

Nr 3 (97), t.25

Lato'2019

Aromaterapia



Kwartalnik Polskiego
Towarzystwa
Aromaterapeutycznego

Olejek eteryczny konopny
Jałowiec pospolity
Zastosowanie aromaterapii w kosmetologii
PTA radzi – Olejek eteryczny sandałowy

Tom 25 Jubileuszowy

ISSN 2082-920



Szanowni Państwo

W letnim numerze czasopisma autorzy cyklu "Najcenniejsze olejki eteryczne" opisują olejek eteryczny konopny. Dyskusje na temat konopi i narkotycznego działania tej rośliny, a szczególnie dopuszczenia w Polsce marihuany leczniczej do oficjalnego obrotu medycznego mają tyle samo zwolenników co przeciwników. Wobec licznych wątpliwości warto więc poznać właściwości olejku eterycznego konopnego z *Canabis sativa L. var. sativa* i *Canabis sativa L. var. indica*. Im więcej badań i faktów naukowych tym łatwiej polemizować i decydować o zakresie stosowania tej rośliny w medycynie. W cyklu „Historie Ziołowe” autorka opisuje jałowiec pospolity i jego wykorzystanie w medycynie, ziołolecznictwie, kosmetyce i aromaterapii. Olejek eteryczny jałowcowy z jagód jest bardzo ceniony w aromaterapii szczególnie w problemach układu moczowego, oraz zatrzymywania wody w organizmie, a więc stosowany jest na przykład w masażach odchudzających i modelujących. Olejek eteryczny jałowcowy z jagód jest bardzo skuteczny i bezpieczny jeżeli przestrzegane jest zalecane dawkowanie. Kolejny problem do rozwiązania dotyczy olejków eterycznych sandałowych. Olejek sandałowy indyjski z drzewa *Santalum album L.* to jedyny dobrze przebadany pod względem właściwości leczniczych olejek eteryczny sandałowy. Olejki eteryczne sandałowe australijskie które mają zastąpić olejek eteryczny sandałowy indyjski, którego jest coraz mniej na rynku, nie mogą być zamiennikiem olejku eterycznego *Santalum album* i nie są z nim tożsame. Aby przybliżyć zrozumienie tematu zapraszam do zapoznania się z artykułem redakcyjnym PTA radzi.

W cyklu „Wydarzenia” przekazujemy informacje z kwietniowego Zgromadzenia Ogólnego Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego. W stowarzyszeniu zaistniały duże zmiany organizacyjne związane ze zmianą siedziby, składu osobowego Zarządu oraz zmianach w Statucie PTA. Sądzymy że fakty z życia wydawcy czasopisma Aromaterapia są istotne dla czytelników kwartalnika oraz dla wszystkich członków PTA.

Wracając do świata zapachów pamiętajmy, że lato to czas olejków eterycznych wokół nas. Powietrze w parkach, na działkach, w ogrodach, na łąkach nasycone jest zapachem lata; rumianku, mięty, melisy, szalwii, pachną więc zioła i kwiaty geranium i róż. W polskich lasach wyczuć można sosnę, jałowiec, jodłę i zapach świerku. Jak najczęściej i jak najdłużej, aż do późnej jesieni, korzystajmy z naturalnej aromaterapii i bogactwa zapachów jakimi obdarza nas natura.

