

Nr 1 (99), t.26

Zima '2020

Aromaterapia



Kwartalnik Polskiego
Towarzystwa
Aromaterapeutycznego

Olejki eteryczne cyprysikowe – Hinoki i Nootka
Olejki eteryczne z kurkumy
Ocena sensoryczna wybranych olejków
eterycznych i kompozycji zapachowych
Pachnące lasy
PTA Radzi – Olejki z żywicy kadzidłowca

ISSN 2082-9205



Szanowni Państwo

Na przełomie Starego i Nowego Roku chcemy zamknąć sprawy nie załatwione i wkroczyć w ten Nowy Rok bez zaległości, zdrowsi i szczęśliwsi licząc, że będzie to spełniony rok. To wyzwanie będzie łatwiejsze w dobrym otaczającym zapachu. Wybrany zapach na ten czas to olejek eteryczny z kadzidłowca kojarzony ze świętem Trzech Króli, dobrymi wieściami i darami. Jak rozróżnić i wybrać olejki kadzidłowca wysokiej jakości radzimy pod **PTA radzi** na str. 66. W pierwszym numerze 2020 roku przedmiotem zainteresowania autorów cyklu „*Najcenniejsze Olejki Eteryczne*” są dwa mało popularne olejki eteryczne **Hinoki i Nootka** zwane cyprysikowymi, które pochodzą z dorodnych, wysokich gatunków spokrewnionych z cyprysami więc zdrobniona ich nazwa może być myląca. Jeszcze inne, opisane w tym numerze olejki eteryczne, też stosunkowo mało popularne, to olejki z kurkumy o wielu cechach pożądanych w aromaterapii, gdyż wywodzą się z kłączy rośliny od wieków stosowanej w medycynie ludowej i kuchniach wschodnich.

W rozpoczynającym się roku chcemy prezentować olejki oryginalne i nowe, które pojawiają się w przestrzeni aromaterapii. Branża olejkowa jest na etapie silnego rozwoju, co pozwoli zaspokoić oczekiwania „proeco” i „natury” w wielu sferach przemysłu, jak choćby kosmetyce, ochronie środowiska i wszystkich działaniach związanych z ochroną naszej planety. W zabiegach aromaterapii pojawiają się coraz to nowe olejki eteryczne i ich poznanie jest wyzwaniem dla wszystkich, którzy zajmują się tą pachnącą sztuką pielęgnacji i zdrowia.

Czym jest otaczająca nas przyroda, środowisko leśne, spacer wśród drzew i wdychanie unoszących się w ich otoczeniu olejków eterycznych? – to aromaterapia w darze natury. O tym zjawiskowym fakcie piszemy w cyklu „*Co piszą inni*”, w tłumaczeniu tekstu hinduskiej autorki z dalekiego Delhi.

Z punktu widzenia rozwijającej się aromaterapii w nauce dzieje się dobrze, gdyż wiele ośrodków akademickich na świecie zajmuje się badaniami z zakresu tematyki olejków eterycznych oraz możliwości ich wykorzystania w praktyce dla dobra zdrowia i samopoczucia, komfortu i urody. W cyklu „*Aromaterapia i Nauka*” prezentujemy wyniki pracy subiektywnej oceny zapachowej olejków eterycznych wśród ludzi młodych co rozszerza wiedzę i podpowiada twórcom produktów i ich producentom jakimi zapachami mają nas otaczać.

