

## Najcenniejsze olejki

### OLEJEK NARDOWY

W artykule przedstawiono opis botaniczny, występowanie i sposób uprawy nardu (*Nardostachys jatamansi* DC.) oraz otrzymywanie olejku eterycznego z jego korzeni. Podano charakterystykę zapachową, parametry fizykochemiczne i skład chemiczny olejku. Opisano zastosowanie korzeni nardu i olejku nardowego w medycynie, przemyśle perfumeryjnym i kosmetycznym..



**DR INŻ. ANNA LIS  
INŻ. MARTYNA KABZIŃSKA**

## Aromaterapia i nauka

### ROLA ZAPACHÓW W WYBUDZANIU ZE ŚPIĄCZKI

W artykule omówiono podstawy mechanizmów powstawania wrażeń węchowych w mózgu. Bodźce węchowe i ich świadoma rejestracja w mózgu mogą mieć znaczenie w terapii śpiączki. Indywidualna metoda opracowana przez autorów służy procesom leczenia dzieci w klinice „Budzik”.



**DR INŻ. WŁADYSŁAW S. BRUD  
DR INŻ. IWONA KONOPACKA-BRUD**

## Historie ziołowe

### CZĄBER OGRODOWY (*SATUREJA HORTENSIS* L.) – POŻYTECZNA PRZYPRAWA

Cząber ogrodowy jest aromatyczną rośliną z rodziny jasnotowatych. Jest doskonałą przyprawą m.in. do fasoli, ziemniaków, tłustych mięs, ale także sałatek. Wchodzi w skład różnych mieszanek przyprawowych, np. pieprzu ziołowego. Poprawia trawienie i działa bakteriobójczo.



**DR INŻ. EWELINA PIÓRO-JABRUCKA**

## Przygoda z perfumami

### ZAPACHOWE „KOLORY” ZIMY

Zima to czas prezentów. Warto wygospodarować sobie w planie zajęć chwilę wolnego czasu i wybrać się na wyprawę śladami perfumeryjnych propozycji sezonu, a jeśli nas coś zachwyci zdążymy jeszcze dopisać je do listu do Świętego Mikołaja. Jakie nowinki pojawiły się na rynku oraz jakie trendy dominują w świecie zapachów? Na te i inne pytania znajdą Państwo odpowiedź w tym artykule.



**MGR MONIKA KALETA**

### KONFERENCJA IFEAT 2014 RZYM. Streszczenia referatów.

Tekst zawiera streszczenia 23 referatów wygłoszonych na dorocznej Konferencji Międzynarodowej Federacji Handlu Olejkami Eteryicznymi i Aromatami, która odbyła się w Rzymie we wrześniu 2014 r.



**Oprac. WSB**

## Dr Beta Radzi

### Karnawałowe inspiracje

**Dr Beta**

## **Most valuable essentials oils**

### **SPIKENARD OIL**

A review. Essential oil from the roots of spikenard (*Nardostachys jatamansi*) is presented. Production, physicochemical data, chemical composition and application of the oil in medicine, perfumery and cosmetic industry are described.

**DR ANNA LIS, MARTYNA KABZIŃSKA CH. E.**

## **Aromatherapy and science**

### **APPLICATION OF FRAGRANCES IN THERAPY OF COMA**

Basic mechanisms of odour perception by human brain are discussed. Odours and their perception in brain can be very important in therapy of coma. Method elaborated by authors is used in children coma therapy in „Budzik” clinic in Warsaw.

**DR WŁADYSŁAW S. BRUD  
DR IWONA KONOPACKA-BRUD**

## **Herbal stories**

### **Savory (*Satureja hortensis* L.) – useful spice**

Savory is an aromatic plants from *Lamiaceae* family. There is an excellent seasoning for beans, potatoes and fatty meats, but also salads. Is part of various spice blends, such a herbal pepper. Improves digestion and has antibacterial.

**DR EWELINA PIÓRO-JABRUCKA**

## **Adventure of perfume**

### **The rich variety of winters' fragrances**

Winter is a time for gifts. If your dairy allows, you should take an intriguing tour of the scents of winter. Then, add them to the letter to Santa Claus. What new perfumes appeared on the market this season? In the article you will find an answer to this and many other questions.

**MONIKA KALETA M. SC**

### **IFEAT Conference Roma 2014**

Review of papers presented during Annual Conference of International Federation of Essential Oils and Aroma Trade in Roma, September 2014. Abstracts of 23 presentations are given.

