

OLEJEK NARCYZOWY

Absolutny olejek narcyzowy (absolut narcyzowy) jest otrzymywany z kwiatów *Narcissus poeticus* i *Narcissus tazetta*. W artykule przedstawiono opis botaniczny tych roślin, warunki ich uprawy i pozyskiwanie surowca do celów olejkowych. Podano sposoby izolowania konkretnego i absolutu, ich cechy organoleptyczne, parametry fizykochemiczne i skład chemiczny. Opisano wykorzystanie absolutu w przemyśle perfumeryjnym i aromaterapii.



DR INŻ. ANNA LIS

I MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA LAWENDOWA W ANGLII

Nazwa "lawenda" stosowana jest dla określenia licznych gatunków, odmian i hybryd rodzaju *Lavandula*, roślin stosowanych dla ich właściwości terapeutycznych i aromaterapeutycznych. Nazwa ta pochodzi od łacińskiego pojęcia *lavare* odnoszącego się do używania lawendy przez Rzymian jako środka zapachowego w łaźniach. Liczne odmiany uprawowe różnią się kolorem kwiatów (od niebieskiego przez purpurowe do białego), wielkością, budową liści, a także zawartością i składem chemicznym olejku eterycznego. Tematem obrad Pierwszej Międzynarodowej Konferencji Lawendowej w Cambridge we wrześniu 2009 roku były zagadnienia dotyczące systematyki, uprawy, ochrony, metod otrzymywania olejku eterycznego i jego zastosowania w terapii.

PROF. DR HAB. ZBIGNIEW JANECZKO
PROF. DR HAB. ELŻBIETA PISULEWSKA

BIEDRZENIEC ANYŻ (*Pimpinella anisum* L.)

Biedrzeniec anyż (*Pimpinella anisum* L., rodzina selerowate – *Apiaceae*) jest jedną z najstarszych roślin leczniczych i przyprawowych. Surowcem zielarskim jest owoc anyżu (*Anisi fructus*) i otrzymywany z niego olejek eteryczny (*Anisi oleum*), którego głównym składnikiem jest anetol o charakterystycznym anyżowym zapachu i słodkawym smaku. Owoce oraz olejek anyżowy stosowane są w chorobach dróg oddechowych i zaburzeniach trawienia. Zapach olejku kojarzony jest zwłaszcza ze słodyczami i likierami, tzw. anyżówkami. Suszone owoce stanowią przyprawę do ciast, pieczywa i innych potraw.

DR INŻ. EWELINA PIÓRO-JABRUCKA



AROMATERAPIA W PIELĘGNACJI MAŁYCH ZWIERZĄT

Stosowanie aromaterapii w pielęgnacji kanarków, papug, królików, świnek morskich, chomików czy myszek podobnie jak w przypadku psów, kotów i koni to wielkie wyzwanie. Wymaga rzetelnej wiedzy, na temat właściwości olejków eterycznych i ich wód podestylacyjnych jak również wymaga zagłębienie się w biologię naszych pupili. Artykuł w przystępny sposób podaje podstawowe informacje dotyczące zasad stosowania aromaterapeutycznych mieszanek i ich wykorzystywania w codziennej pielęgnacji.

MGR MONIKA KALETA

NOWOŚCI W KOSMETOLOGII

Cellulite można w zasadzie zaklasyfikować jako chorobę cywilizacyjną. Coraz więcej kobiet zapada na tę przypadłość. Artykuł przybliży pokrótce problematykę „skórki pomarańczowej”, a także przedstawia naturalne sposoby walki z cellulite. W artykule można znaleźć również naturalne sposoby na zatrzymanie przedwczesnego starzenia się skóry. Opisuje również sposoby ochrony skóry przed szkodliwymi czynnikami atmosferycznymi.

Od dawna wiadomo, że rośliny oraz pochodzące z nich ekstrakty i wyciągi wspomagają medycynę tradycyjną, a czasem nawet ją zastępują. Najlepszym przykładem jest oczywiście aromaterapia, która już od dłuższego czasu odgrywa ważną rolę w leczeniu wielu dolegliwości, dzięki szerokiemu wachlarzowi zastosowań olejków eterycznych. Jednak dzięki ciągłym badaniom i testom prowadzonym na licznych surowcach naturalnych możemy się przekonać, że natura przez swoje dary pomaga i wspomaga nasz organizm. Jest niezastąpiona nie tylko przy leczeniu niektórych chorób, ale także poprawia nasz wygląd, upiększa, a co za tym idzie - polepsza samopoczucie. Jak przekonamy się w dalszej części artykułu, surowce naturalne doskonale radzą sobie między innymi z pierwszymi oznakami starzenia się skóry, a także pozwalają zniwelować uciążliwy cellulit.

