

Nr 1 83), t.22

Zima & \$ %

Aromaterapia



Kwartalnik Polskiego
Towarzystwa
Aromaterapeutycznego

Olejek z byliczki polskiej
Konferencja ISEO 2016
Lebiodka pospolita
Zapachy koloru czerwonego
Dr Beta Radzi

ISSN 2082-9205

Szanowni k " R c u v y q #

Zamknęliśmy już drzwi za rokiem 2015 i otwieramy je szeroko na 2016 rok, pełni nadziei, że będzie szczęśliwy i że dopisze nam zdrowie. Przed nami jednak zimowe miesiące, warto więc zadbać o siebie, żeby uniknąć infekcji i zakażeń bakteriami oraz wirusami. Jak to osiągnąć przy pomocy olejków eterycznych radzi Dr Beta na łamach tego numeru. Gdy zima za drzwiami, bardziej dokuczają też choroby stawów. Wykorzystanie wybranych olejków eterycznych w schorzeniach narządów ruchu jest przedmiotem pracy magisterskiej pt. „Aromaterapia w schorzeniach narządu ruchu” wykonanej w Wyższej Szkole Medycznej w Białymstoku, która wpłynęła na Konkurs Aromaterapia i Nauka 2015. Praca ta podkreśla ważną i niedocenianą rolę zabiegów aromaterapeutycznych w leczeniu chorób układu kostno-stawowego. Konkurs Aromaterapia i Nauka otwieramy na nowo, jego pierwsza edycja miała miejsce w 2006 roku i przez lata cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem. Potem przez trzy lata był zawieszony z uwagi na zmianę siedziby PTA i w 2015 r. wznowiliśmy tę inicjatywę, mając nadzieję na jej popularyzację. Zapraszamy do konkursu autorów prac magisterskich i licencjackich.

Udało nam się w końcu 2015 roku powrócić do elektronicznych stron kwartalnika Aromaterapia, z których można po opłaceniu pozyskać wersję PDF każdego numeru. Strony www.literatura.aromaterapia.pl mają nową szatę graficzną i z czasem będziemy poszerzać ich zawartość merytoryczną.

W pierwszym numerze 2016 roku opisujemy w cyklu „Najcenniejsze olejki eteryczne” olejek z bylicy pospolitej, a w cyklu „Historie ziołowe” - cenną roślinę leczniczą i przyprawową - lebiodkę pospolitą. Zachęcam do lektury tych artykułów.

Warto też zapoznać się ze streszczeniami wykładów z konferencji ISEO 2015. Jest to aktualny przegląd tematów związanych z badaniami olejków eterycznych i z dziedzin pokrewnych (zapachy, aromaty, analiza chromatograficzna), którymi zajmują się badacze z ośrodków akademickich i instytutów naukowych w Europie jak i na świecie.

W świecie zapachów i w perfumeriach dominuje ostra czerwień opakowań, a więc energia i zmysłowość, i podobnie perfumy zamknięte we flakonikach są energetyczne i zdecydowane. Zachęcam do lektury artykułu „Zapachy koloru czerwonego”.

Wchodzimy w nowy rok 2016 pełni energii, siły i wiary, że dopisze nam zdrowie, a nowy rok przyniesie wiele sukcesów zawodowych i rodzinnych, czego Państwu życzy cały Zespół Redakcyjny.



Iwona Konopacka-Brud
Redaktor Naczelna

W NUMERZE

Najcenniejsze olejki

mgr inż. Martyna Kowal, dr inż. Anna Lis

Olejek z bylicy pospolite

5

W artykule przedstawiono charakterystykę botaniczną, występowanie oraz warunki zbioru bylicy pospolitej (*Artemisia vulgaris* L.). Wymieniono substancje biologicznie czynne obecne w ziele i korzeniu oraz podano skład chemiczny olejku eterycznego. Opisano właściwości terapeutyczne bylicy pospolitej i właściwości przeciwdrobnoustrojowe, antyoksydacyjne, owadobójcze i cytotoksyczne olejku bylicowego oraz zastosowanie bylicy i olejku bylicowego w medycynie

Konferencje

dr inż. Władysław S. Brud

O k f | { p c t q f q y g " U g o k p c t k w o " Q Ń ğ ĩ m ł ỹ ğ G p ğ t ł 4 2 3 7 e j " N w d n

Skróty wybranych referatów

17

Przegląd streszczeń i referatów wygłoszonych na 46 – tym Międzynarodowym Seminarium ISEO, które w tym roku odbyło się w Polsce. Referaty obejmowały wiele zagadnień związanych z dziedziną olejków eterycznych, między innymi z ich działaniem przeciwbakteryjnym i bakteriobójczym, wykorzystaniem w farmacji i aromaterapii oraz inne zagadnienia pokrewne.

