

Najcenniejsze olejki

OLEJEK ETERYCZNY Z SZALWII LEKARSKIEJ (*SALVIA OFFICINALIS* L.)

W artykule przedstawiono charakterystykę botaniczną szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis* L.), występowanie, rozmnażanie, skład chemiczny olejku eterycznego, ekstraktu i naparu z szalwii oraz właściwości mikrobiologiczne i lecznicze.



**MGR INŻ. EMILIA FRYDRYSIAK
DR HAB. KRZYSZTOF ŚMIGIELSKI**

Aromaterapia i kosmetyka

PIELĘGNACJA DŁONI

W artykule omówiono zagadnienia związane z profesjonalną pielęgnacją skóry rąk z zastosowaniem olejków eterycznych. Wybrano olejki eteryczne szczególnie przydatne do pielęgnacji dłoni w warunkach tak gabinetu kosmetycznego jak i pielęgnacji domowej i specjalistycznych preparatów związanych z wykonywaniem określonych prac i zawodów.



DR INŻ. IWONA KONOPACKA-BRUD

Historie ziołowe

HYZOP LEKARSKI (*HYSSOPUS OFFICINALIS* L.) – ŚWIĘTE ZIELE

Hyzop lekarski (*Hyssopus officinalis* L.), nazywany także świętym ziołem, jest aromatycznym półkrzewem z rodziny *Lamiaceae*. Jest od wieków znaną rośliną leczniczą i przyprawową. Może być z powodzeniem uprawiana w przydomowych ogródkach..



DR INŻ. EWELINA PIÓRO-JABRUCKA

Sztuka masażu

DRENAŻ LIMFATYCZNY I AROMATERAPIA – SPRZYMIERZEŃCY W WALCE O PIĘKNĄ, ZDROWĄ, GŁADKĄ SKÓRĘ

Cellulit. Przyczyny i mechanizm powstawania. Wykorzystanie drenażu limfatycznego w połączeniu z aromaterapią w profilaktyce i terapii.



MGR DOROTA STEFAŃSKA

Przygoda z perfumami

WIOSENNA MAGIA ZAPACHÓW

Koniec zimy, nareszcie zawitała do nas wiosna, nastał jej czas skrząc się bogactwem kolorów i odcieni. Jakie nowinki pojawiły się na rynku oraz jakie trendy dominują w świecie zapachów? Na te i inne pytania znajdują Państwo odpowiedź w tym artykule.



MGR MONIKA KALETA

Dr Beta Radzi

Z NASTANIEM WIOSNY

CONTENTS

Most valuable essentials oils

ESSENTIAL OIL OF SAGE (*SALVIA OFFICINALIS* L.)

In the article the botanical characteristics of sage (*Salvia officinalis*L.), its occurrence and reproduction, chemical composition, microbiological and medicinal properties of essential oil, extract and infusion are presented.

**EMILIA FRYDRYSIAK M. SC.
DR KRZYSZTOF ŚMIGIELSKI**

Aromatherapy and cosmetics

HAND CARE

Professional skin care with use of essential oils as active ingredients is discussed. The oils are selected both for home use and professional application. Some formulations are given. Special treatment for skin damaged by frequent washing and protective use of gloves is presented.

DR IWONA KONOPACKA-BRUD

Herbal stories

HYSSOP (*HYSSOPUS OFFICINALIS* L.) – HOLY HERB

Hyssop (*Hyssopus officinalis* L.), is a name of holy herb which is aromatic subshrub of the *Lamiaceae* family. Hyssop is also known for centuries spices and medicinal plant. That can be grown successfully in a home garden.

DR EWELINA PIÓRO – JABRUCKA

Art of massage

LYMPHATIC DRAINAGE AND AROMATHERAPY - ALLIES IN THE STRUGGLE FOR A BEAUTIFUL, HEALTHY, SMOOTH SKIN

Cellulite. The causes and mechanism of formation. Use of lymphatic drainage in combination with aromatherapy in prevention and therapy.

DOROTA STEFAŃSKA M. SC

Adventure of perfume

MAGIC SCENTS OF SPRING

End of winter! Finally came to us spring. It is the time plentiful of juicy colors, shades and a lot of new fragrances. What new products have appeared on the market and what are dominate trends in the world of fragrances? In this article you will find answers to these questions and much more.