Zacznijmy od cellulitu – tzw. pomarańczowej skórki - będącego zmorą kobiet w każdym wieku, niezależnie od figury. Cellulit jest niedoskonałością naszej skóry, powodowaną przez nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej pod skórą. Jest to spowodowane zaburzeniami przepływu płynów i ich stagnacji pod skórą. W miarę przybywania komórek tłuszczowych skóra traci swoją elastyczność i staje się gąbczasta, w dalszym stadium mogą pojawić się obrzęki i zgrubienia. Skóra zaczyna przypominać skórę pomarańczową, która zresztą stała się nazwą zwyczajową tego typu zaburzeń. W dzisiejszych czasach, gdy żyjemy w ciągłym pośpiechu, jemy „byle co, byle jak i byle gdzie”, a naszym ciągłym towarzyszem życia jest stres, zaburzenia wewnętrznej gospodarki

organizmu są częstym zjawiskiem. Taki tryb życia sprzyja powstawaniu cellulitu, szczególnie u kobiet. Tego typu zaburzenia obecnie dotyczą około 80% kobiet, a mężczyźni rzadko wiedzą co to jest cellulit. Głównymi częściami ciała człowieka narażonymi na te przypadłości są: brzuch, uda, wewnętrzna część ramion, a także pośladki. Dzieje się tak ze względu na łatwość gromadzenia się w tych miejscach nadmiernej ilości tłuszczu. Na szczęście wśród naturalnych surowców znajdziemy również takie, które pomogą zniwelować cellulit, a czasem nawet zupełnie go usunąć. Jednym z takich surowców jest ekstrakt z gorzkiej pomarańczy (*Citrus aurantium*). Stymuluje on w organizmie proces lipolizy i znacznie ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej. Działa skutecznie, usuwając zatory podskórne, uelastycznia i ujędrnia skórę.

Kolejnym z naturalnych surowców, które mogą być stosowane przy zwalczaniu cellulitu jest pieprz czerwony (*Piper nigrum*). Ma on właściwości rozgrzewające, co uaktywnia spalanie tkanki tłuszczowej, wzmacnia także procesy mikrocyrkulacji podskórnej, co także pomaga w zwalczaniu zatorów i udroźnianiu kanalików podskórnych.

Podobnymi właściwościami wykazuje się też ekstrakt z bluszczu (*Hedera helix* L.). Również ma właściwości silnie antyzatorowe i wspomaga spalanie tłuszczu. Pomaga także w detoksykacji ze szkodliwych związków, zbierających się pod skórą.

Panaceum na cellulit jest także wyciąg z alg czerwonych (red algae). Nałożony na miejsca dotknięte cellulitem pomaga rozbić komórki tłuszczowe zgromadzone pod powierzchnią skóry, wzmacnia produkcję fibroblastów przez co wzmacnia ją i uelastycznia. Podobny w działaniu jest wyciąg z rośliny zwanej wąkrotką azjatycką (*Centella asiatica*). Wzmacnia ona syntezę kolagenu i elastyny w komórkach skóry, dzięki czemu wygładza skórę, zwiększa także jej uwodnienie.

W walce z cellulitem niezawodne są także niektóre olejki eteryczne, które regulują przepływ płynów ustrojowych, oczyszczają organizm z toksyn polepszając ogólnie kondycję organizmu. Są to między innymi olejki: **cytrynowy, cyprysowy, lawendowy, bergamotowy, geraniowy, pomarańczowy, imbirowy** oraz **kopru włoskiego**. Niezawodna w walce z cellulitem staje się także zielona herbata, która jest ostatnio modnym sposobem oczyszczania organizmu. Poprzez swoje działanie wzmacnia metabolizm, blokuje powstawanie wolnych rodników, a także wspomaga proces spalania komórek tłuszczowych.

Z cellulitem trzeba także walczyć przy pomocy surowców złuszczących skórę. Jednym z takich surowców naturalnych jest roślina pnąca pochodząca z Afryki i Azji o nazwie trukwa egipska (*Luffa cylindrica*).



