

Nr 2 (96), t.25

Wiosna'2019

Aromaterapia



Kwartalnik Polskiego
Towarzystwa
Aromaterapeutycznego

Olejek eteryczny yuzu
Kozłek lekarski
Grasse Kulturowym Dziedzictwem Ludzkości
Aromaterapia w przedszkolach
PTA Radzi – Pielęgnacja skóry

Tom 25 Jubileuszowy

ISSN 2082-920



Szanowni Państwo

W wiosennym numerze kwartalnika zapraszam do zapoznania się z praktycznie nieznanym w naszej europejskiej kulturze azjatyckim olejkiem eterycznym Yuzu. Owoc yuzu należący do rodziny cytrusowych jest popularny na co dzień w krajach Azji, przede wszystkim w Chinach i Japonii. To inny świat smaków i zapachów, nie wspominając o klimacie, roślinności, obyczajach w życiu codziennym tam daleko na wschodzie. Olejek eteryczny yuzu najbardziej przypomina znane w Europie mieszanki mandarynki i grejpfruta z nutą limetki a więc olejki, które są znane i powszechnie stosowane w zabiegach aromaterapeutycznych. Owoce yuzu i olejek eteryczny występujący w ich skórkach opisują autorzy cyklu „Najcenniejsze olejki eteryczne”, który warto przeczytać, bo warto odkrywać świat na nowo.

W cyklu historie ziołowe autorka opisuje kozłek lekarski inaczej zwany walerianą. Ta popularna roślina lecznicza, jest cennym surowcem w ziołolecznictwie, jako składnik herbatek oraz innych preparatów uspokajających i nasennych. Wśród ziołowych specyfików zalecanych na bezsenność waleriana nie ma konkurencji, pomimo swojego gorzkiego aromatu i zapachu określanego jako „cuchnące ziele”. Na stronach wiosennego numeru zachęcam również do wędrowki po francuskim Grasse – malowniczym miasteczku położonym między pasmem Alp Martime a Lazurowym Wybrzeżem Morza Śródziemnego. Grasse to od Średniowiecza centrum upraw lawendy, destylacji olejków eterycznych i od połowy XIX wieku centrum przemysłu perfumeryjnego. Miasteczko przeżywało szczególnie rozwój w latach powojennych, aby pod koniec XX wieku popaść w zapomnienie. Jak Feniks z popiołów odrodziło się, jako historyczne centrum perfumerii i w końcu 2018 roku przez UNESCO zostało wpisane na listę Dziedzictwa Kulturowego Ludzkości. Grasse pachniało, pachnie i będzie pachniało prowansalską lawendą. Minęło już półtora roku od czasu gdy Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne objęło patronat nad ogólnopolskim programem „Ładnie Pachnie – Nie Choruje”. Program rozpowszechnia i wprowadza olejki eteryczne w przedszkolach. Inicjator i prowadzący ten program podzielił się z PT Czytelnikami swoimi doświadczeniami z, tą godną poparcia, akcją dla maluchów. I ostatni już temat opisywany w wiosennym numerze, z którym warto się zapoznać to kosmetyka – pielęgnacja skóry z zastosowaniem olejków eterycznych.

