



Szanowni Państwo,

Z radością witamy Państwa na łamach kolejnego wydania naszego czasopisma. Przepraszamy, że musieli Państwo tak długo czekać na nowy numer. Państwa cierpliwość jest dla nas niezwykle cenna i mamy nadzieję, że zawartość tego wydania wynagrodzi czas oczekiwania. Tym razem, wyjątkowo zapraszamy do numeru łączącego Zima/Wiosna.

W tym wydaniu przygotowaliśmy dla Państwa wiele inspirujących artykułów na temat aromaterapii, które pomogą w pełni cieszyć się dobrodziejstwami tej naturalnej metody. Dodatkowo, w numerze znajdą Państwo również przegląd najnowszych badań naukowych dotyczących aromaterapii. Nasi autorzy starają się dostarczyć czytelnikom rzetelnych informacji na temat skuteczności i zastosowań olejków eterycznych w różnych dziedzinach życia.

Kontynuujemy także cykl wywiadów z ciekawymi osobowościami ze świata naukowego pt.: „Ludzie z pasją w aromaterapii”. Kolejną osobą, która zgodziła się udzielić nam wywiadu jest Dyrektor Naczelna Instytutu Zielarstwa i Terapii Naturalnych mgr Joanna Nestorowicz-Kiegel. Pani Dyrektor opowiedziała między innymi o swojej drodze zawodowej i jej związkach z aromaterapią.

*W cyklu olejki eteryczne w medycynie, w jednym z artykułów autorka szerzej opisuje rolę olejków w terapii zaburzeń lękowych. Jest to bardzo ciekawy artykuł, który potwierdza, że olejki eteryczne są prawdziwym skarbem i mogą wspomagać tradycyjną medycynę w różnych schorzeniach, także psychicznych. Kolejny artykuł w tym cyklu, przedstawia czytelnikom ocenę właściwości przeciwbakteryjnych wybranych składników olejków eterycznych wobec *Staphylococcus aureus* i *Bacillus cereus*. W niniejszym tekście, przedstawiono m.in. wyniki badań doświadczalnych.*

Z kolei w cyklu Aromaterapia i nauka dowiemy się więcej o działaniu olejków w redukcji stresu, w artykule Pani Barbary Szczypiorskiej-Semik. Pani dr Anna Piotrowska w swoim kolejnym, świetnie przygotowanym artykule przybliży, jak aroma-sauna znalazła swoje miejsce także wśród zabiegów aromaterapeutycznych. W artykule autorka pokazuje, jak zabieg w saunie wpływa na pH skóry.

Na łamach Kwartalnika zapraszamy Państwa także na wydarzenia, związane z aromaterapią. Tym razem mamy zaszczyt zaprosić Państwa na kurs aromaterapii, który odbędzie się w czerwcu w Warszawie. Będzie to kolejne wydarzenie pod patronatem Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego, które dla wszystkich zajmujących się aromaterapią zarówno zawodowo, jak i bardziej hobbistycznie, dostarczy w pełni profesjonalnej wiedzy. Mam nadzieję, że w naszych artykułach znajdą Państwo praktyczne porady, jak wprowadzić aromaterapię do codziennego życia i pracy.

Życzę droгим Czytelnikom, aby wiosna przyniosła wiele radości, a aromaterapia stałą się sprzymierzeńcem w dążeniu do harmonii i równowagi.

Marta Szydłowska-Zyśk

Redaktor Naczelna



Z ŻYCIA POLSKIEGO TOWARZYSTWA AROMATERAPEUTYCZNEGO

W dniu 29.07.2024 w formie online, odbyło się posiedzenie Zarządu PTA, na którym omówiono sprawy bieżące. Na posiedzeniu podjęto następujące Uchwały Zarządu:

Przyjęto 8 kandydatów w skład członków PTA:

1. Dorota Piasecka
2. Agnieszka Kasperska
3. Renata Byczkowska
4. Ewa Zawadzka
5. Natalia Nowaczyk
6. Dorota Pastok
7. Monika Raszeja - Załęska
8. Anna Kiełtyka - Dadasiewicz

Zarząd zatwierdził zasady opłacania składek członkowskich i wpisowego, a z opłacania składki członkowskiej zwolnieni są członkowie Założyciele, członkowie Honorowi.

