48) t. 13 Wiosna'2007; nr 3(49) t. 13 Lato'2007; nr 4(50) t. 13 Jesień'2007

GASTROPROTEKCYJNE DZIAŁANIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH – nr 3(61), t. 16 Lato'2010; nr 4(62), t. 16 Jesień'2010

GRZYBICE - nr 2(64), t. 17 Wiosna'2011; nr 3(65), t. 17 Lato'2011

GRZYBICA STÓP - nr 4(30) t. 8 Jesień'2002

KATAR, PRZEZIĘBIENIA - nr 3/4(33/34) t. 9 2003; nr 4(38) t. 10 Jesień'2004; nr 4(42) t. 13 Jesień'2005; nr 4(46) t. 12 Jesień'2006

KASZEL - nr 1(43) t. 12 Zima'2006

KONCENTRACJA - nr 4 (38) t. 10 Jesień'2004; nr 2(36) t. 10 Wiosna'2006

KONTAKTOWE ZAPALENIE SKÓRY – nr 2(48) t. 13 Wiosna'2007

KURZAJKI – nr 1(43) t. 12 Zima'2006

ŁĘKI - nr 4(30) t. 8 Jesień'2002, nr 4 (46) t. 12 Jesień'2006

MASAŻ – nr 3 (29) t. 8 Lato'2002; nr 3(37) t. 10 Lato'2004; nr 4 (42) t. 11 Jesień'2005; nr 1/2 t. 14 2008; nr 2(56), t. 15 Wiosna'2009

MEDYTACJE – nr 1/2(31/32) t. 9 2003; nr 4(50) t.13 Jesień'2007

NAŁOGI – PALENIE – nr 3(29) t. 8 Lato'2002

NAWANIANIE POWIETRZA - nr 1/2 (31/32) t. 9 2003; nr 1 (33) t. 10 Zima'2004; Nr 1 (34) t. 11 Zima'2005; nr 4 (42) t. 11 Jesień'2005; nr 4 (46) t. 13 Jesień'2006; nr 1/2 t. 14 2008

NIESTRAWNOŚĆ – Nr 2(44) t. 12 Wiosna'2006

OBRZĘKI STAWÓW KOLANOWYCH – Nr 2(44) t. 12 Wiosna'2006

UKĄSZENIA OWADÓW – nr 1(43) t. 12 Zima'2006

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY – nr 4(30) t. 8 Jesień'2002; nr 1(43) t. 12 Zima'2006

PARALIŻ - nr 2 (48) t. 13 Wiosna'2007

PODRAŻNIENIA SKÓRY - nr 3/4 (33/34) t. 9 2003; nr 2 (48) t. 13 Wiosna' 2007

POKRZYWKA KONTAKTOWA – nr 2(48) t. 13 Wiosna'2007

POTLIWOŚĆ – nr 3(29) t. 8 Lato'2002; nr 4(30) t. 8 Jesień'2002; nr 1/2(31/32) t. 9 2003; nr 2(48) t. 13 Wiosna'2007

PRZENIKANIE OLEJKÓW PRZEZ SKÓRĘ - nr 4 (66), t. 17 Jesień'2011

SCHORZENIA UKŁADU ODDECHOWEGO – nr 1(55), t. 15 Zima'2009

SCHORZENIA UKŁADU POKARMOWEGO – nr 2(56), t. 15 Wiosna'2009; nr 3(57), t. 15 Lato'2009

SKÓRA WRAŻLIWA – nr 1(47) t. 13 Zima'2007

STOSOWANIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH W CIAŻY - nr 1(63), t. 17 Zima'2011

STRES - nr 4(30) t. 8 Jesień'2002; nr 1(35) t. 10 Zima'2004; nr 4 (38) t. 10 Jesień'2004

TRĄDZIK RÓŻOWATY - nr 1(47) t. 13 Zima'2007; nr 1/2 t. 14 2008

TRĄDZIK ZWYCZAJNY – nr 1(39) t. 11 Zima'2005; nr 1 (47) t. t. 13 Zima'2007; nr 4(50) t. 13 Jesień'2007

WPŁYW OLEJKÓW NA POBUDZENIE, NASTRÓJ, PAMIĘĆ – nr 4 (66), t. 17 Jesień'2011; nr 1(67), t. 18 Zima'2012

ZABURZENIA EMOCJONALNE – nr 3 (45) t. 12 Lato'2006

ZABURZENIA TRAWIENIA – nr 1(27) t. 8 Zima'2002; nr 1(35) t. 10 Zima'2004

ZAPALENIE PĘCZERZA MOCZOWEGO I NEREK - nr 2(44) t. 12 Wiosna'2006

ZMIENNE NASTROJE – nr 3/4 (33/34) t. 9 2003

ZMYŚŁ WĘCHU – nr 3/4 (33/34) t. 9 2003; nr 1(30) t. 10 Zima'2004

ŻYLAKI – nr 1 (43) t. 12 Zima'2006; nr 2 (44) t. 12 Wiosna'2006

## Upłynęło już 18 lat od wydania pierwszego numeru kwartalnika **Aromaterapia**. Poniżej przekazujemy Państwu listę wszystkich opisywanych olejków w kolejnych 69 numerach kwartalnika.