Iwona Konopacka-Brud, Redaktor Naczelna

W NUMERZE

Najcenniejsze olejki	Str 5
mgr inż. Justyna A. Dąbrowska, dr inż. Krzysztof B. Śmigielski	
Płynne szczęście - olejek eteryczny Yuzu z junosu cytrusowego (<i>Citrus junos</i> Sieb. ex Tanaka)	
Artykuł przedstawia charakterystykę olejku eterycznego z junosu cytrusowego (<i>Citrus junos</i> Sieb. ex Tanaka) - jednego z najpopularniejszych cytrusów Bliskiego Wschodu.	
Historie ziołowe	Str 19
dr inż. Ewelina Pióro – Jabrucka	
Kozłek lekarski (<i>Valeriana officinalis</i> L.)	
Kozłek lekarski (<i>Valeriana officinalis</i> L., <i>Valerianaceae</i>) jest używany w tradycyjnej medycynie w wielu miejscach na świecie. Surowiec zielarski (organy podziemne rośliny) najczęściej stosowany jest w leczeniu bezsenności, niepokoju i problemów trawiennych.	
Wydarzenia	Str 29
dr inż. I. Konopacka-Brud, dr inż. W. S. Brud	
Grasse Kulturowym Dziedzictwem Ludzkości	
28 listopada 2018 roku Grasse, miasto w sercu francuskiej Prowansji, przez kilka wieków uważane za światowe centrum perfumierii, zostało przez UNESCO (<i>United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization</i>) zaliczone do Niematerialnego Kulturowego Dziedzictwa Ludzkości. W artykule opisano historię i dzień dzisiejszy Grasse.	
Aromaterapia w praktyce	Str 37
Dariusz Cwajda	
Aromaterapia w przedszkolu.	
Zakończenie pierwszego semestru działania pionierskiego programu aromaterapii w przedszkolach "Ładnie Pachnie - Nie Choruje", to świetna okazja na podsumowanie jego efektów widzianych oczami pedagogów i wychowawców. Czy program ma sens? Czy nadzieje związane z m.in. bakterio i wirusobójczym działaniem olejków eterycznych sprawdzą się w praktyce w grupach przedszkolnych? Czy personel przedszkoli będzie widział sens stałego prowadzenia takich zajęć? Jak bezpiecznie pracować z olejkami eterycznymi i dziećmi? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziecie w tekście artykułu.	
PTA Radzi	Str 47
Aromaterapia w domowej pielęgnacji skóry	
Wymieniono najcenniejsze olejki eteryczne stosowane w kosmetyce. Zaprezentowano praktyczne porady zastosowania olejków eterycznych w kosmetykach aromaterapeutycznych: oliwkach i maseczkach. Podano sposoby przygotowania tych kosmetyków w warunkach domowych	
Informacje	
Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne	
- Z życia PTA	54
- Konkurs Aromaterapia i Nauka	55
-Gdzie korzystać z usług dyplomowanych aromaterapeutów	56
Konferencje i sympozja	58
Index Copernicus	60
Spis Bibliotek posiadających Kwartalnik Aromaterapia	61
Informacje dla Autorów i Czytelników	62

CONTENTS

Most valuable essentials oils	page 5
Justyna A. Dąbrowska M. Sc., dr Krzysztof B. Śmigielski .	
Liquid luck - Yuzu essential oil (<i>Citrus junos Sieb. ex Tanaka</i>)	
The article presents the characteristics of the essential oil of Yuzu (<i>Citrus junos Sieb. Ex Tanaka</i>) - one of the most popular citruses of the Middle East.	
Herbal stories	page 19
dr Ewelina Pióro – Jabrucka	
Valerian (<i>Valeriana officinalis</i> L.)	
Valerian (<i>Valeriana officinalis</i> L., <i>Valerianaceae</i>) is used in traditional medicine in many parts of the world. The root material (underground organs of plant) is used most commonly to treat sleep insomnia, anxiety and digestive troubles.	
News and Events	page 29
dr inż. I.Konopacka-Brud, dr inż. W.S.Brud	
UNESCO Grants Grasse and Perfumery World Heritage Status	
Perfumery, and its birthplace in Grasse, have been awarded World Heritage Status by UNESCO, joining the organization's Intangible Cultural Heritage of Humanity list. The list aims to preserve the world's most precious traditions. Authors present history and the city today.	
Aromatherapy in Practice	page 37
Dariusz Cwajda	
Aromatherapy in kindergarten	
Author presents first stage of his program "Good smell – Good health" introduced in kindergartens by comments of pedagogues and guardians. Results of essential oil use with children in kindergartens are discussed.	
PTA Advises	page 47
Home skin care with essential oils	
Most valuable essential oils used in cosmetics are described. Practical recommendations on use of the essential oils in aromatherapy cosmetics, massage oils and face masks, Preparation of home made cosmetics is presented,	
Information	
- Polish Aromatherapy Association	54
- Aromatherapy and Science Competition	55
- Where to find aromatherapists—useful addresses	56
Conference and Symposium	68
Index Copernicus	60
Information for Authors and for Readers	62