Luffa cylindrica, (źródło: Wikipedia, www.drosera.pl, fot: Tatters:)

Więcej informacji znajdziecie Państwo wewnątrz numeru 2 (60) t. 16 Wiosna'2010

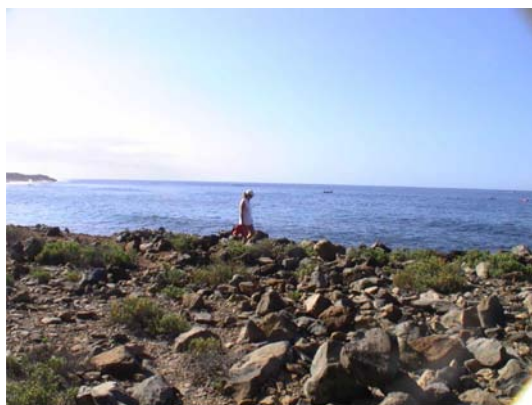
Tekst opracowano na podstawie broszur informacyjnych producentów hiszpańskich.

MARTA SZYDŁOWSKA-ZYŚK

Świat roślin – naturalne surowce kosmetyczne

NIEPACHNĄCA TENERYFA

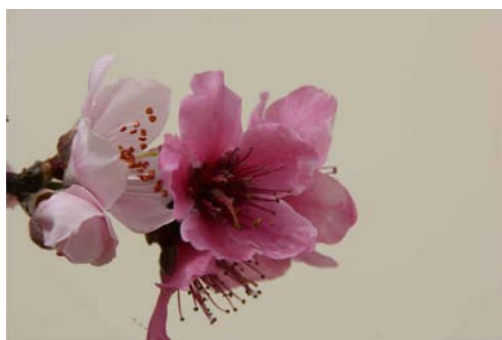
Roślinność Teneryfy to różnorodny świat wielu odmian endemicznych oraz gatunków przeniesionych głównie z Afryki. Wielka różnorodność natury jest wynikiem specyficznego pochodzenia wulkanicznego oraz położenia tej wyspy na Oceanie Atlantyckim, w odległości około 100 km od wybrzeży Afryki Północnej w strefie klimatu podzwrotnikowego, leżącej pomiędzy sześcioma innymi głównymi wyspami kanaryjskimi – La Palma, El Hierro, La Gomera, Gran Canaria, Lanzarote i Fuerteventura. Wulkaniczne tereny Teneryfy wznoszą się od samego brzegu Atlantyku aż do szczytu najwyższej w Hiszpanii (do której należą Wyspy Kanaryjskie) góry El Teide – uszpiętego wulkanu o wysokości 3748 m.



Fot. 1 Autorka na wybrzeżu Teneryfy Fot W.S.Brud

Najważniejszą rośliną o działaniu leczniczym i pielęgnacyjnym jest uprawiany na plantacjach oraz rosnący również dziko aloes (*Aloe vera*). Kanaryjska odmiana aloesu, o lekko różowym zabarwieniu i żółtych kwiatach, wykorzystywana jest jako ważny surowiec w branży farmaceutycznej i przemyśle kosmetycznym. Naturalna wydzielina mięsistych liści (w formie żelu barwiącego się na czerwono na powietrzu, stosowanego od dawna w medycynie ludowej mieszkańców wysp) ma cenne właściwości przeciwzapalne, a jako

składnik produktów kosmetycznych ekstrakt aloesu spełnia funkcje substancji nawilżającej i regenerującej oraz łagodzącej podrażnienia skóry, np. po opalaniu i depilacji. W ekstrakcie aloesu kanaryjskiego występuje wiele składników pielęgnujących: polisacharydy (acemanan, kwas galuktronowy), cukry proste (glukoza, mannoza, galaktoza), kwasy organiczne (glutaminowy, malonowy, cytrynowy), cenne enzymy (cellulaza, karboksypeptydaza, katalaza) oraz aminokwasy (walina, metionina, lizyna). Ekstrakt ten bogaty jest również w witaminy grupy B i minerały (miedź, żelazo, potas, magnez).



Fot. 2 Kwitnący migdałowiec.
Fot W.S.Brud 2010



Fot. 3 Margerytki *Argyranthemum gracile*.
Fot. W.S.Brud 2010



Fot. 4 Palm Mar Teneryfa. Fot W.S.Brud 2010

Więcej informacji wewnątrz numeru 2 (60) t. 16 Wiosna'2010

ikb