Iwona Konopacka-Brud
Redaktor Naczelna

W NUMERZE

Najcenniejsze olejki	Str 5
mgr inż. Justyna A. Dąbrowska, dr inż. Krzysztof B. Śmigielski	
Olejek eteryczny konopny (<i>Cannabis sativa L. var. sativa</i>)	
Artykuł przedstawia charakterystykę, skład i aktywność olejku eterycznego konopnego z <i>Cannabis sativa L.</i> , przybliżono definicję kannabinoidów.	
Historie ziołowe	Str 18
dr inż. Ewelina Pióro – Jabrucka	
Jałowiec pospolity (<i>Juniperus communis L.</i>)	
może być krzewem lub małym drzewem. Jest to jeden z najczęściej spotykanych gatunków jałowca na świecie. Olejek eteryczny z owoców ma właściwości przeciwrheumatyczne, ściągające, wiatropędne, oczyszczające, antyseptyczne i inne. Może łagodzić problemy psychiczne i emocjonalne. Jest wykorzystywany do produkcji i aromatyzowania dżinu.	
Aromaterapia i nauka	Str 26
Angelika Jurczak	
Zastosowanie aromaterapii w kosmologii i promocji zdrowia.	
Aromaterapia należy do metod medycyny naturalnej- polega na zastosowaniu olejków eterycznych pozyskiwanych z naturalnych substancji pochodzenia roślinnego. Pozwala ona na przynajmniej częściowy powrót do odebranych przez dynamiczny rozwój technologiczny i cywilizacyjny naturalnych bodźców węchowych, koniecznych dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. W artykule zostało zaprezentowane zagadnienie dotyczące aromaterapii oraz jej zastosowania w kosmologii i promocji zdrowia.	
Wydarzenia	Str 38
dr inż. I. Konopacka-Brud, dr inż. W.S. Brud	
Zgromadzenie Ogólne Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego	
PTA radzi	Str 45
Redakcja	
Olejek Sandałowy <i>Santalum Album</i> czy Olejki Sandałowe ???	
Omówiono zagadnienia związane z jakością i charakterystyką olejków sandałowych znajdujących się na rynkach światowych. Przytoczono przykłady mieszanek do zabiegów aromaterapeutycznych z olejkiem eterycznym <i>Santalum album</i> podkreślając jego bezcenne właściwości terapeutyczne.	
Informacje	
Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne	
- Z życia PTA	49
- Kurs Aromaterapii	52
- Konkurs Aromaterapia i Nauka	56
-Gdzie korzystać z usług dyplomowanych aromaterapeutów	57
Konferencje i sympozja	58
Index Copernicus	60
Spis Bibliotek posiadających Kwartalnik Aromaterapia	61
Informacje dla Autorów i Czytelników	62

CONTENTS

Most valuable essentials oils	page 5
Justyna A. Dąbrowska M. Sc., dr Krzysztof B. Śmigielski .	
Hemp essential oil (<i>Cannabis sativa L. var. sativa</i>)	
The article presents the characteristics of the hemp essential oil from <i>Cannabis sativa L.</i> and clarifies the definitions of cannabinoids.	
Herbal stories	page 18
dr Ewelina Pióro – Jabrucka	
Common juniper (<i>Juniperus communis L.</i>)	
Common juniper (<i>Juniperus communis L.</i> , Cupressaceae) may be a shrub or small tree. This is one of the most commonly found junipers throughout the world. Juniper berry essential oil has anti-rheumatic, astringent, carminative, depurative, antiseptic and other properties. This oil can help relieve mental and emotional issues. Is used to make and flavoring gin.	
Aromatherapy and Science	page 26
Angelika Jurczak	
The use of aromatherapy in cosmetology and health promotion.	
Aromatherapy is a natural method of using essential oils obtained from natural substances of vegetable origin. It allows at least a partial return to the natural olfactory stimuli, necessary for the proper functioning of the human body, taken away by the dynamic technological and civilizational development. The article presents the issue of aromatherapy and its application in cosmetology and health promotion.	
News and Events	page 38
dr inż. I.Konopacka-Brud, dr inż. W.S.Brud	
General Assembly of the Polish Aromatherapy Association	
PTA advises	page 45
Editorial	
Sandalwood oil <i>Santalum Album</i> or Sandals oil???	
Quality and characteristics of various sandalwood essential oils available on world markets are discussed. Aromatherapy mixtures using essential oil of <i>Santalum album</i> are presented with emphasize of its unique value.	
Information	
- Polish Aromatherapy Association	49
- Aromatherapy course	52
- Aromatherapy and Science Competition	56
- Where to find aromatherapists–useful addresses	57
Conference and Symposium	58
Index Copernicus	60
Information for Authors and for Readers	62



Z ŻYCIA POLSKIEGO TOWARZYSTWA AROMATERAPEUTYCZNEGO

KURSY AROMATERAPII ORGANIZOWANE POD PATRONATEM POLSKIEGO TOWARZYSTWA AROMATERAPEUTYCZNEGO

Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne od ponad 20 lat organizuje kursy aromaterapii. Jednym ze statutowych celów PTA jest nauczanie aromaterapii poprzez organizację kursów, szkoleń, prezentacji. Programowo jednodniowe kursy pt. „Podstawy Aromaterapii z Warsztatami” organizowane są dwa razy do roku w terminie wiosennym i jesiennym w Warszawie. Od początku lat 90-tych, kiedy to aromaterapia pojawiła się po raz pierwszy w Polsce tak do dzisiaj obserwowaliśmy i nadal obserwujemy duże zainteresowanie kursami PTA, które ostatnio wzrosło szczególnie. Forma kursów podlegała zmianom i obecnie oprócz części wykładowej ich elementem są warsztaty, czyli praktyczne komponowanie mieszanek olejków eterycznych według zadanego tematu ćwiczenia, indywidualnie przez każdego uczestnika. Planujemy również powrócić do formuły kursów, w których część teoretyczna uzupełniona jest częścią praktyczną z nauką masażu aromaterapeutycznego.