J k u v q t k g " | k q € q y g

dr inż. Ewelina Pióro – Jabrucka

Lebiodka pospolita (*Origanum vulgare* L.) ódziki majeranek

37

Lebiodka pospolita, nazywana także dzikim majerankiem (rodzina *Lamiaceae*) jest wartościową rośliną leczniczą i przyprawą. Surowiec zielarski ma intensywny zapach i korzenno-gorzki smak. Olejek lebiodkowy wykorzystywany jest w przemyśle kosmetycznym i perfumeryjnym.

Przygoda z perfumami

mgr Monika Kaleta

Zapachy koloru czerwonego

49

Gdybyśmy chcieli namalować zimowy pejzaż, to wśród wybranej palety barw, prym wiodłyby chłodne błękity, przeplatane brokatową szarością i skrzącą się blaskiem słońca bielą. Natomiast najnowsze propozycje perfumeryjne na sezon zimowy odmalowują nam zupełnie inne wonne obrazy. Ich zapachy przesycone są bogactwem egzotycznych składników, które niczym magiczne portale przenoszą nas w inny świat tętniący feerią barw. Jakie nowinki pojawiły się na rynku oraz jakie trendy dominują w świecie zapachów? Na te i inne pytania znajdują Państwo odpowiedź w tym artykule.

Dr Beta Radzi

Q v w n o { " u k " | c r c e j g o

Dr Beta omawia problemy infekcji zimowych i radzi jak im zapobiegać.

55

Informacje

Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne

- Z życia PTA

59

- Konkurs Aromaterapia i Nauka

62

- Kursy Aromaterapii pod patronatem PTA

63

- Gdzie kupować olejki eteryczne najwyższej jakości

64

- Gdzie korzystać z usług dyplomowanych aromaterapeutów

67

Kalendarium, Index Copernicus

69

K p h q t o c e l g y " f k " c E ' | C { w w g i n t p k m » y

70

CONTENTS

Most valuable essentials oils

Martyna Kowal M. Sc, dr Anna Lis

Mugwort essential oil

5

A review. Essential oil from mugwort (*Artemisia vulgaris*) is presented. Chemical composition, antimicrobial, antioxidant, insecticidal and cytotoxic activities of the oil are described

Conferences

dr Władysław S. Brud

International Seminar of Essential Oils

17

Review of papers presented during 46 international meeting of ISEO, which was held in 2015 in Poland. The papers discussed many problems of essential oils including their therapeutical properties e.g. antibacterial, citotoxic, as well as growing application in pharmacy and aromatherapy.

Herbal stories

dr Ewelina Pióro – Jabrucka

Oregano (*Origanum vulgare* L.) ówild marjoram

37

Oregano, is known as wild marjoram (*Lamiaceae*), is a valuable medicinal plant and spice. Raw material, which is the herb has and intensive fragrance and spice-bitter taste. Essential oil is used in cosmetics and perfumery.

Adventure of perfume

Monika Kaleta M. Sc

The smells of red

49

Winter is the time of gifts, family gatherings and carnival games. I hope that the new perfume creations for this season were the perfect complement to the wonderful attractions of those moments. 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.

Dr Beta Advises

Let us wrap up with odour.

55

Dr Beta discuss problem of winter infections and advices how to prevent and treat them

Information

- Polish Aromatherapy Association

59

- Aromatherapy and Science Competition

62

- Aromatherapy courses

63

- Where to buy quality essentials oils

64

- Where to find aromatherapeutistis –useful addresses

67

Calendar, Index Copernicus

69

Information for Authors and for Readers

70

Dr Beta Radzi

Q V W N O [" U K " \ C R C E J G O

Dr Beta omawia problemy infekcji zimowych i radzi jak im zapobiegać.

Za oknami zimowa aura, a my szukamy ciepłego schronienia przed wiatrem, mrozem, wilgocią. Otulamy się ciepłymi, miękkimi, wełnianymi szalami, swetrami, kocami, uciekając przed zimnem. Mimo tego, często dotykają nas infekcje dróg oddechowych – przeziębienia, katar, chrypka, kaszel – ale to nic w porównaniu z zapaleniem oskrzeli czy anginą. Otulmy się więc nie tylko wełną ale i zapachem. Starając się uniknąć poważnej choroby stosujmy wybrane olejki eteryczne do nawaniania pomieszczeń w domu, pracy, biurze, salonie kosmetycznym i we wszystkich miejscach, w których przemieszczają się ludzie, mogący przenosić różne zarazki.