MONIKA KALETA M. SC

Dr Beta Advises

SPRING IS COMING

PIELĘGNACJA DŁONI

W artykule omówiono zagadnienia związane z profesjonalną pielęgnacją skóry rąk z zastosowaniem olejków eterycznych. Wybrano olejki eteryczne szczególnie przydatne do pielęgnacji dłoni w warunkach tak gabinetu kosmetycznego jak i pielęgnacji domowej i specjalistycznych preparatów związanych z wykonywaniem określonych prac i zawodów.

Podobnie jak skóra twarzy i całego ciała, dłonie też potrzebują codziennej pielęgnacji. Ręce są naszą wizytówką w nie mniejszym stopniu jak sylwetka i zadbana twarz. Zaniedbane ręce zdradzają nie tylko nasz wiek, ale również rodzaj wykonywanej pracy, zawód, dbałość o higienę, czy też jej brak. Nie wszyscy mamy świadomość, że ze względu na budowę skóry dłoni, która jest uboga w komórki tłuszczowe, a zatem pozbawiona ochronnej warstwy lipidowej, jest ona szczególnie podatna na procesy starzenia. Dodatkowo to właśnie ręce są najbardziej narażone, przez bezpośredni kontakt, na działanie szkodliwych dla nich czynników zewnętrznych np. środków czyszczących, myjących, chemii gospodarczej i innych substancji, kurzu oraz zmian temperatury i wilgotności powietrza. Ze względu na te czynniki może często dochodzić do podrażnień i nadmiernego wysuszenia naskórka. Tylko systematyczna pielęgnacja zapewnia ochronę skóry rąk. Stan i wygląd dłoni jest też obrazem wielu dolegliwości organizmu jak np. niedożywienie, słabe krążenie, infekcje skóry. Przy takich problemach warto skorzystać z regularnie wykonywanych zabiegów profesjonalnych.

Pielęgnacja dłoni szczególnie narażonych na szkodliwe czynniki zewnętrzne

Są też zawody, jak np. lekarz, pielęgniarka, kosmetyczka, fryzjerka, w których wymagane jest stałe stosowanie środków dezynfekujących ręce oraz rękawiczek zabiegowych. Podobna sytuacja dotyczy osób używających rękawiczek ochronnych w domu, w kuchni, przy sprzątanii i wielu innych

pracach i zawodach narażających ręce na częste mycie i agresywne substancje. W takich przypadkach wymagane jest używanie w pielęgnacji rąk profesjonalnych preparatów z odpowiednio dobranymi olejkami eterycznymi zastosowanymi w optymalnym stężeniu. Takie preparaty powinny zapewniać prawidłowy stopień nawilżenia naskórka i jego natłuszczenia, jak również łagodzić podrażnienia, łuszczenie się i chronić przed infekcjami.

Profesjonalny balsam AROMANUS® w serii Dr Beta® jest przykładem specjalistycznego preparatu opracowanego z myślą o osobach, które wykonują zawody wymagające częstego mycia rąk i stosowania środków dezynfekujących oraz rękawiczek ochronnych. Wybrane olejki eteryczne wchodzące w skład receptury balsamu – olejek drzewa herbacianego, olejek lawendowy, olejek rozmarynowy zapewniają bardzo dobrą ochronę przeciwbakteryjną, łagodzą podrażnienia, regenerują i odżywiają skórę, utrzymując jej prawidłową wilgotność i natłuszczenie.

Ziołowe nuty zawartych w balsamie AROMANUS® olejków nadają preparatowi naturalny, miły zapach aromatycznych roślin.

Szczegółowy opis zabiegów profesjonalnych wewnątrz artykułu w kwartalniku Aromaterapia Nr 2(80) t. 21 Wiosna'2015.

DR INŻ. IWONA KONOPACKA-BRUD

Dr inż. Iwona Konopacka-Brud – absolwentka Politechniki Warszawskiej. 30 lat pracy zawodowej poświęciła substancjom zapachowym. Specjalizuje się w dziedzinie naturalnych substancji zapachowych - olejków eterycznych i aromaterapii, czyli wykorzystania dobroczynnych właściwości olejków eterycznych w pielęgnacji zdrowia i urody. Prezes Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego, twórca i redaktor naczelna czasopisma popularno-naukowego Aromaterapia, wieloletni dyrektor ds. rozwoju w warszawskiej firmie Pollena-Aroma, współtwórca serii Dr Beta® – wyrobów do aromaterapii – olejków eterycznych i kosmetyków. Współautorka książek: „Tajemnice Aromaterapii – Pachnąca Apteka”, „Aromaterapia dla każdego”, „Technologia Kosmetyków”, „Podstawy Perfumerii”, „Aromaterapia w Gabinetach Kosmetycznym, Ośrodka Odnowy Biologicznej, Wellness i SPA”. Wykładowca podstaw aromaterapii na Wydziale Farmaceutycznym Uniwersytetu Medycznego w Warszawie i Wyższej Szkoły Zawodowej Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia w Warszawie.