Z ŻYCIA POLSKIEGO TOWARZYSTWA AROMATERAPEUTYCZNEGO

Zapraszamy PT Czytelników na strony internetowe Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego www.aromaterapia.pl. Już niebawem ruszy strona PTA, która ma służyć większej dostępności do bieżących informacji z dziedziny aromaterapii. Zamierzeniem władz PTA jest poszerzanie wiedzy Czytelników w zakresie podstawowych zasad bezpiecznego stosowania olejków eterycznych, jak i prezentacja nowości i osiągnięć nauki w tej dziedzinie. W czterech podstawowych cyklach tematycznych: „Rośliny i Olejki Eteryczne”, „Aromaterapia w praktyce”, „Wydarzenia” i „Z Życia PTA”, będziemy zamieszczać na bieżąco informacje o najciekawszych tematach dotyczących aromaterapii i jej rozwoju. O uruchomieniu tej strony powiadomimy na stronie www.pta.org.pl

KONKURS „AROMATERAPIA I NAUKA 2019”

Zarząd Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego zaprasza do udziału w IX edycji Konkursu Aromaterapia i Nauka. Kilka lat temu Zarząd PTA podjął inicjatywę nagradzania prac badawczych z zakresu aromaterapii. Nagroda Prezesa PTA w Konkursie Aromaterapia i Nauka przeznaczona jest dla autorów najlepszych prac magisterskich i licencjackich z zakresu badania olejków eterycznych i ich zastosowań w praktyce.

Konkurs „Aromaterapia i Nauka 2019”

Nagroda Prezesa PTA

dla autora pracy:

- magisterskiej
- licencjackiej

z zakresu: badania olejków eterycznych i ich wykorzystania
w zabiegach pielęgnacyjnych i aromaterapeutycznych.

Nagroda Główna dla autora Pracy Magisterskiej – 600,- zł
Nagroda Główna dla autora Pracy Licencjackiej – 400,- zł
oraz **bezpłatna prenumerata kwartalnika Aromaterapia**

Sponsorem nagród jest:
Przedsiębiorstwo PPHU „KEJ” Sp. o. o. –
producent wyrobów medycznych i olejków eterycznych



Prace magisterskie i/lub licencjackie do konkursu należy nadsyłać do 30 października 2019 r. na adres Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego wraz z formularzem zgłoszenia. Prace oceniać będzie 3 osobowy zespół pod przewodnictwem Prezesa PTA. Wyniki konkursu ogłoszone zostaną do 30.12.2019 r. Wzór formularza przedstawiamy poniżej.

Zgłoszenie

1. Uczelnia (adres)
2. Tytuł
pracy.....
3. Nazwisko i imię autora.....
4. Nazwisko i imię promotora (-ów).....
5. Krótka recenzja pracy.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podpis Promotora

Podpis Rektora

.....

.....

Miejscowość, data

.....



radzi

AROMATERAPIA W DOMOWEJ PIELEGNACJI SKÓRY

Streszczenie

Wymieniono najcenniejsze olejki eteryczne stosowane w kosmetyce. Zaprezentowano praktyczne porady zastosowania olejków eterycznych w kosmetykach aromaterapeutycznych: oliwkach i maseczkach. Podano sposoby przygotowania tych kosmetyków w warunkach domowych.

Abstract

Most valuable essential oils used in cosmetics are described. Practical recommendations on use of the essential oils in aromatherapy cosmetics, massage oils and face masks, Preparation of home made cosmetics is presented.

Wiele dolegliwości zdrowotnych, złe samopoczucie psychiczne, osłabienie funkcji życiowych, dyskomfort, bóle czy infekcje i tak można by wymieniać w nieskończoność, można łagodzić przy pomocy zabiegów aromaterapeutycznych, w których stosowane są odpowiednio dobrane naturalne olejki eteryczne.

Ogólnoustrojowe aktywność olejków eterycznych, wykorzystywana jest w aromaterapii w zabiegach masażu, kąpieli i wdychania. A co z naszą skórą, która codziennie narażana jest na zgubny wpływ warunków atmosferycznych, złe dobraną dietę, na której mogą być widoczne objawy zmęczenia, stresu, niewyspania, ale również objawy nękających nas chorób, oraz upływ czasu.

