

OLEJKI MIĘTOWE – TYP KARWONOWY CZ. I OLEJEK MIĘTY ZIELONEJ



Olejek „spearmint” jest otrzymywany ze świeżego ziela mięty zielonej (*Mentha spicata*), mięty szkockiej (*M. cardiaca*) i mięty kędzierzawej (*M. crispa*). W artykule przedstawiono opis botaniczny mięty zielonej, warunki uprawy i pozyskiwania olejku. Podano parametry fizykochemiczne i skład chemiczny olejku. Scharakteryzowano jego najważniejszy składnik (R)-(-)-karwon. Opisano wykorzystanie olejku w medycynie i aromaterapii.

DR INŻ. ANNA LIS

ANALIZA SUBIEKTYWNYCH ODCZUĆ PO ZASTOSOWANIU JEDNORAZOWEJ INHALACJI Z OLEJKIEM MIĘTY PIEPRZOWEJ

Olejek mięty pieprzowej należy do najcenniejszych olejków stosowanych w praktyce. Istnieje wiele wskazań do stosowania tego olejku, ale najczęściej używany jest w schorzeniach nosa, gardła, krtani i jamy ustnej. W niniejszym artykule opisano wyniki badań dotyczące efektów zastosowania jednorazowej inhalacji z wykorzystaniem wspomnianego olejku.

MGR BEATA ANNA MIELAŃCZUK

Artykuł napisany pod kierunkiem **prof. dr hab. Jana Kochanowskiego**

Współautorzy: **mgr Jakub Stolarski, mgr Joanna Trochimiuk,
mgr Sebastian Wójtowicz**

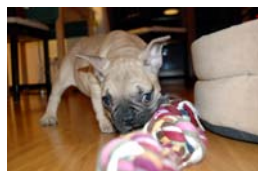
OLEJKI ETERYCZNE W LECZENIU SCHORZEŃ PRZEWODU POKARMOWEGO CZĘŚĆ II

W części pierwszej artykułu, opublikowanego w poprzednim wydaniu kwartalnika „Aromaterapia”, dotyczącego terapii schorzeń przewodu pokarmowego, przedstawiono przegląd surowców zielarskich oraz pozyskiwanych z nich olejków eterycznych, stosowanych w stanach skurczowych jelit, zaburzeniach łaknienia, nudnościach, dyspepsji, chorobach wątroby i dróg żółciowych. W niniejszej części, będącej kontynuacją tematu, omówiono aktywność farmakologiczną olejków eterycznych z wybranych roślin krajowych i egzotycznych.

MGR KAROLINA GRABOWSKA

MGR MAREK ELLNAIN

PROF. DR HAB. ZBIGNIEW JANECZKO



AROMATERAPIA W PIELĘGNACJI PSÓW

Aromaterapia stanowi doskonale uzupełnienie pielęgnacji naszych domowych pupili. W tym artykule szczegółowo omówione zostały zagadnienia dotyczące codziennej pielęgnacji psów przy zastosowaniu odpowiednich zestawów olejków.

MGR MONIKA KALETA

MIĘTOWE ZABIEGI NA DŁONIE I STOPY



Olejek mięty pieprzowej dzięki zawartości mentolu (powyżej 50 %) przynosi wyraźne uczucie chłodzenia i ma działanie przeciwbólne. Zabiegi kosmetyczne z wykorzystaniem olejku mięty pieprzowej przynoszą ulgę, szczególnie przy przegrzanych i spuchniętych dłoniach i stopach. Dolegliwość ta pojawia się najczęściej w czasie upalnych dni i spowodowana jest przede wszystkim zastojem limfy. Uczucie ciężkości kończyn i przegrzania doskonale łagodzą kosmetyczne zabiegi z zastosowaniem olejku miętowego i innych olejków eterycznych poprawiających krążenie płynów ustrojowych.

Zabieg „Miętowe Dłonie”

Wskazania – spuchnięte, przegrzane dłonie

Olejki eteryczne stosowane w zabiegu – mięty pieprzowej, cytrynowy, limetkowy

Przebieg zabiegu:

1. Wykonać peeling preparatem na bazie soli morskiej NaCl lub cukru (roztwór nasycony soli lub cukru w oleju z nasion winogron z dodatkiem 1 % stosowanych w zabiegu olejków eterycznych). Ręce opłukać i wysuszyć dłonie ręcznikiem papierowym.
2. Zanurzyć na 10 minut obie dłonie w miseczce z zimną wodą z dodatkiem:
 - 3 kropli olejku mięty pieprzowej,
 - 1 kropli olejku cytrynowego,
 - 1 kropli olejku limetkowego.

Do kąpieli można dodać kostkę lodu i/lub listek świeżej mięty.

Dłonie wysuszyć ręcznikiem papierowym.

3. Wykonać masaż limfatyczny dłoni oliwką chłodzącą. Przygotowanie oliwki: do 5 ml oleju z nasion winogron dodać 5 kropli powyższej mieszanki olejków eterycznych.
Zamiast masażu można położyć chłodną maseczkę np. algową z dodatkiem 5 kropli tych samych olejków eterycznych.
Ręce osuszyć ręcznikiem papierowym.
4. Na zakończenie zabiegu nałożyć Aroma[®] Balsam z serii Dr Beta[®] z dodatkiem tych samych olejków eterycznych. (Na 100 ml balsamu około 1,5 % mieszanki olejków).