KURS „PODSTAWY AROMATERAPII Z WARSZTATAMI”

Zakres Wykładów i Warsztatów

8 godzin wykładowych, 2 godzin warsztatów (po 45 minut)

Wykładowcy*:

Dr Władysław S. Brud (Wieloletni Prezes Zarządu “Pollena-Aroma”), współzałożyciel i pierwszy Prezes Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego, Ekspert UNIDO d/s Olejków Eterychnych, past-Prezydent Międzynarodowej Federacji Handlu Olejkami Eterychnymi i Aromatami (IFEAT-Londyn), Profesor w Wyższej Szkole Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia w Warszawie.

Dr Iwona Konopacka-Brud, (Wieloletnia Dyrektor ds. Rozwoju w Pollena Aroma), współzałożycielka i obecna Prezes Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego, Eksperta w dziedzinie Olejków Eteryčných i WarszawAromaterapii, Redaktor Naczelna Kwartalnika „AROMATERAPIA”, wykładowca Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.

***Współautorzy książek:**

„Pachnąca Apteka – Tajemnice Aromaterapii” Warszawa 1992, 1999, Łódź 2008
„Aromaterapia dla każdego” Białystok 2002, 2004, 2005, 2007, 2010, 2014, 2018
„Podstawy Perfumerii” Łódź 2009

„Aromaterapia w Gabinetach Kosmetycznym, Ośrodka Odnowy Biologicznej, Wellness i SPA”, Warszawa 2010.

„Kosmetologia Pielęgnacyjna i Lekarska”, Redakcja Naukowa M.Noszczyk, PZWL, Warszawa 2010.

Wykłady obejmują

Fizjologię i psychologię węchu, podstawy aromaterapii z uwzględnieniem najważniejszych pojęć i zasad, historię od czasów starożytnych, oraz aromaterapię współczesną. Następnie są omawiane metody otrzymywania olejków eteryčných, ich charakterystyka wynikająca z tych metod, w porównaniu z otrzymywanych metodami ekstrakcji innymi substancjami zapachowymi z roślin, których w aromaterapii stosować nie można. Po ogólnym omówieniu właściwości olejków eteryčných, omawiane są wybrane olejki z uwzględnieniem ich pochodzenia, metod otrzymywania, właściwości terapeutycznych, rejestrów w systemach standardów i przepisów dotyczących stosowania, oraz ewentualnych ograniczeń w tym zakresie. Istotnym elementem jest także standaryzacja olejków eteryčných i ich jakość z uwzględnieniem możliwych zafałszowań i sposobu dobierania odpowiadających wymaganiom aromaterapii. W kolejnych wykładach omawiane są zabiegi terapeutyczne stosowane w aromaterapii, metody dobierania olejków eteryčných do celów terapeutycznych, bezpieczeństwo stosowania olejków eteryčných i zastosowania aromaterapii w kosmetyce i kosmetologii.

Warsztaty

obejmują:

Praktyczne zastosowanie wiedzy wynikającej z wykładów. Słuchacze kursu otrzymują do dyspozycji olejki eteryczne, z których, w oparciu o posiadane informacje, mają opracować recepturę i zmieszać odpowiednie olejki w celu uzyskania mieszanki o określonych w zadaniu właściwościach. Wykonana mieszanka i jej opis są oceniane przez wykładowców i na tej podstawie wystawiany jest certyfikat ukończenia kursu.

Materiały Kursu i Warsztatów, są chronione prawami autorskimi © I.Konopacka-Brud i W.S.Brud.

Prezes Zarządu



radzi

OLEJEK SANDAŁOWY *Santalum album* L. CZY OLEJKI SANDAŁOWE ???

Streszczenie

Omówiono zagadnienia związane z jakością i charakterystyką olejków sandałowych znajdujących się na rynkach światowych. Przytoczono przykłady mieszanek do zabiegów aromaterapeutycznych z olejkiem eterycznym *Santalum album* L. podkreślając jego bezcenne właściwości terapeutyczne.