Nawaniecie i dezynfekowanie pomieszczeń z użyciem naturalnych olejków eterycznych jest metodą przyjemną, skuteczną i bezpieczną. Do nawaniania pomieszczeń, można stosować kominki aromaterapeutyczne, w których ciepło zapalonej świeczki pozwala na odparowanie olejku. Można też używać różnych elektrycznych nawilżaczy powietrza, które mogą być stosowane w każdym pomieszczeniu. Bardzo efektowne i jednocześnie skuteczne są nawilżające lampy ultradźwiękowe, w których drgania membran rozpraszają wodę i olejki tworząc pachnącą mgłę. Ukrytą, niewidoczną metodą nawaniania powietrza są systemy klimatyzacyjne, instalowane w miejscach publicznych – sklepy, centra handlowe, banki itp. Wprowadzenie olejków eterycznych do systemu klimatyzacyjnego jest gwarancją skutecznej dezynfekcji i odświeżania powietrza w miejscach uczęszczanych przez duże grupy ludzi.

Polecam kilkanaście olejków eterycznych wybranych z ponad 100 stosowanych w zabiegach aromaterapeutycznych. W tabeli poniżej obok polskiej nazwy olejku podaję nazwę według INCI, co ułatwi wybór z półki sklepowej olejku

wysokiej jakości oraz typ zapachu olejku, gdyż atmosfera, w której będziemy przebywać, powinna być przyjemna, a nawet ekscytująca.

Wybrane olejki eteryczne i ich mieszanki

Tab. 1 Wybrane olejki eteryczne – nazewnictwo, typ zapachu, działanie.

Nazwa olejku eterycznego	Nazwa INCI	Typ zapachu	F k c € c
Aniżowy	Illicium Verum Oil	Ziołowo-anetolowy	Antyseptyczne
Cynamonowy z kory	Cinnamomum Zeylanicum Oil	Korzenny	Antyseptyczne
Drzewa herbacianego	Melaleuca Alternifolia Oil	Ziołowy	Antyseptyczny, odświeżający
Eukaliptusowy	Eucalyptus Globulus Oil	Ziołowy	Antyseptyczny, odświeżający, pobudzający
Goździkowy z pąków	Eugenia Cariophyllus Oil	Korzenny	Antyseptyczny, odświeżający, pobudzający
Imbirowy	Zingiber Officinale Oil	Korzenny	Antyseptyczny, odświeżający, pobudzający
Jodłowy	Abies Sibirica Oil	Leśny	Antyseptyczny, odświeżający
Majerankowy	Origanum Majorama Oil	Ziołowy	Antyseptyczny
Mięty pieprzowej	Mentha Piperita Oil	Ziołowy	Antyseptyczny, odświeżający, pobudzający
Pomarańczowy	Citrus Aurantium Dulcis Oil	Owocowy	Antyseptyczny, poprawiający nastrój
Sosnowy	Pinus Silvestris Leaf Oil	Leśny	Antyseptyczny
Tymiankowy	Thymus Vulgaris Oil	Ziołowy	Antyseptyczny

Poniżej kilka przykładów mieszanek olejków eterycznych:

O k g u | c p m c " š Q v w n " o u z a p a c h u ł e s n y m , c o d Ź y w i e z a j ą c y m i o "
aromaterapeutycznych:

Olejek cynamonowy z kory	30 %
Olejek pomarańczowy	30 %
Olejek goździkowy	20 %
Olejek imbirowy	20 %



O k g u | c p m c " š Q v w n " o u z a p a c h u ł e s n y m , c o d Ź y w i e z a j ą c y m i o "
kominków aromaterapeutycznych, nawilzaczy, lamp ultradźwiękowych i systemów klimatyzacyjnych:

Olejek sosnowy	30 %
Olejek jodłowy	30 %
Olejek miętowy	30 %
Olejek anyżowy	10 %



O k g u | c p m c " š Q v w n " o u z a p a c h u ł e s n y m , c o d Ź y w i e z a j ą c y m i o "
przeziębienie, kaszel) lub kominka aromaterapeutycznego:

Olejek drzewa herbacianego	30 %
Olejek eukaliptusowy	30 %
Olejek mięty pieprzowej	20 %
Olejek anyżowy	10 %
Olejek tymiankowy	10 %



O k g u | c p m c " š Q v w n "du kominka | aromaterapeutyczny "6 lüb"

nacierania (2 krople rozpuszczone w oleju z nasion winogron) przy przeziębieniu:

Olejek eukaliptusowy	30 %
Olejek majerankowy	30 %
Olejek anyżowy	20 %
Olejek pomarańczowy	20 %



F c y m q y c p k g " k " u r q u » d " w { e k c

W kominkach aromaterapeutycznych stosuje się 10-15 kropli mieszanki dodanych do miseczki wypełnionej wodą. Odparowanie takiej porcji trwa 20-30 minut i stosuje się w pomieszczeniu o powierzchni 10-15 m² raz dziennie

W przypadku infekcji stosuje się inhalacje, czyli 5-10 kropli olejku w inhalatorze aptecznym lub misce z wodą. Inhalacje prowadzi się przez 5-15 minut zmieniając sposób oddychania naprzemiennie: wdychać ustami i wydychać nosem i odwrotnie. Stosować minimum dwa razy dziennie przez 3-7 dni.