Zabieg stosować w miarę potrzeby, przy nasilonych dolegliwościach wykonać 10 regularnych zabiegów.

W środku numeru Aromaterapii Lato'2009 ciąg dalszy miętowych zabiegów na stopy.

Prezentacje

APTEKA GOTYCKA

Apteka funkcjonuje w tym samym miejscu od ponad stu pięćdziesięciu lat. To ewenement jak na Warszawę, miasto przez które przewalały się kataklizmy wojenne i zawieruchy polityczne. Jest usytuowana w centrum miasta i nie brakuje jej klientów. Apteka mieści się w oficynie pałacu Branickich na rogu Nowego Światu i ul. Smolnej.



Odnowioną oficynę świetnie widać z ronda generała Charlesa de Gaulle'a i od Strony Placu Trzech Krzyży.

W 1840 roku zgodnie z projektem Henryka Marconiego istniejący pałac Branickich został przebudowany, a w jednej z oficyn urządzono aptekę, która funkcjonuje do dziś. Apteka była świadkiem wielu historycznych wydarzeń: w dwudziestoleciu międzywojennym Pałac Branickich był siedzibą poselstwa a następnie ambasady brytyjskiej, z balkonu pałacu w 1939 r. ambasador Wielkiej Brytanii obwieścił warszawianom fakt wypowiedzenia wojny Niemcom przez Wielką Brytanię i Francję. Pałac spłonął w 1944r. podczas Powstania Warszawskiego natomiast apteka mieszcząca się w oficynie południowej ocalała.



W aptece zachowało się wysmakowane neogotyckie prawie muzealne wnętrze, na tle którego często fotografują się odwiedzający Warszawę turyści. Na froncie stołu ekspedycyjnego umieszczone są unikatowe płaskorzeźby: Asklepiosa – boga sztuki lekarskiej i Hygiei – jego córki bogini zdrowia.





Od 1990 r. apteka prowadzona jest przez mgr farm. Annę Przybysz i mgr farm. Paulinę Cyronek (na zdjęciu powyżej). W aptece pracuje Agnieszka Cyronek absolwentka Wydziału Farmacji Akademii Medycznej w Warszawie, która podnosząc swoje kwalifikacje w zakresie zarządzania i marketingu, kontynuuje tradycje rodzinne.

Apteka prowadzi sprzedaż całego asortymentu leków oraz kosmetyków linii aptecznej. Olejki eteryczne oraz kosmetyki aromaterapeutyczne z serii **Dr Beta**[®] zajmują ważne miejsce w ofercie apteki.

Zapraszamy do Apteki Gotyckiej, przy ul. Nowy Świat 18/20 w Warszawie.

tel.: 022 8265382

Fot. D. Caban

* W opracowaniu wykorzystano Biuletyn Informacyjny Okręgowej Izby Aptekarskiej Nr 1/2009

Aromaterapia i znaki zodiaku

*KIEDY KSIĘŻYC JEST W PEŁNI, PRZYPLYWY MORZA
SĄ WYŻSZE, OSTRYGI SĄ WIĘKSZE
I KOŚCI ZAWIERAJĄ WIĘCEJ SZPIKU.
LE CZ NIESTETY OBSERWUJEMY RÓWNIEŻ
WZROST TEMPERATURY NIEDOMAGAJĄCEGO
ORGANIZMU.*



W czasie, gdy Księżyc wędruje dookoła Ziemi od nowiu do pełni, wzrasta siła działania pobudzających olejków eterycznych, natomiast słabnie oddziaływanie olejków uspakajających. Należy wtedy regulować dawkę olejków, zmniejszając jedne, a zwiększając drugie.

Jedną z cech osób posiadających Ascendent w znaku Raka ♋ jest ta, że osoby takie niechętnie przyjmują dobre rady innych. Skłaniają się do takiego postępowania, które jest akurat przeciwieństwem tego, co im się w danym momencie radzi. Są pełni podejrzeń z powodu braku zaufania do innych osób. Trochę pochwały i uznania wzmacnia ich ufność i stają się szczerzy i gotowi do współpracy. A jeśli w horoskopie urodzeniowym Słońce znajduje się w wodnym znaku Raka ♋, a władca tego znaku Księżyc jest harmonijnie aspektowany, to osoby takie obdarzone są znacznie większą energią życiową.

Znak Raka ♋ rządzi obszarem klatki piersiowej poniżej brodawek sutkowych, przeponą, żołądkiem, górnym płatem wątroby, trzustką i surowicą krwi. Dolegliwości, które w symbolice astrologicznej łączymy ze znakiem Raka ♋ to: zaburzenia trawienia, zwapnienia, przepukliny rozworu przełykowego, nieżyty żołądka, obrzęki i niedomagania reumatyczne. Zodiakalne Raki są koneserami jedzenia i picia, lecz niestety, gdy posiadają w swoim znaku Saturna nie potrafią zapanować nad swoją skłonnością do nieodpowiedniej diety. **Olejek cytrynowy** to świetny środek działający wzmacniający na układ trawienny, łącznie z wątrobą i trzustką. Wiele zaburzeń gastrycznych zlikwidować możemy masażem brzucha lub gorącym kompresem na okolice żołądka z zastosowaniem **olejku majerankowego, rumiankowego, bergamotowego, rozmarynowego, jałowcowego, geraniowego** czy z **mięty pieprzowej**.

W środku numeru Aromaterapii Lato'2009 porady dla Lwa i Panny.

MGR ANDRZEJ LESIECKI