

Nr 1 (91), t. 24

ŁPD 8

Kwartalnik Polskiego
Towarzystwa
Aromaterapeutycznego

Olejkocynamonowe
Tymianekpospolity

4 Z L W H F] Q D P D J L D] D S D F K y Z
Dr Beta Radzi
Aromaterapia w praktyce

ISSN 2082-9205

Szanowni Państwo!

Gdy ukazuje się numer zimowy kwartalnika oznacza to, że wkroczyliśmy ponownie w kolejny rok kalendarzowy. Najczęściej wierzymy, że ten nowy rok będzie pomyślny i oby to nam wszystkim, się spełniło.

W kwartalniku na razie bez zmian, a więc układ tematyczny pozostaje taki sam. W cyklu Najcenniejsze Olejki Eteryczne autorzy opisują olejki eteryczne cynamonowe, uwzględniając wybrane ich odmiany, łącznie 5 gatunków.

Rozdrobniona kora cynamonowca cejlońskiego znana jest jako smakowity dodatek do napojów i żywności, a jego olejek eteryczny charakteryzuje się jednym z najbardziej cenionych zapachów korzennych. Stosowany do nawaniania powietrza z kominka aromaterapeutycznego, szczególnie z dodatkiem olejków cytrusowych, pozostawia pomieszczenia zdezynfekowane oraz w aurze korzennych wonności poprawiającej nastrój.

W cyklu Historie Ziołowe znajdziecie Państwo wszystkie, albo prawie wszystkie, informacje na temat ziela tymianku oraz olejku eterycznego tymiankowego. Olejek eteryczny tymiankowy jest cenionym składnikiem wybranych mieszanek aromaterapeutycznych stosowanych w zimowych infekcjach oraz w problemach trawiennych. Charakterystyczny zapach rośliny pochodzi od tymolu - głównego składnika olejku eterycznego.

U Dr Beta prezentujemy Państwu porady o tym, jakich mieszanek olejków eterycznych najlepiej jest używać w kominku aromaterapeutycznym oraz do inhalacji przy zimowych dolegliwościach związanych z drogami oddechowymi, a także jakie olejki eteryczne stosować okazjonalnie w karnawale i w Walentynki.

Wraz z upływem lat zmieniają się trendy i surowce zapachowe w perfumerii. Autorka „Przygody z perfumami” wtajemniczy Państwa w niuanse zmian w modzie na zapachy.

Ze szczególną przyjemnością chcę PT Czytelników poinformować o bardzo interesującej inicjatywie, której patronuje Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne, dotyczącej docelowo powszechnego stosowania olejków eterycznych u dzieci w przedszkolach. Akcja ta ma na celu dezynfekowanie sal przedszkolnych dla zapobiegania nawracającym przeziębieniom dzieciaków, osvajanie dzieci z zapachami i wykształcanie u nich wrażliwości zmysłu węchu, czyli „aromaterapii w przedszkolach”. Trzymamy kciuki za powodzenie tej akcji, bo zdrowie naszych dzieci i wnuków jest bardzo cenne. Więcej informacji na ten temat znajdziecie Państwo wewnątrz numeru, do lektury którego zapraszam.



Iwona Konopacka- Brud
Redaktor Naczelna

W NUMERZE

Najcenniejsze olejki

mgr inż. Justyna A. Dąbrowska, dr hab. Krzysztof B. Śmigielski

Potencjał biologiczny drzemiący w cynamonowcach - olejki eteryczne cynamonowy, kasjowy i kamforowy

5

Artykuł zawiera charakterystykę wybranych gatunków rodzaju *Cinnamomum*, profil chemiczny i aktywność biologiczną olejków eterycznych - cynamonowego, kasjowego i kamforowego, proces uprawy i produkcji cynamonu, porównanie z kasją.

Historie ziołowe

dr inż. Ewelina Pióro – Jabrucka

Tymianek pospolity (*Thymus vulgaris* L.)

27

Właściwości aromatyczne i lecznicze sprawiły, że rośliny z rodzaju *Thymus* stały się najpopularniejszą grupą roślin na świecie. Tymianek pospolity (*Thymus vulgaris* L.) ze względu na właściwości wykrztuśne, bakteriobójcze i przeciwskurczowe jest powszechnie stosowany w fitoterapii.