Abstract

Quality and characteristics of various sandalwood essential oils available on world markets are discussed. Aromatherapy mixtures using essential oil of *Santalum album* L. are presented with emphasize of its unique value.

Jeszcze kilkanaście lat temu każdy aromaterapeuta na pytanie który olejek eteryczny sandałowy jest najcenniejszy i który stosuje w zabiegach aromaterapeutycznych odpowiedział by że olejek eteryczny sandałowy indyjski czyli *Santalum album* L. (nazwa INCI : Santalum Album oil , norma ISO 3518)

Ale już dziś odpowiedź nie jest tak oczywista .W dzisiejszych Indiach drzewo sandałowe *Santalum album* jest pod szczególną ochroną państwa gdyż jego naturalne zasoby są na wyczerpaniu. *Santalum album* L. żyje w symbiozie z innymi gatunkami ale jest półpasożytem, wykorzystuje korzenie innych gatunków drzew lub roślin i jest niezwykle trudny w uprawie, a jego plantacje są nieodnawialne. Dopiero z 30 letnich drzew destyluje się olejek eteryczny wysokiej jakości. Cena olejku eterycznego *Santalum album* L. jest więc bardzo wysoka i wynosi około 2900 \$ za kilogram. Do tańszych olejków sandałowych należą olejki sandałowe australijskie:

-Olejek eteryczny z sandałowca *Santalum spicatum* R.Br rosnący na południu Australii, jego cena na rynkach światowych wynosi około 1400 \$ za kilogram.

-Olejek eteryczny z sandałowca *Santalum lanceolatum* R.Br występujący na północy Australii którego pierwsze plantacje były zakładane w 90 -tych latach i którego cena kształtuje się na poziomie 1300 \$/kg.

-Olejek eteryczny z sandałowca *Santalum austrocaledonicum* Viell. najbardziej zbliżony składem i właściwościami do olejku indyjskiego, którego cena wynosi około 2100 \$ /kg.

O innych olejkach sandałowych przeczytacie Państwo w tym artykule.

KONKURS „AROMATERAPIA I NAUKA 2019”

Zarząd Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego zaprasza do udziału w X edycji Konkursu Aromaterapia i Nauka. Kilka lat temu Zarząd PTA podjął inicjatywę nagradzania prac badawczych z zakresu aromaterapii. Nagroda Prezesa PTA w Konkursie Aromaterapia i Nauka przeznaczona jest dla autorów najlepszych prac magisterskich i licencjackich z zakresu badania olejków eterycznych i ich zastosowań w praktyce.

Konkurs „Aromaterapia i Nauka 2019”

Nagroda Prezesa PTA dla autora pracy:

- magisterskiej

- licencjackiej

z zakresu: badania olejków eterycznych i ich wykorzystania w zabiegach pielęgnacyjnych i aromaterapeutycznych.

Nagroda Główna dla autora Pracy Magisterskiej – 600,- zł

Nagroda Główna dla autora Pracy Licencjackiej – 400,- zł

oraz bezpłatna prenumerata kwartalnika Aromaterapia

Sponsorem nagród jest:

**Przedsiębiorstwo PPHU „KEJ” Sp. o. o. –
producent wyrobów medycznych i olejków eterycznych**



Prace magisterskie i/lub licencjackie do konkursu należy nadsyłać do 30 października 2019 r. na adres Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego wraz z formularzem zgłoszenia. Prace oceniać będzie 3 osobowy zespół pod przewodnictwem Prezesa PTA. Wyniki konkursu ogłoszone zostaną do 30.12.2019 r. Wzór formularza przedstawiamy poniżej.

Zgłoszenie

1. Uczelnia (adres)
2. Tytuł pracy.....
3. Nazwisko i imię autora.....
4. Nazwisko i imię promotora (-ów).....
5. Krótka recenzja pracy.....

.....
.....
.....
.....
.....

Podpis Promotora

Podpis Rektora

.....

.....

Miejscowość, data

.....

KOMUNIKAT POLSKIEGO
TOWARZYSTWA
AROMATERAPEUTYCZNEGO

COPERNICUS – The Scientific
Journals Ranking System

INDEX  COPERNICUS

Index Copernicus to system oceny czasopism naukowych, który został przyjęty dla naukowych czasopism polskich przez Komitet Badań Naukowych (KBN). Index Copernicus klasyfikuje czasopisma naukowe i czasopisma poglądowo – edukacyjne. Kwartalnik Aromaterapia jest uznany za czasopismo punktowane od kilkunastu lat i jest pozytywnie sklasyfikowany w systemie IC, również w roku 2017, m.in. za zakres merytoryczny, wartość wydawniczą, grafikę, stabilność wydawniczą i za patronat stowarzyszenia, Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego.