**REV. WSB**

## **Dr Beta Advises**

### **CARNIVAL INSPIRATION**

**Dr Beta**



*A kiedy przyjdzie zima  
- pod kolderkę tup, tup,  
i nos w nos, ręka w rękę,  
i nie trzeba nam słów...*

M. K. Dąbrowski, Romantica  
wyd. PRIMUM s.c. , 2009

Kiedy zima za oknem i przy zamkniętych oknach oglądamy smutny pejzaż, warto wnieść do wnętrza domostwa świeże zapachy natury. Oto karnawałowo-zimowe propozycje mieszanek olejków eterycznych do nawaniania pomieszczeń:

#### **Mieszanka cytrusowa Dr Beta K-I**

Olejek grejfrutowy	4 krople
Olejek pomarańczowy	3 krople
Olejek goździkowy z pąków	3 krople

lub gotową mieszankę Vapomix P-1 z serii Dr Beta®



#### **Mieszanka leśna Dr Beta K-II**

Olejek sosnowy	4 krople
Olejek jałowcowy	3 krople
Olejek cedrowy	3 krople

lub gotową mieszankę Vapomix FS-1 z serii Dr Beta®



10 kropli wybranej mieszanki należy wkropić do miseczki wypełnionej wodą w kominku aromaterapeutycznym, zapalić świeczkę i odparować, co trwa około 20 minut. Pomieszczenie wypełni się naturalnym zapachem lasu lub jeśli chcemy zapachem cytrusów, przenoszących w ciepłe południowe klimaty. Mieszanki Dr Beta I i II mogą też być stosowane do nawaniania sal balowych, dancingowych. Dodadzą świeżości i uczynią karnawałowy wieczór jeszcze bardziej urokliwym.

Zanim wyjdziemy na zabawę karnawałową warto też poprawić sobie nastrój i urodę. Do kąpieli aromaterapeutycznej warto zastosować olejki eteryczne relaksujące, usuwające zmęczenie i dodające wigoru. Do wanny wypełnionej ciepłą, ale nie gorącą wodą, można dodać 10 kropli poniższej mieszanki i zanurzyć się w ciepłej kąpieli na 10 – 15 minut.

### **Mieszanka energetyzująca Dr Beta K-III do kąpieli**

Olejek rozmarynowy                      4 krople

Olejek mięty pieprzowej                3 krople

Olejek limetkowy                         3 krople

lub gotową mieszankę Vapomix E-7 z serii Dr Beta®



Aromaterapeutyczny masaż postawi na nogi, wygładzi skórę, która stanie się miękka i przyjemna w dotyku. Masaż z poniższą mieszanką usunie zmęczenie, odpręży, poczujemy się lekko, a skóra będzie gładka i napięta.

### **Mieszanka odprężająca Dr Beta K-IV do masażu**

Olejek geraniowy                         3 krople

Olejek lawendowy                        4 krople

Olejek drzewa różanego                3 krople

lub gotową mieszankę Vapomix R-7 z serii Dr Beta®



5 kropli gotowej mieszanki należy rozpuścić w łyżce stołowej (10 ml) naturalnego oleju roślinnego ze słodkich migdałów lub z nasion winogron. Taka porcja wystarczy nam do masażu całego ciała.

Zimową porą zapachy natury wprowadzą nas w świat innych urokliwych miejsc, a olejki eteryczne poprawią nastrój i dodadzą energii.

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

Olejek grejpfrutowy (INCI: Citrus Grandis Oil)  
Olejek pomarańczowy (INCI: Citrus Aurantium Dulcis Oil)  
Olejek goździkowy z pąków (INCI: Eugenia Caryophyllus Oil)  
Olejek sosnowy (INCI: Pinus Sylvestris Leaf Oil)  
Olejek jałowcowy (INCI: Juniperus Communis Fruit Oil)  
Olejek cedrowy (INCI: Juniperus Virginiana Oil)  
Olejek rozmarynowy (INCI: Rosmarinus Officinalis Leaf Oil)  
Olejek mięty pieprzowej (INCI: Mentha Piperita Oil)  
Olejek limetkowy (INCI: Citrus Aurantifolia Oil)  
Olejek geraniowy (INCI: Pelargonium Graveolens Oil)  
Olejek lawendowy (INCI: Lavandula Angustifolia Oil)  
Olejek drzewa różanego (INCI: Aniba Rosaedora Oil)

**Dr Beta**





NOWOŚĆ

# AROMANUS<sup>®</sup>

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**  
WAPORIZERY I OLEJKI ESENCJALNE

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

tel.: 22 5041740, fax 22 5041703  
e-mail: [aroma@pollenaaroma.com](mailto:aroma@pollenaaroma.com)  
[www.drbeta.pl](http://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](mailto: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](mailto:agnieszka.pielach@pollenaaroma.com) Kwartalnik można zakupić w formie pliku PDF na płycie CD na stronie [www.drbeta.pl](http://www.drbeta.pl)

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