Przygoda z perfumami

mgr Monika Kaleta

Świąteczna magia zapachów

44

Zima to czas wyjątkowych doświadczeń, a to za sprawą Świąt Bożego Narodzenia, Sylwestra czy karnawałowych zabaw. Cieszą nas bajkowe witryny sklepowe, wszędzie wybrzmiewają świąteczne szlagiery, a w powietrzu unoszą się nęcące zapachy: cynamonu, goździków, soczystych pomarańczy, wanilii i iglastych żywic. W takim akompaniamencie wyruszamy na poszukiwania najwspanialszych prezentów dla rodziny, przyjaciół i znajomych. Podczas tych prezentowych poszukiwań warto wstąpić do perfumerii, by tam spróbować znaleźć wymarzony podarek dla naszych najbliższych. Jakie nowe propozycje pojawiły się na rynku oraz jakie trendy dominują w świecie zapachów? Na te i inne pytania znajdują Państwo odpowiedź w tym artykule.

Dr Beta Radzi

Uroki zimowego kalendarza

50

Olejki eteryczne w zimie powinny być stosowane szczególnie w przypadkach częstych o tej porze roku infekcji dróg oddechowych. Ale początek nowego roku to również czas świąteczny, karnawału, walentynek, i te uroczystości można wzbogacić zapachami wonnych mieszanek olejków eterycznych proponowanych przez Dr Beta.

Aromaterapia w praktyce

Dariusz Cwajda

Pilotażowy program profilaktyki zdrowotnej dla prywatnych placówek przedszkolnych pod patronatem Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego.

„Ładnie pachnie – nie choruje”

55

Informacje

Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne

- Z życia PTA

62

- Konkurs Aromaterapia i Nauka

65

- Kursy Aromaterapii pod patronatem PTA

66

- Gdzie kupować olejki eteryczne najwyższej jakości

67

- Gdzie korzystać z usług dyplomowanych aromaterapeutów

71

Kalendarium

73

Informacje dla Autorów i Czytelników

74

CONTENTS

Most valuable essentials oils

Justyna A. Dąbrowska M. Sc., dr Krzysztof B. Śmigielski .

The huge dormant biological potential of Cinnamomum– essential oils of cinnamon, cassia, and camphor 5

The paper includes characteristic of several species of *Cinnamomum* genus, chemical profile and biological activity of cinnamon, cassia, and camphor essential oils, cinnamon production process, benchmarking between cinnamon and cassia.

Herbal stories

dr Ewelina Pióro – Jabrucka

Thyme (Thymus vulgarisL.) 27

The aromatic and medicinal properties of the genus *Thymus* have made it one of the most popular plants all over the world. Thyme (*Thymus vulgaris* L.) for its expectorant, bactericidal and antispasmodic properties is commonly used in phytotherapy.

Adventure of perfume

Monika Kaleta M. Sc.

Christmas magic fragrances 44

Winter is a time of exceptional experiences and it is thanks to Christmas, New Year's Eve or carnival parties. We enjoy fabulous store windows, everywhere we hear Christmas hits and in the air we are attracted by the scents like: cinnamon, cloves, juicy oranges, vanilla and coniferous resins. In such accompaniment we set out to search for the greatest gifts for family, friends and acquaintances. During these gifts search, it is worth to go to perfumery to try to find the dream gifts for our loved ones. What new products have appeared on the market and what are dominate trends in the world of fragrances? In this article you will find answers to these questions and much more.

Dr Beta Advises

Charming winter calendar 50

During the winter essential oils shall be especially used against so common at this time infections of respiratory tract. But beginning of New Year means also holidays, carnival, Valentines etc. All of them may be enriched with odours of essential oils mixtures offered by Dr Beta.

Aromatherapy in practice

Dariusz Cwajda

Pilot programme of healf prophylactic for Maternity schools sponsored by Polish Aromatherapy Association Nice Smeill- Good Healf 55

Information

- Polish Aromatherapy Association 62
- Aromatherapy and Science Competition 65
- Aromatherapy courses 66
- Where to buy quality essentials oils 67
- Where to find aromatheraputists–useful addresses 71

Calendarium 73

Information for Authors and for Readers 74

UROKI ZIMOWEGO KALENDARZA

Olejki eteryczne w zimie powinny być stosowane szczególnie w przypadkach częstych o tej porze roku infekcji dróg oddechowych. Ale początek nowego roku to również czas świąteczny, karnawału, walentynek, i te uroczystości można wzbogacić zapachami wonnych mieszanek olejków eterycznych proponowanych przez Dr Beta.