Na kolejnym zebraniu Zarządu PTA, które odbyło się w dniu: 10.10.2024 r. omówiono sprawy bieżące, sytuację finansową PTA, kwestię dotyczącą opłacania składek.

Podjęto Uchwałę Zarządu_o przyjęciu następujących kandydatów w skład członków PTA:

1. Daniel Strub
2. Monika Michalak

Następnie Prezes Zarządu PTA pani Renata Kraszewska złożyła sprawozdanie z II Zjazdu Fitoterapii, gdzie reprezentowała PTA.

W dniu: 26.11.2024 roku odbyło się posiedzenie Zarządu PTA, na którym omówiono sprawy bieżące, sytuację finansową PTA.

W dniu: 05.12.2024 roku odbyło się kolejne posiedzenie Zarządu PTA, na którym omówiono sprawy związane z przyspieszeniem zmian rejestracyjnych PTA w Krajowym Rejestrze Sądowym, poruszono kwestię dotyczącą przypomnień o opłacaniu składek.

W dniu: 20.01.2024 roku, odbyło się posiedzenie Zarządu PTA, na którym zostały omówione sprawy związane z podpisaniem umowy licencyjnej z państwem Iwoną Konopacką - Brud i Władysławem Brudem twórcami Utworu – „Materiały do prowadzenia kursu z aromaterapii” na prawo użytkowania przez PTA oraz ustalono termin organizacji kursu „Aromaterapia – kurs podstawowy” w edycji wiosna 2025.

WDECH, WYDECH, SPOKÓJ: AROMATERAPIA W REDUKCJI STRESU I PRAKTYCE MINDFULNESS

Barbara Szczypiorska-Semik

Streszczenie

Celem niniejszego artykułu jest analiza wpływu aromaterapii na redukcję stresu oraz zwiększenie poziomu uważności (mindfulness). Aromaterapia jako jedna z form terapii komplementarnych, coraz częściej znajduje zastosowanie w psychologii zdrowia i interwencjach redukujących stres. W artykule omówiono mechanizmy działania aromaterapii oraz jej potencjalne powiązania z uważnością, opierając się na dotychczasowych badaniach empirycznych. Przegląd literatury wskazuje, że niektóre olejki eteryczne, w tym lawenda, bergamotka i kadzidłowiec, mogą wpływać na obniżenie poziomu kortyzolu oraz wspierać koncentrację i regulację emocji. Przedstawiono także wyniki badań eksperymentalnych i quasi eksperymentalnych, które sugerują, że aromaterapia może stanowić efektywne wsparcie dla technik mindfulness, wskazując na możliwości zastosowania w terapii stresu i regulacji emocji. Mimo obiecujących wyników, konieczne są dalsze badania nad długoterminowymi efektami aromaterapii w kontekście uważności.

Słowa kluczowe: aromaterapia, olejki eteryczne, redukcja stresu, uważność, medytacja uważności, psychologia

INHALE, EXHALE, CALM: AROMATHERAPY IN STRESS REDUCTION AND MINDFULNESS PRACTICE

Abstract

The aim of this article is to analyze the impact of aromatherapy on stress reduction and the enhancement of mindfulness levels. Aromatherapy, as a form of complementary therapy, is increasingly used in health psychology and stress reduction interventions. The article discusses the mechanisms of aromatherapy and its potential connections with mindfulness, drawing on existing empirical research. A literature review indicates that certain essential oils, including lavender, bergamot, and frankincense, may contribute to lowering cortisol levels while supporting concentration and emotional regulation. Experimental and quasi-experimental studies suggest that aromatherapy may serve as an effective complement to mindfulness techniques, highlighting its potential applications in stress therapy and emotional regulation. Despite promising findings, further research is needed to explore the long-term effects of aromatherapy in the context of mindfulness.