Nawanianie w urządzeniach elektrycznych i systemach klimatyzacyjnych należy dostosować do wydajności urządzenia i kubatury pomieszczenia. Stosować zgodnie z instrukcją obsługi zalecaną przez producenta. Ogólnie przyjmuje się w pomieszczeniach 5 kropli mieszanki na 10 m³ pomieszczenia.

Korzystając z zapachów natury i dobrych jakościowo olejków eterycznych poprawiamy nastrój i chrońmy zdrowie, aż wróci słońce i wiosna.

DR BETA



**POLSKIE
TOWARZYSTWO
AROMATERAPEUTYCZNE**



WYSTĘPIENIE

Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne współuczestniczyło w ogólnowarszawskim Festiwalu Nauki, organizowanym od kilku lat w stolicy na przełomach inauguracji roku akademickiego i szkolnego. Festiwal Nauki służy młodzieży i ma jej ułatwić wybór drogi zawodowej, wybór szkoły wyższej, a więc przyszłości życiowej. Warszawska Wyższa Szkoła Zawodowa Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia zaprosiła Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne do współpracy w Festiwalu Nauki, który WSZKiPZ współorganizuje razem z innymi uczelniami. W ramach festiwalu Nauki PTA zorganizowało Warsztaty Aromaterapeutyczne, przygotowane i prowadzone przez dr Iwonę Konopacką-Brud i dr Władysława S. Bruda, składające się z wykładu wprowadzającego oraz dwóch godzin zajęć praktycznych, polegających na komponowaniu przez słuchaczy autorskich mieszanek olejków eterycznych do nawaniania pomieszczeń. W Warsztatach „Sekrety Aromaterapii” liczny udział wzięli uczniowie warszawskich szkół średnich oraz mieszkańcy Warszawy w bardzo zróżnicowanym przedziale wiekowym.



Fot. 1 Prezes PTA
dr inż. Iwona Konopacka-Brud



Fot. 2 Uczestnicy warsztatów w czasie zajęć

Kurs Aromaterapii

26 września 2015 r. odbył się, zorganizowany pod patronatem PTA kolejny kurs pt. „**Źródła i zastosowanie olejków eterycznych**” w Nowym Dworze Mazowieckim. Program kursu (8 godzin wykładowych) obejmował następujące zagadnienia:

- Historia aromaterapii, aromaterapia współczesna.
- Zmysł węchu, psychologia zapachu.
- Olejki eteryczne - jakość, normy, metody otrzymywania, zastosowanie w aromaterapii wybranych olejków eterycznych.
- Sposoby sporządzania mieszanek olejków eterycznych - ćwiczenia.
- Rodzaje i sposoby przeprowadzania zabiegów aromaterapeutycznych.

W trakcie kursu słuchacze poznali mechanizm działania i budowę zmysłu węchu, działanie terapeutyczne oraz pielęgnacyjne podstawowych olejków eterycznych, rodzaje zabiegów i zalecane dawki olejków eterycznych w aromaterapii. Zajęcia praktyczne polegające na samodzielnym tworzeniu mieszanek olejków sprawiły słuchaczom dużą satysfakcję. Umiejętność doboru olejków eterycznych w mieszankach zarówno z punktu widzenia ich oddziaływania jak i cech zapachowych jest bardzo istotna w zabiegach aromaterapeutycznych, które mają poprawić samopoczucie psychiczne, kondycję skóry, dostarczyć satysfakcji i przyjemnych wrażeń zapachowych.



Fot. 3 dr inż. Władysław S. – Brud
w trakcie wykładów na kursie „Podstawy
aromaterapii”



Fot. 4 Uczestnicy kursu podczas ćwiczeń.

Informacje

Informujemy, że trwają prace Jury konkursu Aromaterapia i Nauka 2015 w składzie: dr inż. Iwona Konopacka-Brud, mgr Andrzej Lesiecki, dr inż. Władysław S. Brud, powołanego uchwałą Zarządu z dnia 22.11.2015 r. Wyniki Konkursu przedstawimy Państwu w następnym numerze kwartalnika Aromaterapia Wiosna'2016.

Pod adresem www.literatura.aromaterapia.pl wznowiliśmy możliwość zakupu kwartalnika Aromaterapia w wersji PDF. Nowe strony mają nowoczesną szatę graficzną, z czasem będziemy te strony wypełniać nowymi treściami.

\ c t | f " R V C "

KOMUNIKAT REDAKCJI

Z dużą satysfakcją informujemy, że od roku 2012 Kwartalnik „Aromaterapia” został zakwalifikowany do systemu Kosmet Scientific & Marketing Literature Data Base of the IFSCC (International Federation of Societies of Cosmetic Chemists - Międzynarodowa Federacja Towarzystw Chemików Kosmetologów).