Iwona Konopacka-Brud

Redaktor Naczelna

W NUMERZE

Najcenniejsze olejki	5
mgr inż. Justyna A. Dąbrowska, Prof. Dr Krzysztof B. Śmigieński	
Olejki eteryczne cyprysikowe – Hinoki i Nootka	
Opisano dwa najpopularniejsze olejki eteryczne cyprysikowe: olejek Hinoki z cyprysika tępołuskowego, japońskiego (<i>Chamaecyparis obtusa</i>) oraz cyprysa nutkajskiego (<i>Callitropsis nootkatensis</i>).	
Olejki eteryczne z kurkumy	31
Dr inż. Daniel J. Strub, Prof. dr hab. inż. Stanisław Łochyński	
Olejki eteryczne z kurkumy (<i>Curcuma longa</i> L., <i>Curcuma aromatica</i> Salisb., <i>Curcuma zedoaria</i> (Christm.) Roscoe)	
W artykule przedstawiono krótką historię rośliny, producentów, główne produkty handlowe a także charakterystykę olejków eterycznych i ich właściwości.	
Aromaterapia i nauka	43
Dr n. farm. Anna M. Piotrowska, Mgr Olga M. Wojtunik	
Subiektywna ocena wybranych olejków eterycznych i kompozycji zapachowych przez osoby w wieku 19-24 lat	
Autorki badały reakcje na zapachy olejków eterycznych i kompozycji zapachowych wśród studiującej młodzieży.	
Co piszą inni	61
Sumira Mazumdar	
Pachnące lasy – dobroczynne efekty leśnej terapii	
W artykule opisano znaczenie bezpośredniego kontaktu człowieka z naturą, szczególnie z lasami i możliwości wykorzystania aromaterapii.	
PTA Radzi	66
Redakcja	
Olejki z żywicy kadzidłowca – jak kupować	
Radzimy jak uniknąć nieudanych zakupów olejku eterycznego z kadzidłowca	
Informacje	
Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne	
- Z życia PTA	70
- Komunikaty	73
- „Aromaterapia i Nauka” 2019 rozstrzygnięty	75
- Gdzie korzystać z usług dyplomowanych aromaterapeutów	78
Index Copernicus	79
Informacje dla Autorów i Czytelników	80

CONTENTS

Most valuable essentials oils	5
Justyna A. Dąbrowska M. Sc., Krzysztof B. Śmigieński Prof. Dr	
Essential oils from false cypress - Hinoki and Nootka	
Two of the most popular false cypress essential oils have been described: Hinoki oil from Japanese Cypress (<i>Chamaecyparis obtusa</i>) - one of the 5 Sacred Trees of the Kiso in Japan and Nootka Cypress (<i>Callitropsis nootkatensis</i>).	
Turmeric essential oils	31



1,2,3,4) wymagają szczególnej staranności w doborze producentów podczas zakupów. Pierwszym surowcem produkowanym z oleożywic są tak zwane rezinoidy czyli ekstrakty pozyskiwane przez ekstrakcję niskowrzącymi rozpuszczalnikami na przykład eterem naftowym, glikolami lub ftalanami (5.)

Fot 1. Żywice kadzidłowca i mirry na targu w Tel Avivie. Fot.W.S.Brud

Nawet śladowe ilości takich rozpuszczalników stwarzają potencjalnie niebezpieczeństwo możliwością podrażnień skóry stąd rezinoidy nie mogą być stosowane w zabiegach aromaterapii na skórę (masaż, wcieranie, kosmetyki). Niestety roztwory rezinoidów, które są tańsze niż olejki eteryczne otrzymywane w niskowydajnej destylacji z parą wodną, pojawiają się na rynku udając „olejek eteryczny”.

Rezinoidy stosowane są przede wszystkim w przemyśle perfumeryjnym. Stąd pierwsza uwaga dla kupujących to przeczytać dokładnie opis na etykiecie i wybrać ten na której jest jednoznaczny napis „olejek eteryczny” lub „essential oil”.

Drugi aspekt który może sprawić problem to różnorodność gatunków drzew kadzidłowca (olibanum, frankincense), których jest ponad 20. Wszystkie te gatunki drzew występują w Północnej Afryce, na Półwyspie Arabskim, w Tanzanii, a niektóre w Indiach i na Madagaskarze. Do najbardziej znanych i popularnych gatunków drzewa kadzidłowca należą:

- *Boswellia serrata* z którego oleożywicy destyluje się olejek eteryczny w którym głównym składnikiem są związki pinenowe w tym alfa -tujen (23.0-60.0 %).