Aromaterapia

Kwartalnik Polskiego Towarzystwa
Aromaterapeutycznego Rej. pras. 4942
ISSN 2082-9205

Wydawca: Polskie Towarzystwo
Aromaterapeutyczne
00-105 Warszawa, ul. Twarda 18
info@pta.org.pl

REDAKTOR NACZELNA:
dr inż. Iwona Konopacka-Brud

RADA REDAKCYJNA:
Prof. dr hab. Zbigniew Janeczko
Dr inż. Władysław Brud

ADRES REDAKCJI:
00-105 Warszawa ul. Twarda 18
www.literatura.aromaterapia.pl
info@pta.org.pl

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i nie zwraca materiałów nie zamówionych. Zastrzegamy sobie prawo skracania i adjustacji tekstów oraz zmiany ich tytułów.
Przedruk tekstów za zgodą redakcji

Procedura recenzowania

Wszystkie nadesłane manuskrypty są w Recenzenci oceniają wartość naukową i informacyjną manuskryptu, zainteresowanie czytelników tematyką i metodyką pracy badawczej lub przeglądowej oraz czytelność i dokumentację tekstu.

Na podstawie recenzji Redaktor Naczelny podejmuje decyzję o przyjęciu manuskryptu do publikacji, przesłaniu autorowi z uwagami recenzentów i Redakcji do korekty (poprawiony tekst jest ponownie recenzowany przez Radę Redakcyjną), lub o jej odrzuceniu. Praca przyjęta do publikacji w ostatecznej formie jest przesyłana Autorowi, który ma 3 dni na wniesienie ewentualnych uwag, których

Recenzenci oceniają wartość naukową i informacyjną manuskryptu, zainteresowanie czytelników tematyką i metodyką pracy badawczej lub przeglądowej oraz

czytelność i dokumentację tekstu.

Na podstawie recenzji Redaktor Naczelny podejmuje decyzję o przyjęciu manuskryptu do publikacji, przesłaniu autorowi z uwagami recenzentów i Redakcji do korekty (poprawiony tekst jest ponownie recenzowany przez Radę Redakcyjną), lub o jej odrzuceniu. Praca przyjęta do publikacji w ostatecznej formie jest przesyłana Autorowi, który ma 3 dni na wniesienie ewentualnych uwag, których uwzględnienie zależy od decyzji Redakcji. Decyzje Redaktora Naczelnego w tym zakresie są ostateczne i nie wymagają uzasadnienia.

Dr inż. Iwona Konopacka-Brud
Redaktor Naczelna

Informacja dla autorów

Do publikacji w kwartalniku **Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego** przyjmowane są artykuły: oryginalne, pogładowe oraz o charakterze informacyjnym. Prace akceptowane są przez Radę Redakcyjną. Prace w wersji elektronicznej oraz wydruk pracy należy przysyłać na adres Redakcji. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów i poprawek, które nie wpływają na treść merytoryczną pracy, oraz zmiany tytułów i umieszczania śródtytułów. Prace nie odpowiadające wymaganiom będą odsyłane autorom do poprawienia bez rozpatrzenia merytorycznego. Prace w kwartalniku PTA są publikowane w polskiej wersji językowej oraz ich abstrakty w wersji angielskiej.

Prawa autorskie. Niniejszym oświadczam, że przekazany przez mnie artykuł pt. [...] stanowi utwór oryginalny, nie narusza praw autorskich ani innych praw własności intelektualnej przysługujących innym podmiotom. Nie został też złożony do publikacji w innym czasopiśmie ani nie był uprzednio publikowany. Z chwilą przekazania artykułu przenoszę na PTA autorskie prawa majątkowe do ww. artykułu w zakresie: (i) wprowadzenia do pamięci komputera i obróbki cyfrowej, (ii) utrwalenia i zwielokrotniania w dowolnej liczbie egzemplarzy, dowolną techniką drukarską oraz dowolną techniką zapisu na nośnikach elektronicznych, (iii) rozpowszechniania i wykorzystania w taki sposób w postaci cyfrowej, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w wybranym przez siebie miejscu i czasie, (iv) wykorzystania we fragmentach do celów promocyjnych i reklamowych, (v) dystrybucji i sprzedaży w postaci papierowej, na nośnikach elektronicznych oraz w formie plików elektronicznych, (vi) tworzenia i wykorzystania opracowań w postaci skrótów, tłumaczeń i kompilacji. Wszystkie prawa autorskie przechodzą na PTA. Artykuły ani żadne ich fragmenty nie mogą być kopiowane i rozpowszechniane w żadnej formie (tradycyjnej czy elektronicznej) bez uzyskania pisemnej zgody PTA.