Współcześnie, na co dzień, stosujemy wiele różnych kosmetyków – kremy, toniki, maseczki i inne dostępne na rynku preparaty przeznaczone do pielęgnacji i upiększania skóry, aby złagodzić lub pokryć skutki wyżej wymienionych zjawisk. Jedną z godnych polecenia metod pielęgnacji skóry jest aromaterapia, w której stosuje się, jako aktywne, nieinwazyjne, bezpieczne, naturalne olejki eteryczne. W domowym zaciszu można przygotować we własnym zakresie kosmetyki aromaterapeutyczne. Wybrane z około 100 innych najcenniejsze olejki eteryczne w kosmetyce oraz recepty przykładowych mieszanek do pielęgnacji skóry znajdują Państwo w tekście artykułu.

KONKURS „AROMATERAPIA I NAUKA 2019”

Zarząd Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego zaprasza do udziału w X edycji Konkursu Aromaterapia i Nauka. Kilka lat temu Zarząd PTA podjął inicjatywę nagradzania prac badawczych z zakresu aromaterapii. Nagroda Prezesa PTA w Konkursie Aromaterapia i Nauka przeznaczona jest dla autorów najlepszych prac magisterskich i licencjackich z zakresu badania olejków eterycznych i ich zastosowań w praktyce.

Konkurs „Aromaterapia i Nauka 2019”

Nagroda Prezesa PTA dla autora pracy:

- magisterskiej

- licencjackiej

z zakresu: badania olejków eterycznych i ich wykorzystania
w zabiegach pielęgnacyjnych i aromaterapeutycznych.

Nagroda Główna dla autora Pracy Magisterskiej – 600,- zł

Nagroda Główna dla autora Pracy Licencjackiej – 400,- zł

oraz bezpłatna prenumerata kwartalnika **Aromaterapia**

Sponsorem nagród jest:

**Przedsiębiorstwo PPHU „KEJ” Sp. o. o. –
producent wyrobów medycznych i olejków eterycznych**



Prace magisterskie i/lub licencjackie do konkursu należy nadsyłać do 30 października 2019 r. na adres Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego wraz z formularzem zgłoszenia. Prace oceniać będzie 3 osobowy zespół pod przewodnictwem Prezesa PTA. Wyniki konkursu ogłoszone zostaną do 30.12.2019 r. Wzór formularza przedstawiamy poniżej.

Zgłoszenie

6. Uczelnia (adres)
7. Tytuł pracy.....
8. Nazwisko i imię autora.....
9. Nazwisko i imię promotora (-ów).....
10. Krótka recenzja pracy.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Podpis Promotora

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Podpis Rektora

.....
.....

Miejscowość, data

**KOMUNIKAT POLSKIEGO
TOWARZYSTWA
AROMATERAPEUTYCZNEGO
COPERNICUS – The Scientific
Journals Ranking System**



Index Copernicus to system oceny czasopism naukowych, który został przyjęty dla naukowych czasopism polskich przez Komitet Badań Naukowych (KBN). Index Copernicus klasyfikuje czasopisma naukowe i czasopisma poglądowo – edukacyjne. Kwartalnik *Aromaterapia* jest uznany za czasopismo punktowane od kilkunastu lat i jest pozytywnie sklasyfikowany w systemie IC, również w roku 2017, m.in. za zakres merytoryczny, wartość wydawniczą, grafikę, stabilność wydawniczą i za patronat stowarzyszenia, Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego.