Cena hurtowa wynosi ok. 42,00\$ kg - olejek indyjski, cena detaliczna za 60 ml -10,00 Eu

oraz

- *Boswellia sacra* syn. *cartieri* - w olejku eterycznym tej odmiany głównymi składnikami są estry metyloalkenowe, octan octylu, ok. 40.0% i beta-ocimen ok. 30.0%.

Cena za 10 ml to 18,90 Eu - kraj pochodzenia Oman, i ok. 328,00 Funtów za kg - kraj pochodzenia Somalia. Olejek eteryczny pochodzący z Emiratów Arabskich - 650,00 \$/kg.

Olejek eteryczny z *Boswellia Serrata* należy do olejków tanich natomiast olejek eteryczny *Boswellia Sacra* syn. *Carterii* należy do olejków eterycznych z grupy najdroższych. Olejki te zdecydowanie różnią się zapachem, szlachetny żywiczny, balsamiczny, ciepły zmysłowy olejków *Sacra* przewyższa bardziej drzewny, korzenny, leśny i ostry zapach olejku eterycznego *Boswellia Serrata*.

Duża różnica cen tych olejków jak również znacznie różniące się nuty zapachowe powinny być wyraźną wskazówką dla kupującego.

Wśród innych gatunków drzew *Boswellia* występują *Boswellia soctorana*, *elongata*, *ameero*, *discorides*, i popularna w Stanach Zjednoczonych odmiana *frereana*. Olejki eteryczne destylowane z oleożywic odmian *Boswellia*, ale częściej rezinoidy, są składnikami wyrobów perfumeryjnych tak damskich jak i męskich. Najczęściej z dodatkiem oleju sandałowego, cedrowego, paczulowego ambry i wanilii stanowią dolną nutę zapachową kilkunastu perfum znanych marek. W 2011 roku hitem była kompozycja perfum firmy Montaleo o nazwie FULL INCENSE z olejkiem eterycznym kadzidłowca z przewagą nut balsamicznego kadzidła niespotykanych w perfumach damskich.

Wiele innych informacji i faktów na temat olejków z kadzidłowca znajdziecie Państwo w Artykule w bieżącym numerze.

Opracowanie: Redakcja

KOMUNIKATY

NAJBLIŻSZY, DWUSTOPNIOWY, KURS AROMATERAPII

ORGANIZOWANY PRZEZ ZARZĄD PTA

planowany jest na **18 (sobota) i /lub 19 (niedziela) kwietnia 2020**

w Naturalnym Centrum Zdrowia w Warszawie

Kurs jest dwudniowy:

Dzień 1. Kurs teoretyczny I stopnia **Podstawy Aromaterapii z Warsztatami** (sobota) - całodziennie wykłady prowadzone według programu autorskiego dr I.Konopackiej-Brud i dr W.S.Bruda połączone z warsztatami. (Cena-700.00zł)

Dzień 2. Kurs II stopnia **Masaż Aromaterapeutyczny** (niedziela) prowadzony przez mgr. Rehabilitacji Tomasza Podgórskiego. Kurs obejmuje praktyczną naukę przygotowywania mieszanek olejków eterycznych oraz naukę specjalistycznego masażu, który będzie wykonywany przez samych

uczestników. Każdy uczestnik kursu w ramach opłaty otrzymuje oryginalny podręcznik masażu autorstwa prowadzącego. (Cena-500.00zł)

Do wyboru: Jeden lub Dwa dni kursu

Osoby, które są zainteresowane tylko wiedzą teoretyczną oraz umiejętnością i techniką tworzenia mieszanek olejków eterycznych mogą wybrać i opłacić pierwszy dzień kursu. Dla osób które wcześniej ukończyły kurs teoretyczny polecany jest kurs II stopnia Masażu Aromaterapeutycznego.

Uwaga !! Kurs dwudniowy 1100.00 zł tzn. 100.00 zł bonifikaty

Szczegóły dotyczące programu, zgłoszeń, wpłat itd. będą zamieszczone na stronie www.pta.org.pl i www.aromaterapia.pl w drugiej połowie stycznia 2020.