Styczeń, luty, marzec - te zimowe miesiące kojarzą się nam wszystkim przede wszystkim z różnymi sezonowymi dolegliwościami jak grypy, przeziębienie, katar, kaszel, które z przerwami towarzyszą nam zimową porą. Ale ten zimowy czas ma też swoje uroki i w kalendarzu miłe daty: Karnawał w styczniu i w lutym Świętego Walentego, a więc święto zakochanych.

Zapachy pełne zmysłowości, a więc na lutowe święto to olejki eteryczne korzenne i z owoców cytrusowych, soczystych mandarynek i pomarańczy. Zmysłowa mieszanka o uniwersalnym zastosowaniu do nawaniania i kąpeli doda świątecznego nastroju z nutką tajemniczości i oczekiwania.

Mixture Dr Beta WALENTYNKA 1

Olejek eteryczny mandarynkowy	4 krople
Olejek eteryczny pomarańczowy	2 krople
Olejek eteryczny pieprzowy	2 krople
Olejek eteryczny ylangowy	1 kropla
Olejek eteryczny paczulowy	1 kropla



Olejek eteryczny ylangowy znany jest jako afrodyzjak z Bali, olejek eteryczny z czarnego pieprzu to afrodyzjak z naszej kultury europejskiej. Olejki eteryczne ze skórek pomarańczy i mandarynek są owocową słodką i świeżą wonią uspokajają i przynoszą dobry, czuły nastrój.

10 kropli mieszanki WALENTYNKA 1 odparowane z kominka aromaterapeutycznego nawoni pomieszczenie i stworzy odpowiedni walentynkowy nastrój. Do nastrojowego masażu ciała w intymnej atmosferze przeznaczona jest mieszanka WALENTYNKA 2 z olejkiem eterycznym imbirowym, znanym afrodyzjakiem z kultury indyjskiej. Korzenie imbiru, z których destylowany jest olejek eteryczny, przybierają różnorodne kształty egzotycznych roślin lub zwierząt czy gwiazd i innych zjawisk natury, co przydaje temu korzeniowi magicznej mocy.

Mixture Dr Beta WALENTYNKA 2

Olejek eteryczny mandarynkowy	3 krople
Olejek eteryczny pomarańczowy	2 krople
Olejek eteryczny imbirowy	2 krople
Olejek eteryczny sandałowy	2 krople
Olejek eteryczny ylangowy	1 kropla



10 kropli mieszanki WALENTYNKA 2 rozpuszczone w 20 ml oleju ze słodkich migdałów to magiczna mikstura do zmysłowego masażu całego powabnego ciała.

W czasie Karnawału, chociaż raz, każdy z nas niech ulegnie balowemu szaleństwu i spędzi karnawałową noc na szalonej zabawie w dobrym towarzystwie i wspaniałym nastroju.

Warto odzyskać formę i siły przed całonocną zabawą i poddać się na 2 godziny przed wyjściem 20-minutowej energetyzującej kąpieli z dodatkiem mieszanki olejków eterycznych, które usuną zmęczenie i dodadzą dużo zdrowej energii do tańców na parkiecie.

Mixture Dr Beta KARNAWAŁ KĄPIEL

Olejek eteryczny rozmarynowy	4 krople
Olejek eteryczny bazyliowy	2 krople
Olejek eteryczny grejpfrutowy	4 krople

Po całonocnej zabawie często niestety następny dzień to ból głowy i kac.

Wtedy stosujemy w kominku aromaterapeutycznym i wdychamy składniki olejków eterycznych z mieszanki zalecanej po całonocnym balu.

Mixture Dr Beta PO KARNAWAŁOWYM BALU

Olejek eteryczny rozmarynowy	3 krople
Olejek eteryczny eukaliptusowy	2 krople
Olejek eteryczny mięty pieprzowej	2 krople
Olejek eteryczny cytrynowy	2 krople
Olejek eteryczny sandałowy	1 kropla



Niestety, po wyżej opisanych przyjemnych przeżyciach i niezapomnianych dniach reszta to codzienność i zgodnie z kalendarzem niskie temperatury, wiatry i ogólnie pogoda, która sprzyja infekcjom dróg oddechowych. By w lepszym nastroju, zdrowiu, samopoczuciu przejść łagodnie zimowy czas, warto stosować aromaterapię w powietrzu, wonne naturalne olejki. eteryczne i ich mieszanki.