System dostępny na stronach www.KOSMET.com jest bazą publikacji w czasopiśmie z dziedziny kosmetyki i pokrewnych. Baza zawiera angielskie tytuły i streszczenia publikacji oraz dane autorów. W ten sposób kwartalnik jest dostępny znacznie szerszemu gronu czytelników z całego świata.

Wszyscy zainteresowani działalnością Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego mogą kontaktować się z Zarządem: tel. (22) 5041759, faks: (22) 5041703, e-mail: info@pta.org.pl,
www.pta.org.pl

lub listownie: 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki, ul. Przemysłowa 14



K O P M W T U " Š C T Q O C V G T C R K C " ö K " P C W M C "

Zarząd Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego zaprasza do udziału w VII 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 2016”

Nagroda Prezesa PTA

dla autora pracy:

< magisterskiej

< licencjackiej

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

Nag t q f c " I € » y p c " f n c " c w v 600,-" | R t c e { " O c i k u v g

P c i t q f c " I € » y p c " f n c " c w 400,-" | R t c e { " N k e g p

oraz d g | r € c v p c " r t g p w o g t c v c " m y c t v c n p k m c " C

Prace magisterskie i/lub licencjackie do konkursu należy nadsyłać do 30 października 2016 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 30.12.2016 r. Wzór formularza przedstawiamy poniżej.

\ i € q u | g p k g

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

M c n g p f c t k w o " u | m q n g

KURSY AROMATERAPII POD PATRONATEM PTA

SZKOŁA MASAŻU **MEDIKON** zaprasza na kursy aromaterapii pod patronatem Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego. Jego uczestnicy otrzymują Certyfikaty Ukończenia Kursu wydawane przez PTA.

P c l d n k p l a n o w a n y j e s t t p u c " " r t | c z e s t w o d i e j a z 2 0 1 6 r o k u
MEDIKON organizuje również profesjonalne, dwusemestralne szkolenia z zakresu masażu.

W programie:

- anatomia i fizjologia człowieka,
- masaż klasyczny,
- kinezyterapia (metoda leczenia ruchem),
- masaż limfatyczny i segmentalny,
- masaż reflektoryczny stóp,
- masaż akupresurowy,
- elementy terapii manualnej,
- masaż aromaterapeutyczny.

Zapisy oraz wszelkie informacje można uzyskać w Sekretariacie Studium:

01-052 Warszawa

ul. Anielewicza 24/46

tel. (022) 838 10 43

www.medikon.com.pl

M q n g l p { " n a w y t a n o m a t e r a p i i k ü " r q f " r c v t p l a n u j e m y g o " R V C

| q t i c p k | q y c " l g u k g p k " 4 2 3 8 " t

w siedzibie firmy Pollena-Aroma Nowy Dwór Mazowiecki, ul. Przemysłowa 14

informacje i zapisy: tel. 22 5041759, 602350037, e-mail: info@pta.org.pl

Zapraszamy !

I F \ K G " M W R Q Y C " Q N G L M K " G V G T [E \ I K " M Q U O G V [M K " R K G N I P C E [L P G " \ " U



- D K C / [U V Q M** - Apteka „Biwal” CH Auchan, ul. Produkcyjna 84, tel: (085) 664 72 43
- BIELSKO-D K C / C** - POLMED, ul. Widok 12, tel:(033) 815-00-34
- E \ / W E J ~ Y** - Borkowscy S.C., Al. Wojska Polskiego 10/6, tel:(059) 834 18 49
- F D K E C** - Sklep Zielarsko- Medyczny „API HERBA”, ul. Rynek 42, tel:(014) 670-20-75
- G N D N I** - MEDART, ul. Morszyńska 54, tel:(055) 233-77-79
- I F C U M** - Centuria, ul. Stary Rynek Oliwski 8, tel:(058) 552 30 47
- ORTMEDYK, ul. Biegańskiego 10 paw. 13, tel:(058) 305-69-43
- GDYNIA** - Kocanka, ul. Krasickiego 5, tel:(058) 621 08 81
- „FIRMED” ,ul. Inżynierska 52A, tel: 696-447-551
- I / Q I ~ Y** - KORIM, ul. Kościuszki 15a, tel:(076) 835-01-02
- I T W F \ K F ** - Cedent, ul. Mickiewicza 5, tel:(056) 642 77 16
- I Q T \ ~ Y " Y K G N M** - DIPMED, ul. Drzymały 11, tel:(095) 735-25-10
- K P Q Y T Q E / C Y** - Stowarzyszenie „FLANDRIA”, UL. Świętego Ducha 20, tel:(052)355-05-64
- L G N G P K C " I ~ T (** - Naturalnie, I. Lewandowska, ul. Szkolna 12, tel:(075) 642 23 52
- KATOWICE** - Akson, ul Ziółowa 47, tel: (032) 202 53 22 lub (032) 202 53 33
- Remedium, ul. Markiefki 90, tel: (032) 253 54 47
- KIELCE** - Dary Natury, ul. Paderewskiego 8a, tel: (041) 368 01 95
- Apteka Śródmiejska, Al. 1 Maja 15, tel: (063) 242 46 16
- KONIN** - Patron, ul. Zakładowa 5b, tel: (063) 246 77 52
- Med-Alko, ul. 1 Maja 3, tel: (063) 245-71-60
- AS-Med., ul. Dworcowa 4, tel: 730-170-234
- M Q U V T \ [** - Sklep Medyczny, ul. Os. Mieszka I 41, tel:(095) 752 19 34
- K R C M ~ Y** - Naturalny Sklepik, ul. Krupnicza 8, tel:(012) 422 96 83
- Sklep „Natura” , ul. Krupnicza 21, tel: (012) 634-54-66
- Aloes, ul. Madalińskiego 17, tel:(012) 266 68 87
- Fundacja Pomoc Krakowskiemu Hospicjum, ul. Garncarska 11, tel:(012) 423-25-91
- Sklep „Natura”, ul. Balicka 18c, tel: (012) 661 97 73
- Sklep „Natura”, ul. Zamnhofa 1, tel: (012) 411 48 68
- „Zdrowy Sklepik”, Plac Imbramowski 179/72 , tel: 502 334 120
- LEGIONOWO** - Eko Linia, ul. Sowińskiego 15a, tel:(022) 767-36-87,
www.naturadlzdrowia.pl
- LESZNO** - Sklep Medyczny „MEDYK”, ul. Wolności 23, tel:(065) 520-38-32



