

W NUMERZE

Najcenniejsze olejki	Str 5
mgr inż. Justyna A. Zorga, Prof. dr hab. inż. Krzysztof B. Śmigielski	
Olejek eteryczny z grejfruta (<i>Citrus paradisi</i> Macfad.)	
Opisano najzdrowszy owoc na świecie – grejpfрут i jego odmiany oraz olejek eteryczny pozyskiwany ze skórki i liści.	
Historie ziołowe	Str 15
dr inż. Ewelina Pióro–Jabrucka	
Gorzycza czarna (<i>Brassica nigra</i> (L.) Koch)	
Rodzaj <i>Brassica</i> należy do rodziny <i>Brassicaceae</i> , obejmującej ponad 3000 gatunków roślin, występujących głównie na półkuli północnej. Nasiona gorzycy czarnej (<i>B. nigra</i>) są cennym surowcem przyprawowym i ziołowym.	
Aromaterapia i nauka	Str 22
Dr n. farm. Anna M. Piotrowska	
Przegląd badań dotyczących wykorzystania olejków eterycznych w niwelowaniu zakażeń SARS-CoV 2	
Do leczenia objawowego pacjentów z lekkim przebiegiem COVID-19 można stosować olejki wykrztuśne, przeciwzapalne, spazmolityczne, mukolityczne i znieczulające.	
Olejki eteryczne i zabiegi aromaterapeutyczne w niwelowaniu objawów cellulitu	Str 42
Cellulit, posiadając wielotorowy patomechanizm, wymaga stosowania terapii uwzględniającej różne procesy prowadzące do jego powstania.	
PTA radzi	Str 62
Dr inż. Iwona Konopacka-Brud	
Pielęgnacja ciała i mieszanki anty-cellulite	
W artykule podajemy przykładowe mieszanki olejków eterycznych które zaleca się w problemach widocznego cellulite, w kuracjach modelujących sylwetkę i masażach ujędrniających skórę.	
Informacje	
Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne	
- Z życia PTA	66
- Konkurs „Aromaterapia i Nauka” 2020 rozstrzygnięty	73
- Członkowie PTA wspierają akcję charytatywną	76
- Komunikaty	77
- Gdzie korzystać z usług dyplomowanych aromaterapeutów	80
Index Copernicus	81
Informacje dla Autorów i Czytelników	82

CONTENTS

Most valuable essentials oils **page 5**

Justyna A. Zorga M. Sc., Krzysztof B. Śmigielski Prof. Dr

Grapefruit essential oil (*Citrus Paradisi* Macfad.)

Grapefruit, the healthiest fruit in the world was described, its varieties as well as peel and leaf essential oil.

Herbal stories **page 15**

Ewelina Pióro–Jabrucka Ph.D

Black mustard (*Brassica nigra* (L.) Koch)

Genus *Brassica* belongs to *Brassicaceae* family, including over 3000 species of plants, occurring on northern hemisphere mainly. The seeds of black mustard (*B. nigra*) are valuable condimental and herbal material.

Aromatherapy and Science **page 22**

Anna Piotrowska Ph.Dr.Pharm.

The use of essential oils in reducing SARS-CoV-2 infections, the review of studies

Essential oils with anti-inflammatory, spasmolytic, mucolytic and anesthetic properties can be used for symptomatic treatment of patients with a mild course of COVID-19.

Anna Piotrowska Ph.Dr.Pharm. **page 42**

Essential oils and aromatherapy treatments in reducing the symptoms of cellulite

Cellulite have multifaceted pathomechanism. To eliminate it, therapies which take into account all these mechanisms should be used.

PTA Advises **page 62**

Iwona Konopacka-Brud, Ph.D., Ch.E

Body care and anti-cellulite blends

Examples of essential oils mixtures advised for cellulite and skin modelling massage are given.

Information

- Polish Aromatherapy Association **66**
- Aromatherapy and Science Competition 2020 Settled **73**
- PTA members support a charity event **76**
- Announcements **77**
- Where to find aromatherapists – useful addresses **80**

Szanowni Państwo

Tegoroczne lato zapowiada dużo ciepłych dni i nie ma nic lepszego na ugaszenie pragnienia jak naturalny sok wyciskany z owoców grejpfrutów. Jest tylko lekko słodki z nutą goryczki i w 100% zaspokoi zapotrzebowanie na płyny i minerały, szczególnie w upalne dni. Według autorów artykułu z cyklu „Najcenniejsze Olejki Eteryczne”, owoce grejpfrutów to skarbnica witamin i jeden z najzdrowszych owoców spożywanych na całym świecie. Również zapach olejku eterycznego grejpfrutowego to jeden z najciekawszych zapachów natury; świeży ale cierpki, delikatny ale z intensywnymi nutami goryczki, ulotny ale konkretny. Zainteresowanie na całym świecie tymi smakami i zapachami spowodowało powstanie wiele odmian hybrydowych owoców grejpfruta. Podobieństwa i różnice w składzie olejków eterycznych grejpfrutowych znajdziecie Państwo w artykule.