Keywords: aromatherapy, essential oils, stress reduce, mindfulness, mindfulness meditation, psychology

Wstęp

Aromaterapia to metoda terapeutyczna wykorzystująca naturalne olejki eteryczne w celu poprawy dobrostanu psychicznego i fizycznego (1). Jej

zastosowanie obejmuje zarówno praktyki relaksacyjne, jak i interwencje terapeutyczne, mające na celu redukcję stresu i wspieranie zdrowia psychicznego (2). Mechanizmy działania aromaterapii opierają się na wpływie substancji zapachowych na układ limbiczny, który odgrywa kluczową rolę w regulacji emocji i odpowiedzi na stres (3).

Mindfulness, czyli praktyka uważnej obecności, jest coraz częściej stosowana jako metoda redukcji stresu (4). Program treningu uważności redukcji stresu oparty na uważności jak Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), wykazuje skuteczność w obniżaniu poziomu kortyzolu i poprawie regulacji emocjonalnej (5). Zastosowanie aromaterapii jako wsparcia dla praktyki mindfulness może potencjalnie wzmacniać jej efekty poprzez zwiększenie koncentracji, relaksacji oraz ułatwienie stanu obecności w danej chwili.

Niniejszy artykuł ma na celu przedstawienie przeglądu badań dotyczących wpływu aromaterapii na redukcję stresu oraz jej potencjalnego wsparcia dla praktyk uważności. Omówione zostaną mechanizmy działania olejków eterycznych oraz ich wpływ na procesy neurobiologiczne związane z regulacją stresu i emocji. Przeanalizowane zostaną również wyniki badań eksperymentalnych, które sugerują, że aromaterapia może być skutecznym narzędziem wspomagającym mindfulness i redukcję stresu (6, 7).

Ciąg dalszy artykułu w płatnej wersji Kwartalnika.

STOPIEŃ PODSTAWOWY Z WARSZTATAMI KURS AROMATERAPII

Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne zaprasza na jednodniowy, stacjonarny Kurs Aromaterapii – stopień podstawowy, który odbędzie się 31 maja 2025 roku lub 1 czerwca 2025 roku (do wyboru jeden z terminów).

To 8 godzin wykładów połączonych z warsztatami, prowadzonych w oparciu o autorski program – Dr. Iwony Konopackiej-Brud i Dr. Władysława S. Bruda, cenionych polskich znawców olejków eterycznych.

PROGRAM KURSU:

- Wprowadzenie do aromaterapii – historia, podstawowe zasady
- Bezpieczeństwo stosowania olejków eterycznych
- Charakterystyka najważniejszych olejków – ich działanie i zastosowanie
- Tworzenie własnych kompozycji zapachowych – sztuka łączenia aromatów
- Aromaterapia w masażu i fizjoterapii – jak łączyć zapachy z dotykiem
- Praktyczne warsztaty – każdy uczestnik stworzy swoją unikalną mieszankę olejków

Podczas szkolenia zapewniamy wszystkie potrzebne materiały: olejki eteryczne, buteleczki, pipety, testery oraz prezentację.

Uczestnicy będą mogli również zakupić dyfuzory ultradźwiękowe do aromaterapii. Całość olejków eterycznych do kursu i warsztatów dostarczą Avicenna Oil oraz Instytut Aromaterapii.

W cenie szkolenia zawarte są: wszystkie materiały dydaktyczne, certyfikat ukończenia kursu oraz lunch. Początek zajęć o godzinie 9:00.

Ukończenie kursu organizowanego przez Polskie Towarzystwo Aromaterapii uprawnia do wstąpienia do Stowarzyszenia. Członkowie PTA są zwolnieni z opłaty wpisowej.

Liczba miejsc ograniczona –
decyduje kolejność wpłat!
Zapisz się już dziś: info@pta.org.pl

📍 Gdzie: ul. Wspólna 56, 00-686
Warszawa

📅 Kiedy: 31 maja lub 1 czerwca
2025 roku

💰 Cena: 989,00 zł