- LUBLIN** - Cezal Lublin, ul. Jaczewskiego 8, tel:(081) 742 57 46
- Naturalna Medycyna, ul. Narutowicza 34, 20-016 Lublin
- / Q O C** - Animed, Kazańska 10, tel. (086) 218 99 21
- Medic, Hipokratesa 2, tel. (086) 218 49 19
- / ~ F** - Ziółolecznicza Apteka Bonifratrów, ul. Kosynierów Gdyńskich 61a,
tel. (042) 646 71 80
- Cudny Sklep, ul. Kościuszki 24, tel. (042) 631 03 00
- ASTRO 3, ul. Wólczańska 27, tel. (042) 634 00 50
- Apteka "Na Przełęcz" ul. Przełęcz 1 tel. (042) 679-34-88
- / WM ~ Y** - MEDICUS, Pl. Narutowicza 3, tel (025) 798-34-22
- O [U / Q Y K E G** - MEDICARE, ul. Białobrzaska 45, tel: (032) 744-36-02
- NOWY TARG** - AI-MEDICA, ul. Krzywa 13, tel. (018) 264-64-39
- NOWA RUDA** - Salon Fryzjersko-Kosmetyczny, ul. Rynek 27, tel. (074) 872-23-98
- OLSZTYN** - Lemar, ul. Grunwaldzka 8, tel. (089) 521 80 66
- R K / C** - Sklep Specjalistycznego zaopatrzenia medycznego i ortopedyczno-rehabilitacyjnego „Freya-med”, ul. Witosa 2, tel: (067) 351-06-16
- R / Q E M** - DANA, ul. Rembelińskiego 3, tel. (024) 263-15-00
- RADOM** - Sklep Zielarsko-Medyczny „MELISA”, ul. Idalińska 53a, tel: 694-922-022
- SIEDLCE** - New Art Med., ul. 3 Maja 28, tel. (025) 63-114-23
- SOSNOWIEC** - EKO-LIVE, ul. Al. Mireckiego 22c, tel: (032) 297-41-13
- SZCZECIN** - Apteka Rodzinna, ul. Benesza 26B, tel: (091) 439-56-39
- C.M.C Cosmetisc, ul. Jagiellońska 75, tel: (091) 485 00 10
- Y K G D Q F \ K P** - Sprzęt rehabilitacyjno-medyczny “PLUS”, ul. Głogowska 6c,
tel: (068) 477-19-02
- SKIERNIEWICE** - Medprim, ul. Kopernika 5, tel. (046) 833 28 58
- V C T P ~ Y** - Sklep Zielarsko-Medyczny „Mniszek”, Klaudia Węclaw, Najświętszej Marii
Panny 9/1, tel. 509024609
- WARSZAWA** - Apteka, ul. Wąwozowa 23, tel. (022) 648 23 98
- Apteka Bursztynowa, ul. Skoczylasa 10/12, tel. (022) 818 70 65
- Apteka „Hipokrates”, ul. Drogowa 5, tel. (022) 614 48 73
- Apteka, ul. Puszczyka 9, tel. (022) 641 54 01
- Sklep Zielarsko-Medyczny, Al. KEN 36 (Galeria Usyn.), tel. (022) 648 46 90
- Sklep Czarodziejski „FRAIDA.PL” ul. Bracka 20, tel: (022) 827-69-90
- Zielarnia, ul. Hoża 5/7, tel: (022) 629-24-44
- Arnika, ul. Conrada 11/13, pawilon 3 (Pasaż Chomicz.) tel: (022) 864-94-16