Letni numer kwartalnika niejako zdominowany jest przez owoce grejpfruta bo w cyklu „Aromaterapia i Nauka” w przeglądowym artykule o olejkach eterycznych stosowanych w niwelowaniu cellulite i jego objawów również pojawia się opis olejku grejpfrutowego z bardzo dobrze udokumentowaną aktywnością przeciw cellulite. Jak dobierać i komponować olejki eteryczne, również olejek eteryczny grejpfrutowy w mieszanki Anty Cellulite do masażu i kąpieli i pielęgnować skórę przy tego typu problemach opisujemy w poradach PTA radzi.

W cyklu „Historie Ziołowe” autorka za numerem wiosennym kontynuuje temat o gorczykach opisując tym razem gorczykę czarną i chociaż z jej nasion można destylować olejek eteryczny, w praktyce nie jest on stosowany ze względu na silne działanie drażniące skórę i błony śluzowe.

Niestety stale jeszcze nie uciekniemy od tematu związanego z pandemią i wirusem SARS COVID 19. W cyklu „Aromaterapia i Nauka” autorka odnosi się do najnowszych światowych badań olejków eterycznych i ich aktywności w możliwościach profilaktyki i leczeniu skutków zakażenia koronawirusem. Jesienią miejmy nadzieję nie będziemy może już wracać do tego tematu. Na razie szczepmy się, a stosowanie naturalnych olejków eterycznych do nawaniania i dezynfekowania pomieszczeń zawsze stanowi ochronę przed drobnoustrojami i czyni nasze otoczenie pachnącym naturą.

Iwona Konopacka Brud

PTA radzi

POMARAŃCZOWA SKÓRKA -PIEŁĘGNACJA, ZABIEGI I MIESZANKI ANTY CELLULITE

Wiele przyczyn widocznego na skórze cellulitu wynika z różnych uwarunkowań, (tu odsyłam do artykułu ze sttego numeru pt. "Olejki eteryczne i zabiegi aromaterapeutyczne w niwelowaniu objawów cellulite"). Wymieniając te najważniejsze, na które można mieć wpływ przy odpowiedniej pielęgnacji należy uwzględnić :lipogenezę i nadmierny przyrost adipocytów w tkance podskórnej, zatrzymywanie płynów i obrzęki na tle, głównie hormonalnym, zastój limfy skutkujący zatrzymywaniem toksyn, osłabione mikrokrążenie w skórze i tkance podskórnej. Olejki eteryczne wyposażone przez naturę w kilkadziesiąt różnorodnych składników mają tę niezwykłą zdolność aktywności w kilku dolegliwościach jednocześnie. Dodatkowo odpowiednio dobrane w mieszankę mogą znacznie przyspieszać i ułatwiać likwidowanie objawów cellulite.

Dobierając olejki eteryczne do mieszanki ANTY CELLULITE kierować należy się dwoma cechami olejków eterycznych: aktywnością biologiczną oraz typem zapachu gdyż chcemy po pierwsze zniwelować problem, zależny od przyczyn. Ogólnie wyróżnia się złą gospodarkę tłuszczową, wodną w organizmie i typ mieszany. Również co bardzo istotne w aromaterapii, należy skomponować przyjemny bukiet zapachowy tworzonej mieszanki tak by zabiegi kojarzyły się z miłymi wrażeniami a zapach był trwały. Główne olejki eteryczne polecane do zabiegów przeciwcellulitowych to :

Typ zapachu- cytrusowy

Olejek eteryczny grejpfrutowy (INCI Citrus Paradisi Peel Oil)

Olejek eteryczny pomarańczowy(INCI :Citrus Dulcis Peel Oil)

Olejek eteryczny lemongrasowy zachodnioindyjski(INCI :Cymbopogon citratus Oil)

Typ zapachu -kwiatowy

Olejek eteryczny geraniowy (INCI: Pelargonium Graveolens Flower Oil)

Typ zapachu -leśny

Olejek eteryczny cyprysowy (INCI: Cupressus Sempervirens Oil)

Olejek eteryczny jałowcowy z jagód (INCI: Juniperus Communis Oil)

Typ zapachu korzenny drzewny

Olejek eteryczny imbirowy(INCI: Zingiber Officinale Oil)

Olejek eteryczny paczulowy (INCI: Pogostemon Pachuli Oil)

Olejek eteryczny cedrowy (INCI: Juniperus Virginiana Wood Oil)

MIESZANKA ANTY CELLULITE I - cellulite wywołane głównie złą gospodarką tłuszczową w organizmie .