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
TWÓRZYMY OD 1956 R.

Fabryka Substancji Zapachowych
Pollena-Aroma Sp. z o.o.
03-115 Warszawa, ul. Klasyków 10

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

Z NASTANIEM WIOSNY

Jeszcze temperatura jest trochę niska i dni są trochę krótkie, ale pierwsze promienie słońca przyjemnie grzeją, a więc nadeszła wiosna. Warto więc zadbać o siebie, o swoją kondycję, oraz pomyśleć o właściwej pielęgnacji skóry, która przywróci jej blask i urodę. Stosując do zabiegów starannie dobrane olejki eteryczne, w niedługim czasie osiągniemy widoczną poprawę wyglądu, a co za tym idzie lepsze samopoczucie.

„Wiosenna mieszanka piękności” powinna zawierać olejki oczyszczające skórę, ujędrniające ją oraz regenerujące naskórek. Poniżej propozycja uniwersalnej mieszanki piękności z użyciem olejków Dr Beta® :

Olejek drzewa różanego	4 krople;
Olejek lawendowy	4 krople;
Olejek neroli	2 krople.



„Wiosenną oliwkę piękności” do pielęgnacji twarzy otrzymuje się rozpuszczając olejki eteryczne, według powyższej receptury, w wybranym oleju roślinnym. Do pielęgnacji skóry normalnej najkorzystniej stosuje się olej z nasion winogron (INCI: Vitis Vinifera Oil), a do skóry suchej olej ze słodkich migdałów (INCI: Prunus Dulce Oil), z dodatkiem oleju awokado (INCI: Persea Gratissima Oil). Oleje roślinne bogate są w korzystne dla skóry witaminy, fitosterole i nienasycone kwasy tłuszczowe. „Wiosenna oliwka piękności” wygładza i uelastycznia skórę, przywraca jej funkcje ochronne i opóźnia efekty starzenia. Oliwkę do pielęgnacji twarzy przygotowuje się dodając 3 krople mieszanki olejków eterycznych do 50 ml bazy olejowej, a do pielęgnacji ciała (masażu) do

15 kropli mieszanki olejków na 50 ml bazy olejowej. „Wiosenną oliwkę piękności” należy aplikować na skórę twarzy okrężnymi ruchami, z wklepywaniem, codziennie wieczorem, pozostawiając do wchłonięcia. Zabiegi na ciało powinno powtarzać się regularnie co drugi dzień przez minimum dwa tygodnie. Efektem zabiegów z „Oliwką piękności” jest wyraźne wygładzenie naskórka, poprawa jego kolorytu, oraz uelastycznienie i ujędrnienie skóry.

W przypadku pielęgnacji ciała warto też, co kilka dni, korzystać z wieczornej kąpieli aromaterapeutycznej z tą samą mieszanką olejków w ilości 15 kropli na wannę ciepłej wody. Po 10-minutowej kąpieli delikatnie osuszamy skórę i nakładamy „Wiosenną oliwkę piękności”.

„Wiosenną mieszankę piękności” można też stosować w kominku aromaterapeutycznym dla relaksu w wolnych chwilach. Olejki eteryczne działają bowiem na zmysł węchu, a impulsy przenoszone są do hipokampu, strefę mózgu odpowiedzialną za emocje. Olejki lawendowy i neroli uspokajają system nerwowy i relaksują. Wiosennym zabiegom aromaterapeutycznym towarzyszy w ten sposób, delikatny kwiatowo-ziołowy zapach naturalnych olejków eterycznych, a zatem powiew wiosny.

Używaj olejków tylko wysokiej jakości. Kupując olejki kieruj się ich prawidłowym oznakowaniem wg nazewnictwa INCI:

Olejek drzewa różanego (INCI: Aniba Rosaeodora Oil)

Olejek lawendowy (INCI: Lavandula Angustifolia Oil)

Olejek neroli (INCI: Citrus Aurantium Amara Flower Oil)

DR BETA

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. Klasyków 10, 03-115 Warszawa, tel. 22 5041778, 602435771, agnieszka.pielach@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.