- Y T Q E / C Y**
- Remedium, ul. Joannitów 10/12, tel. (071) 783-30-40
 - Remedium, ul. Kamieńskiego (szpital), tel. (071) 327-01-80
 - Apteka „RUBUS”, ul. Siemieńskiego 18, tel. (071) 329-05-90
 - Herbavit, ul. Krucza 112, tel. (071) 783-74-20
 - Remedium, ul. Hirszfelda 12, tel. (071) 795-80-78
 - Sklep Medyczny „Intern-Medica”, ul. Synowska 6B, tel (071) 789-33-55
 - Sklep Zielarski „Kocanka”, ul. Bogusławskiego 79, tel: (071) 781-80-18
- WSCHOWA**
- Apteka „Pod Wagą”, ul. Cicha 5, tel: (065) 540 41 79
- ZABRZE**
- PUH Danuta Jędrychowska, ul. Dworcowa 9/5, tel: 508-259-638
- \ K G N Q P C " I ~ T**
- Herba-Pol, ul. Mieszka I 1, tel. (068) 325-30-37
 - PHU Fagot, ul. Zacisze 24, tel: 509 113 519
- C T [**
- Sklep Zielarsko Medyczny „Herba Desk”, ul Przeladunkowa 2 (Kaufland), tel. (068) 36-36-188

HURTOWNIE:

- KATOWICE**
- Farmacol S.A. ul. Rzepakowa 2, tel. (32) 208-06-56
- LUBLIN**
- Slawex, ul. Budowlana 28, (81) 445 07 20
- / ~ F**
- Polska Grupa Farmaceutyczna S.A. , Łódź, ul. Zbąszyńska 1, tel. (42) 613 33 00
- SZCZECIN**
- Cefarm Szczecin, ul. Ks. Ziemowita 10, tel. (91) 480 22 47
- WARSZAWA**
- CEFARM ul. Jana Kazimierza 16

Uwaga: - część placówek posiada tylko wybrane produkty
- część hurtowni działa na terenie całego kraju



Aromaterapia w praktyce

I F \ K G " M Q T \ [U V C " \ " W U / W I " F [R N Q O O Q
C T Q O C V G T C R G W V ~ Y A

F D T W S C Y S A S p. z o. o. E G P V T W O " O C U C W "
ul. Gimnastyczna 2C, Warszawa, (22)2927158, aleksander.dabrowski82@gmail.com

GABINET AROMATERAPII, I t c { p c " M c o k g u m c . " J q v g n " F
78-132 Grzybowo k/Kołoźbrzegu, ul. Borkowska 6, tel. (094) 35 53 604,
609 515 551

E Q U O G V . " U v w f k q. " " g o u c v g c v { g n i ' k ' " c e t k q c o c c v g t c r g w v { e | p g
87-100 Toruń, ul. Świętopełka 2e, tel. (056) 623 00 55, www.cosmet.pl

GABINET KOSMETYCZN [. " / w e l c " N g i w p . " T g i k p c " D q
43-300 Bielsko-Biała, ul. 11 Listopada 60/62, p. I, tel. (033) 816 58 51

I C D K P G V " O C U C W " N G E \ P K E \ G I Q . " L g t | { " H q
87-720 Ciechocinek, ul. Zielona 21, tel. (054) 283 54 13, 0602 329 053,

www.jfoss.ciechocinek.pl

GABINET KOSMETYKI, STYLIZACJI I RELAKSACJI , Alina Komborska,
54-027 Wrocław, ul. Wielkopolska 36 a, tel. (071) 349 42 11

M N K P K M C " W N O G F . " V q o c u | " M t w m . " o c u c g
Warszawa – Jelonki, ul. Legendy 6d, tel. (022) 664 21 16, 664 57 48



Fot. Archiwum

Marek Zwierz, Gdynia, tel. (058) 624 72 55

OCUC G " TGNCSAUNA, Centrum Odnowy, Hotel Bristol,
Warszawa, ul. Krakowskie Przedmieście 42/44, tel. (022) 625 25 25

R O J O W O " DKQU . " Okazanie na terenie Królestwa Elbląga kBo
Wizyty domowe. Tel. 0501 754 144, 0602 277/234, tel/faks (058) 556 48 32 w godz. 8.00 - 10.00

RT [YCVP [" ICDKPGV " OCUC W . " C p f t | g l " P k g o
93-035 Łódź, ul. Piotra Skargi 8/10 lok. 35, tel. 0606 641 443, (042) 684 05 88

STUDIO ZDROWIA I URODY ZEN, Autoryzowany Gabinet Aromaterapii,
Andrzej Hentszel, Warszawa-Ursynów, ul. Migdałowa 10, tel. (022) 648 57 48

I CDKPGV " MQUOGV [E \ P [\$ " R Kl. Wł. Słowosza'6, 40-066 Katowice,
tel. 607 985 541 www.pieknocondnia.com.pl

I CNGTKC " OCUC W " C P. Polesna 6, 40-0733 Katowice,
tel. 695 88 88 95 www.annanocon.pl

I CDKPGV " TGJCDKNKVCELK . " U \ MQ / ENIACMV [Y P G I Q "
PMDK w Otwocku , ul. Poniatowskiego 10, 22 499 33 39, www.mxplus.pl

Jeśli jesteś dyplomowanym aromaterapeutą PTA i prowadzisz gabinet, podaj nam jego adres i telefon. Udostępnimy bezpłatną reklamę.