- Olejek drzewa herbacianego -1(1) Lato '95  
Olejek lawendowy - 2(2) Jesień '95,  
Olejek rozmarynowy - 1(3) Zima '96,  
Olejek różany - 2(4) Wiosna '96  
Olejek mięty pieprzowej - 3(5) Lato '96  
Olejek sandałowy - 4(6) Jesień '96  
Olejek eukaliptusowy - 1(7) Zima '97  
Olejek cytrynowy - 2(8) Wiosna '97  
Olejki z różnych gatunków pomarańczy  
- 3(9)Lato '97  
Olejki cytrusowe - 4(10) Jesień '97  
Olejek melisy - 1(11) Zima '98  
Olejek geraniowy - 2(12) Wiosna '98  
Olejki rumiankowe - 3(13) Lato '98  
Olejki szalwiowe - 4(14) Jesień '98  
Olejek majerankowy - 1(15) Zima '99  
Olejki cynamonowe - 2(16) Wiosna '99  
Olejki goździkowe - 3(17) Lato '99  
Olejek jałowcowy – 4(18) Jesień '99  
Olejek jodłowy – 1(19) Zima '2000  
Olejek sosnowy – 2(20) Wiosna '2000  
Olejek drzewa różanego – 3(21) Lato '2000  
Olejek ylangowy – 4(22) Jesień '2000  
Olejek paczulowy – 1(23) Zima '2001  
Olejek kopru włoskiego – 2(24) Wiosna '2001  
Olejek kopru ogrodowego – 3(25) Lato '2001  
Olejek bazyliowy – 4 (26) Jesień '2001  
Olejek krwawnikowy – 1(27) Zima '2002  
Olejek cytronellowy – 2(28) Wiosna '2002  
Olejek lemongrasowy – 3(29) Lato '2002  
Olejek palmarozowy – 4 (30) Jesień '2002  
Olejek anyżowy i olejek imbirowy  
– 1/2 (31/32) 2003  
Olejek tymiankowy - 3/4 (33/34) 2003  
Olejek kminkowy – 1 (35) Zima 2004  
Olejek kolendrowy – 2(36) Wiosna 2004  
Olejek kardamonowy – 3(37) Lato 2004  
Olejek arcydzięglowy – 4(38) Jesień 2004  
Olejek pimentowy – 1(39) Zima 2005  
Olejek pieprzowy – 2(40) Wiosna 2005  
Olejek cyprysowy – 3(41) Lato 2005  
Olejek cedrowy – 4 (42) Jesień 2005,  
1(43) Zima 2006  
Olejek drzewa herbacianego  
– 2(44) Wiosna 2006  
Olejek manuka – 3(45) Lato 2006  
Olejek kanuka – 4(46) Jesień 2006  
Olejek kajeputowy – 1(47) Zima 2007  
Olejek wetiwerowy – 2(48) Wiosna 2007  
Olejek niauli – 3(49) Lato 2007  
Olejek muszkatolowy – 4(50) Jesień 2007  
Olejek laurowy – 1/2(51/52) 2008  
Olejek absolutny irysowy – 3/4(53/54) 2008  
Olejek absolutny fiołkowy – 1 (55) Zima 2009  
Olejek absolutny z magnolii  
– 2(56) Wiosna 2009  
Olejek mięty zielonej – 3(57) Lato 2009  
Olejek mięty szkockiej i kędzierzawej  
– 4(58) Jesień 2009  
Olejek absolutny jaśminowy  
– 1 (59) Zima 2010  
Olejek absolutny narcyzowy – 2(60) Wiosna  
2010  
Olejek absolutny hiacyntowy – 3(61) Lato 2010  
Olejek absolutny tuberozowy – 4(62) Jesień  
2010  
Olejek z gardenii jaśminowej 1 (63) Zima 2011  
Olejek mirtowy - 2(64) Wiosna 2011  
Olejek różany - 3(65) Lato 2011  
Olejek rozmarynowy - 4(66) Jesień 2011  
Olejek labdanowy - 1(67) Zima 2012  
Olejki miętowe - 2(68) Wiosna 2012  
Olejki lawendowe - 3(69) Lato 2012

Wszystkie archiwalne numery kwartalnika dostępne są w bibliotekach akademickich, archiwalne numery od 2005 roku możecie Państwo zamówić u dystrybutora Cassolette 01-496 Warszawa ul. Popiołka 16 tel.: 22 425 40 00 lub na [www.drbeta.pl](http://www.drbeta.pl).