Aromaterapia

**Kwartalnik Polskiego Towarzystwa
Aromaterapeutycznego Rej. pras. 4942
ISSN 2082-9205**

**Wydawca: Polskie Towarzystwo
Aromaterapeutyczne
00-105 Warszawa, ul. Twarda 18
info@pta.org.pl**

**REDAKTOR NACZELNA:
dr inż. Iwona Konopacka-Brud**

**RADA REDAKCYJNA:
Prof. dr hab. Zbigniew Janeczko
Dr inż. Władysław Brud**

**ADRES REDAKCJI:
00-105 Warszawa ul. Twarda 18
www.literatura.aromaterapia.pl
info@pta.org.pl**

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i nie zwraca materiałów nie zamówionych. Zastrzegamy sobie prawo skracania i adjustacji tekstów oraz zmiany ich tytułów.
Przedruk tekstów za zgodą redakcji

Procedura recenzowania

Wszystkie nadesłane manuskrypty są w Recenzenci oceniają wartość naukową i informacyjną manuskryptu, zainteresowanie czytelników tematyką i metodyką pracy badawczej lub przeglądowej oraz czytelność i dokumentację tekstu.

Na podstawie recenzji Redaktor Naczelny podejmuje decyzję o przyjęciu manuskryptu do publikacji, przesłaniu autorowi z uwagami recenzentów i Redakcji do korekty (poprawiony tekst jest ponownie recenzowany przez Radę Redakcyjną), lub o jej odrzuceniu. Praca przyjęta do publikacji w ostatecznej formie jest przesyłana Autorowi, który ma 3 dni na wniesienie ewentualnych uwag, których Recenzenci oceniają wartość naukową i informacyjną manuskryptu, zaintereso-

wanie czytelników tematyką i metodyką pracy badawczej lub przeglądowej oraz czytelność i dokumentację tekstu.

Na podstawie recenzji Redaktor Naczelny podejmuje decyzję o przyjęciu manuskryptu do publikacji, przesłaniu autorowi z uwagami recenzentów i Redakcji do korekty (poprawiony tekst jest ponownie recenzowany przez Radę Redakcyjną), lub o jej odrzuceniu. Praca przyjęta do publikacji w ostatecznej formie jest przesyłana Autorowi, który ma 3 dni na wniesienie ewentualnych uwag, których uwzględnienie zależy od decyzji Redakcji. Decyzje Redaktora Naczelnego w tym zakresie są ostateczne i nie wymagają uzasadnienia.

***Dr inż. Iwona Konopacka-Brud
Redaktor Naczelna***

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. Niniejszym oświadczam, że przekazany przez mnie artykuł pt. [...] stanowi utwór oryginalny, nie narusza praw autorskich ani innych praw własności intelektualnej przysługujących innym podmiotom. Nie został też złożony do publikacji w innym czasopiśmie ani nie był uprzednio publikowany. Z chwilą przekazania artykułu przenoszę na PTA autorskie prawa majątkowe do ww. artykułu w zakresie: (i) wprowadzenia do pamięci komputera i obróbki cyfrowej, (ii) utrwalenia i zwielokrotniania w dowolnej liczbie egzemplarzy, dowolną techniką drukarską oraz dowolną techniką zapisu na nośnikach elektronicznych, (iii) rozpowszechniania i wykorzystania w taki sposób w postaci cyfrowej, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w wybranym przez siebie miejscu i czasie, (iv) wykorzystania we fragmentach do celów promocyjnych i reklamowych, (v) dystrybucji i sprzedaży w postaci papierowej, na nośnikach elektronicznych oraz w formie plików elektronicznych, (vi) tworzenia i wykorzystania opracowań w postaci skrótów, tłumaczeń i kompilacji. 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.

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 artykułu** powinien być zwięzły i jasny, nie powinien przekraczać 120 znaków. wprowadzenie, cel, materiał i metody, wyniki, wnioski. **Słowa kluczowe** (w języku polskim i angielskim) - nie więcej niż 7 słów kluczowych

Streszczenia w języku polskim i angielskim powinny zawierać do 400 znaków. Streszczenia prac oryginalnych muszą zawierać następujące części: **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. 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 źródła 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

Kwartalnik (także numery archiwalne) można zakupić w formie pliku PDF na stronach **KIOSKU PTA**:

www.literatura.aromaterapia.pl

Prenumerata. Cena prenumeraty 2019 i 2020 wynosi 100 PLN rocznie. Cena pojedynczego egzemplarza: 29,90 PLN.

**POLSKIE
TOWARZYSTWO
AROMATERAPEUTYCZNE**

ul. Twarda 18, 00-105 Warszawa
e-mail: info@pta.org.pl, www.pta.org.pl