Leśne
zapachy
na zimę



POLLENA
AROMA
TWORZYMY OD 1956 R.

FSZ Pollena-Aroma Sp. z o.o.
05-100 Nowy Dwór Mazowiecki
ul. Przemysłowa 14

tel.: 22 5041740, fax 22 5041712
e-mail: aroma@pollenaaroma.com
www.drbeta.pl

KALENDARIUM



Konferencja IFEAT

pt. „Środkowy Wschód – wyzwania historycznego skrzyżowania handlu zapachami i aromatami”

DUBAJ

Hotel Madinat Jumerah.

25 września – 29 września

2016 roku

Informacje na stronach:

www.ifeat.org

e-mail: secretariat@ifeat.org

IFEAT CONFERENCE

„The Middle East – Challenges at the historical crossroad of the F&F trade”

Dubai

Madinat Jumeirah

25th to 29th September 2016

Further information will be available on the IFEAT website shortly.

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 2014, 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: Pollena-Aroma Sp. z o.o.
05-3 2 2 " P q y { " F y » t " O c | 0
tel. 22 5041740, fax 22 5041703
aroma@pollenaaroma.com

REDAKTOR NACZELNA:

f t " k p 0 " K y q-Prud" M q p
Sekretarz Redakcji < " o i t " V g t g u
RADA REDAKCYJNA:

Prof. dr hab. Zbigniew Janeczko

F t " k p 0 " Y € c f { u €
ADRES REDAKCJI:

05-3 2 2 " P q y { " F y » t " O c | 0
tel. 22 5041759, fax 22 5041703
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

K p h q t o c e l c " f n c " c

Do publikacji w kwartalniku **Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego** przyjmowane są artykuły: oryginalne, poglądowe 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:

„Wyrażam zgodę na publikację moich prac w kwartalniku PTA. Prace te mogą być cytowane w całości lub częściowo w innych publikacjach. Nie będę żądał zwrotu praw autorskich ani innych r t c y " y € c u p c v t | g e k e j = " p k g " l g u v " | € q e | c u q r k o k g p r z e k r a c z o n o p u b l i k o w a n i u . { P e " u k a z a n i u s i ę p u b l i k a c j i p o d p i s a n y (i) a u t o r (z y) r t | g m c | w l g * t e y ' g u ' f w q n t k u g n " c t v { B i T A . € w + " }

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.

U v t q p c " p o w i n n a z a w i a c : "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. **V { v w € " c** 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.

U € q y c " m (w j ę z y k u p o l s k i m i a n g i e l s k i m) - 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.

U m t » v { . " e d n o s t a d B a z o g j a s n i e n ' d d p u s z c z a l n e 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 (ry u w p m k . " j ę z ę l i z o s t a t y k z a c z e r f n i ę t e 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.

| f l m u s z ą b y ć 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.

R k o k g p a z ę c y t o w a ą 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

V g t o k p " p c f u { € c p i e k t c ę k i c z y t y v { 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.

K p h q t o c e l g " f n c " E

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 przesyłać 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 lub na płycie CD na stronach: www.literatura.aromaterapia.pl www.drbeta.pl

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



OLIWKI DO MASAŻU

LOVE[®]

DO MASAŻU UJĘDRNIAJĄCEGO
z olejkami ylang-ylang i kolendrowym



AROMA[®] RELAX

DO MASAŻU RELAKSUJĄCEGO
z olejkami neroli i cytrynowym



- *Wzmacnia siły witalne*
- *Pobudza zmysły*
- *Dobrze rozprowadza się na skórze, nadaje poślizg*
- *Pozostawia zmysłowy zapach*
- *Pojemność 150 ml i 500 ml*

- *Odpręża, uspokaja, wycisza*
- *Poprawia elastyczność i sprężystość skóry*
- *Dobrze rozprowadza się na skórze, nadaje poślizg*
- *Pozostawia piękny, kwiatowo - cytrusowy zapach*
- *Pojemność 150 ml i 500 ml*

POLLENA
AROMA[®]
TWORZYMY OD 1956 R.

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

tel.: 22 5041740, fax 22 5041712
e-mail: aroma@pollenaaroma.com
www.drbeta.pl