Zgoda na przedruk (powielanie). Korespondencję dotyczącą przedruku lub powielania artykułów lub jakichkolwiek ich części należy kierować na adres PTA.

Manuskrypt (cały w języku polskim) powinien być przygotowany w wersji elektronicznej. **Strona tytułowa** powinna zawierać: tytuł w języku polskim i angielskim, imiona i nazwiska autorów, nazwę instytucji, w których zatrudnieni są autorzy oraz adres autora do korespondencji, telefon i e-mail. **Tytuł artykułu** powinien być zwięzły i jasny, nie powinien przekraczać 120 znaków. wprowadzenie, cel, materiał i metody, wyniki, wnioski. **Słowa kluczowe** (w języku polskim i angielskim) - nie więcej niż 7 słów kluczowych

Streszczenia w języku polskim i angielskim powinny zawierać do 400 znaków. Streszczenia prac oryginalnych muszą zawierać następujące części: **Tekst**. W tekście artykułów oryginalnych wyszczególnione powinny być następujące działy: wprowadzenie, cel, materiał i metody, wyniki, dyskusja. Nazwiska, nazwy łacińskie, np. roślin, drobnoustrojów oraz wyrazy obcojęzyczne należy wyróżnić kursywą. **Skróty, symbole i jednostki**. Bez objaśnień dopuszczalne są tylko powszechnie znane skróty. Skróty i symbole mało znane (ewentualnie tworzone przez autorów) muszą być przy pierwszym użyciu poprzedzone opisem (w nawiasie). Skrótów nie należy stosować w tytule pracy. **Ryciny (rysunki, zdjęcia)** - jeżeli zostały zaczerpnięte z publikowanych źródeł, autorzy muszą uzyskać zgodę właściwego wydawcy na ich wykorzystanie oraz zaznaczyć na końcu podpisu, z jakiego źródła pochodzą. Rysunki powinny być wykonane w programie *Excel* lub edytorów specjalistycznych.

Zdjęcia muszą być najwyższej jakości, z podaniem autorów lub źródła z prawami do publikacji. **Tabele** powinny być ponumerowane liczbami rzymskimi, po których następuje krótki tytuł. Pod tabelą należy zamieścić wyjaśnienie skrótów używanych w tabeli. **Piśmiennictwo** należy cytować podając w tekście kolejne numery w nawiasach kwadratowych [1,2]. Informacje niepublikowane można przytaczać podając źródła informacji w tekście (w nawiasie). Kolejność pozycji piśmiennictwa powinna być zgodna z kolejnością cytowań, a nie z porządkiem alfabetycznym. Każda pozycja piśmiennictwa powinna zawierać: nazwiska i inicjały imion autorów (jeżeli praca ma więcej niż trzech autorów należy dodać „i wsp."), tytuł artykułu, skrót tytułu czasopisma, rok publikacji; numer tomu (ew. numer zeszytu). **Adres** do przysyłania artykułów: Redakcja Kwartalnika „Aromaterapia”, 03-115 Warszawa, ul. Klasyków 10, e-mail: info@pta.org.pl **Termin nadsyłania artykułów** jest cykliczny i nieprzekraczalny w terminie 6 tygodni od ukazania się kolejnego numeru, np.

do numeru (1) Zima – do 15 listopada,

do numeru (2) Wiosna – do 15 lutego,

do numeru (3) Lato – do 15 maja,

do numeru (4) Jesień – do 15 sierpnia.

Informacje dla Czytelników

Kwartalnik (także numery archiwalne) można zakupić w formie pliku PDF na stronach **KIOSKU PTA**:

www.literatura.aromaterapia.pl

Prenumerata. Cena prenumeraty 2019 i 2020 wynosi 100 PLN rocznie. Cena pojedynczego egzemplarza: 29,90 PLN.

**POLSKIE
TOWARZYSTWO
AROMATERAPEUTYCZNE**

ul. Twarda 18, 00-105 Warszawa
e-mail: info@pta.org.pl, www.pta.org.pl