Zapach cytrusowo-leśny

Olejek eteryczny grejpfrutowy 4 krople

Olejek eteryczny lemongrasowy 2 krople

Olejek eteryczny imbirowy 3 krople

Olejek eteryczny cyprysowy 1 kropla

MIESZANKA ANTY CELLULITE II- cellulite spowodowane głównie złą gospodarką wodną w organizmie (układ krążenia i limfatyczny)

Zapach owocowo-leśny.

Olejek eteryczny geraniowy 3 krople

Olejek eteryczny paczulowy 2 krople

Olejek lemongrasowy 2 krople

Olejek grejpfrutowy 2 krople

Olejek pomarańczowy 1 kropla

MIESZANKA ANTY CELLULITE III- cellulite spowodowane czynnikami mieszanymi, typ mieszany wodno – tłuszczowy .

Zapach świeży kwiatowo- cytrusowo- leśny.

Olejek eteryczny grejpfrutowy 3 krople

Olejek eteryczny geraniowy 3 krople

Olejek eteryczny pomarańczowy 2 krople

Olejek eteryczny jałowcowy z jagód 1 kropla

Olejek eteryczny cedrowy 1 kropla

Zabiegi anty cellulite , ujędrniające, modelujące sylwetkę.

Podstawowym zabiegiem w przypadku problemu cellulite, są masaże aromaterapeutyczne pełny lub miejscowy, w których stosuje się Oliwkę Aromaterapeutyczną przygotowaną przez dodanie do 100 ml oleju z nasion winogron 40 kropli wybranej mieszanki ANTY CELLULITE i dobre wymieszanie składników poprzez wstrząsanie. Na jeden pełny masaż całego ciała zużywa się około 10 ml oliwki tak więc 100 ml wystarczy na serię 10 pełnych masażów. Korzystniej jest uzupełnić kolejną porcję oliwki, gdy zabranie zapasu, na bieżąco niż od razu przygotować większą ilość, gdyż prawdziwa naturalna oliwka bez konserwantów i przeciwutleniaczy łatwo ulega zmianom składu pod wpływem zmiennej temperatury, światła, działania powietrza. Masaż całego ciała należy wykonać w profesjonalnym gabinecie masażu co drugi dzień. W dzień wolny od masażu powinno się zażywać Kąpiele Aromaterapeutyczne. W wannie wypełnionej dobrze ciepłą wodą z wkropionymi 15 kroplami wybranej mieszanki zanurzyć się na około 15 minut. Po wieczornej kąpieli jedynie lekko osuszyć ciało papierowym ręcznikiem tak aby olejki pozostające na skórze mogły się wchłonąć. Przed snem wetrzeć Oliwkę Aromaterapeutyczną w miejsca z najbardziej widocznymi niedoskonałościami skóry. Kompleksowa kuracja po której zauważa się widoczny efekt musi trwać minimum 20 dni. Przy tendencji do tworzenia się na skórze „pomarańczowej skórki” można używać Oliwkę Aromaterapeutyczną do miejscowego wcierania codziennie wieczorem, do ustąpienia objawów cellulite ale maksimum przez trzy miesiące. Dodatkowym niewątpliwym efektem zabiegów masażu i wcierania jest wygładzenie skóry i jej ujędrnienie a zapach naturalnych olejków eterycznych towarzyszący zabiegom uspokaja, przybliża do natury i pełnego w niej relaksu.

Dr inż. Iwona Konopacka Brud

Literatura

1. I. Konopacka- Brud, W.S. Brud , Aromaterapia w Gabinetach Kosmetycznym, Ośrodku Odnowy Biologicznej Wellness i Spa, wyd. WZSKIPZ, Warszawa 2010
2. Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska pod red .dr n. med. M. Noszczyk PZWL, Warszawa 2010 str. 289-294
3. W.S. Brud, I. Konopacka , Tajemnice Aromaterapii -Pachnąca Apteka, wyd. MA, Łódź, 2008