Mixture Dr Beta IMMUNOLOGY

Olejek eteryczny drzewa herbacianego	3 krople
Olejek eteryczny lawendowy	2 krople
Olejek eteryczny eukaliptusowy	2 krople
Olejek eteryczny pieprzowy	2 krople
Olejek eteryczny drzewa różanego	1 kropla



Mixture Dr Beta VAPORMIX

Olejek eteryczny mięty pieprzowej	4 krople
Olejek eteryczny sosnowy	2 krople
Olejek eteryczny manuka	2 krople
Olejek eteryczny petitgrain	2 krople



Mieszankę Dr Beta IMMUNOLOGY wzmacniającą odporność organizmu powinno stosować się do nawaniania pomieszczenia z kominka aromaterapeutycznego raz dziennie, po odparowaniu 10 kropli, pokój wypełni się zapachami natury. Natomiast mieszankę Dr Beta VAPORMIX, której składniki ułatwiają oddychanie, najkorzystniej powinno się, w ilości 5 kropli, stosować do inhalacji raz dziennie. Taka naturalna inhalacja złagodzi dolegliwości i udroźni zatkany nos.

Oczywiście w aromaterapii stosować należy naturalne olejki eteryczne najwyższej jakości.

Na etykiecie olejku muszą znajdować się nazwy według INCI jako „Składniki” lub „Ingredients”:

Nazwy olejków	wg INCI
Olejek eteryczny bazyliowy	Ocimum Basilicum Herb Oil
Olejek eteryczny cytrynowy	Citrus Limon Peel Oil
Olejek eteryczny drzewa herbacianego	Melaleuca Alternifolia Leaf Oil
Olejek eteryczny drzewa różanego	Aniba Rosaeodora Wood Oil
Olejek eteryczny eukaliptusowy	Eucalyptus Globulus Leaf Oil
Olejek eteryczny grejpfrutowy	Citrus Grandis Peel Oil
Olejek eteryczny imbirowy	Zingiber Officinale Root Oil
Olejek eteryczny lawendowy	Lavandula Angustifolia Oil
Olejek eteryczny mandarynkowy	Citrus Nobilis Peel Oil
Olejek eteryczny manuka	Leptospermum Scoparium Leaf Oil
Olejek eteryczny mięty pieprzowej	Mentha Piperita Oil
Olejek eteryczny paczulowy	Pogostemon Cablin Leaf Oil

Olejek eteryczny petitgrain	Citrus Aurantium Leaf Oil
Olejek eteryczny pieprzowy	Piper Nigrum Fruit Oil
Olejek eteryczny pomarańczowy	Citrus Aurantium Dulcis Peel Oil
Olejek eteryczny rozmarynowy	Rosmarinus Officinalis Leaf Oil
Olejek eteryczny sandałowy	Santalum Album Wood Oil
Olejek eteryczny sosnowy	Pinus Sylvestris Leaf Oil
Olejek eteryczny ylangowy	Cananga Odorata Flower Oil

Ponownie przypominam, że gwarancją wysokiej jakości olejków eterycznych jest ich odpowiednie opisanie. Na etykiecie wymagana jest polska nazwa zawierająca słowa „olejek eteryczny”, nazwa rośliny i jeżeli jest to potrzebne określenie części rośliny, z której olejek jest otrzymywany. W spisie składników według INCI (Ingredients) na pierwszym miejscu musi być nazwa **jednego olejku eterycznego składająca się z łacińskiej nazwy systematycznej rośliny i słowa Oil, mogą być również wymienione nazwy chemiczne składników objętych 7 poprawką do Dyrektywy Kosmetycznej EU.**

Oznakowanie np. „lawenda”, „olejek zapachowy lawendy”, „zapach lawendy”, „lavande” lub w spisie składników słowa „parfum”, „dipropylene glycol”, czy nazwa drugiego olejku dyskredytują taki wyrób i nie może być on stosowany w zabiegach aromaterapeutycznych.

DR BETA





EDYCJA IX-2004

**MEDAL
EUROPEJSKI**



Aromaterapia



Pollena-Aroma Sp. z o.o.

03-115 Warszawa, ul. Klasyków 10, (22) 811-42-21, fax (22) 811-92-28, www.pollenaaroma.com

**Olejki eteryczne Dr Beta® do zabiegów
aromaterapeutycznych to gwarancja
najwyższej europejskiej jakości.**

**POLLENA
AROMA**
TWORZYMY OD 1956 R.

Fabryka Substancji Zapachowych
Pollena-Aroma Sp. z o.o.

05-100 Nowy Dwór Mazowiecki
ul. Przemysłowa 14

tel.: 22 5041740, fax 22 5041712

e-mail: aroma@pollenaaroma.com, www.drbeta.pl