

Nr 1 (95), t. 25

Zima '2019

Aromaterapia



Kwartalnik Polskiego
Towarzystwa
Aromaterapeutycznego

Olejek z czosnku niedźwiedziego

Olejek yuzu

Ruta zwyczajna

Sztuka masażu

Dr Beta Radzi

Tom 25 Jubileuszowy

ISSN 2082-9205

W NUMERZE

Najcenniejsze olejki

mgr inż. Justyna A. Dąbrowska, prof. dr hab. Krzysztof B. Śmigielski

Olejek eteryczny z czosnku niedźwiedziego (*Allium ursinum* L.)

Artykuł przedstawia charakterystykę czosnku niedźwiedziego oraz pozyskiwanego z niego olejku czosnkowego, zaliczanych do najsilniejszych znanych, roślinnych fitoncydów.

Wiadomości ze świata – co piszą inni

WSB

Olejek eteryczny Yuzu

Tekst prezentuje mało jeszcze znany w Europie i USA ale coraz bardziej popularny w aromaterapii, używany od wieków szczególnie w Japonii olejek eteryczny, oraz soki i owoce z należącego do grupy cytrusów owocu Yuzu (*Citrus yunos*). Olejek eteryczny jest bardzo ceniony ze względu na słodki smak i piękny zapach także występujący w liściach.

Historie ziołowe

dr inż. Ewelina Pióro – Jabrucka

Ruta zwyczajna (*Ruta graveolens* L.)

Ruta zwyczajna jest aromatyczną byliną z rodziny rutowatych (*Rutaceae*). Należy do najstarszych ziół leczniczych. Szczególnie cenili ją starożytni Rzymianie. Surowiec zielarski, którym jest liść lub ziele ruty działa rozkurczowo, wiatropędnie i żółciopędnie.

Sztuka masażu

Łucja Legun

Zabieg redukujący stres

Prezentujemy fragment książki "Masaż uzdrawiający dotyk. Techniki na młodość, witalność i zdrowie", w którym autorka nawiązuje do opisu masażu relaksującego z wybranymi olejkami eterycznymi w połączeniu z wizualizacją.

Dr Beta Radzi

Magiczne zapachy w naszym domu - nawanianie pomieszczeń

Porady Dr Beta dotyczą nawaniania pomieszczeń domowych w sezonie zimowym. Piękny zapach naturalnych olejków eterycznych poprawia nastrój i samopoczucie. Olejki eteryczne powinny być starannie dobrane w mieszanki aromaterapeutyczne tak aby ich zapach jak i działanie były zgodne z oczekiwaniami domowników.

Informacje

Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne

- Z życia PTA
- Konkurs Aromaterapia i Nauka 2018 Roztrzygnięty
- Konkurs Aromaterapia i Nauka 2019
- Gdzie korzystać z usług dyplomowanych aromaterapeutów
- Olejki w kwartalniku Aromaterapia

Kursy pod patronatem PTA

Kalendarium

Informacje dla Autorów i Czytelników

Index Copernicus

Procedura recenzowania

CONTENTS

Most valuable essentials oils

Justyna A. Dąbrowska M. Sc., Prof. dr Krzysztof B. Śmigielski

Essential oil from ramson (*Allium ursinum* L.)

The article presents the characteristics of ramson and essential oil obtained from it, which are the strongest known plant phytoncides.

News from the world - what others write

WSB

Essential oil Yuzu

The text presents not so well known in Europe and USA but more and more popular in aromatherapy (also in fragrances and flavours), used especially for ages in Japan essential oil, and the juices and fruits of the citrus fruit Yuzu (*Citrus yunos*), appreciated due to the sweet taste and beautiful fragrance, also found in the leaves.

Herbal stories

dr Ewelina Pióro – Jabrucka

Common rue (*Ruta graveolens* L.)

The common rue, is an aromatic perennial from the *Rutaceae*. It belongs to the oldest medicinal herbs. Especially appreciated by the ancient Romans. Herbal raw material, which is a leaf or herb of rue, has a diastolic, carminative and choleric effect.

Art of massage

Lucja Legun

A stress-reducing treatment

We present a fragment of the book "Massage, the healing touch. Technique for youth, vitality and health", in which the author refers to a description of a relaxing massage with selected essential oils in combination with visualization.

Dr Beta Advises

Magic fragrance in our home - odorization of rooms

Dr. Beta's advice concerns odorization of the home in the winter season. The beautiful scent of natural essential oils improves mood and well-being. Essential oils should be carefully selected in aromatherapy blends so that their fragrance and activity are consistent with the expectations of the household.

Information

Polish Aromatherapy Society

- Polish Aromatherapy Association
- Aromatherapy and Science Competition 2018 Settled
- Aromatherapy and Science Competition 2019
- Where to find aromatherapists—useful addresses
- Oils in the Aromatherapy Quarterly

Aromatherapy courses

Calendar

Information for Authors and for Readers

Index Copernicus

Reviewing procedure

**POLSKIE
TOWARZYSTWO
AROMATERAPEUTYCZNE**



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 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

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

.....

**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 pogładowo – 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.

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 czasopismach 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.

**POLSKIE
TOWARZYSTWO
AROMATERAPEUTYCZNE**

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

