

## References

1. Mastalerz-Migas, A., Pokorna-Kałwak, D., Steciwko, A., Januszewicz, A., & Opolski, G. (2011). Częstość występowania czynników ryzyka chorób układu krążenia w populacji pacjentów z nadciśnieniem tętniczym leczonych w praktykach lekarzy rodzinnych i POZ–wyniki badania POZ-NA D. *Family Medicine & Primary Care Review*, (2), 181-184.
2. Król, D. Głóg (*Crataegus monogyna* (L.), *Crataegus oxyacantha* (L.))–cenną rośliną leczniczą. *Postępy Fitoterapii*, 2(2011).
3. Verma, S. K., Jain, V., Verma, D., & Khamesra, R. (2007). *Crataegus oxyacantha*–A cardioprotective herb. *Journal of Herbal Medicine and Toxicology*, 1(1), 65-71.
4. Chang, Q., Zuo, Z., Harrison, F., & Chow, M. S. S. (2002). Hawthorn. *The Journal of Clinical Pharmacology*, 42(6), 605-612.
5. Villani, T., Juliani, H. R., Simon, J. E., & Wu, Q. L. (2013). Hibiscus sabdariffa: Phytochemistry, quality control, and health properties. In *African Natural Plant Products Volume II: Discoveries and Challenges in Chemistry, Health, and Nutrition* (pp. 209-230). American Chemical Society.
6. Singh, P., Khan, M., & Hailemariam, H. (2017). Nutritional and health importance of Hibiscus sabdariffa: a review and indication for research needs. *J. Nutr. Health Food Eng*, 6(5), 00212.
7. Kopeć, A., Piątkowska, E., Leszczyńska, T., & Bieźanowska-Kopeć, R. (2011). Prozdrowotne właściwości resweratrolu. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 18(5).
8. Li, S. H., Zhao, P., Tian, H. B., Chen, L. H., & Cui, L. Q. (2015). Effect of grape polyphenols on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*, 10(9), e0137665.
9. Piątkowska, E., Kopeć, A., & Leszczyńska, T. (2011). Antocyjany–charakterystyka, występowanie i oddziaływanie na organizm człowieka. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 4(77), 24-35.
10. Zielonka-Brzezicka, J., Synowiec, L., Nowak, A., & Klimowicz, A. (2017). Wybrane owoce jako źródło cennych składników stosowanych w kosmetologii. *Post Fitoter*, 18(2), 126-31.
11. Mertens-Talcott, S. U., Jilma-Stohlawetz, P., Rios, J., Hingorani, L., & Derendorf, H. (2006). Absorption, metabolism, and antioxidant effects of pomegranate (*Punica granatum* L.) polyphenols after ingestion of a standardized extract in healthy human volunteers. *Journal of agricultural and food chemistry*, 54(23), 8956-8961.
12. Khajuria, V., Chopra, V. S., & Raina, A. S. (2008). Dietary Supplements in Menopause. *JK Science 2008*, 10(1), 2-4.
13. Białek, M., Rutkowska, J., & Hallmann, E. (2012). Aronia czarnoowocowa (*Aronia melanocarpa*) jako potencjalny składnik żywności funkcjonalnej. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 6(85), 21-30.
14. Gajda, E. (2019). Fitoterapia i dieta w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia tętniczego.
15. Wojtyniak, K., Szymański, M., & Maławska, I. (2013). *Leonurus cardiaca* L. (motherwort): a review of its phytochemistry and pharmacology. *Phytotherapy Research*, 27(8), 1115-1120.
16. Bernatoniene, J., Kopustinskiene, D. M., Jakstas, V., Majiene, D., Baniene, R., Kuršvietiene, L., ... & Trumbeckaite, S. (2014). The effect of *Leonurus cardiaca* herb extract and some of its flavonoids on mitochondrial oxidative phosphorylation in the heart. *Planta medica*, 80(07), 525-532.
17. Wang, C. Z., Mehendale, S. R., Calway, T., & Yuan, C. S. (2011). Botanical flavonoids on coronary heart disease. *The American journal of Chinese medicine*, 39(04), 661-671.
18. Kowalczyk, E., Krzesiński, P., Kura, M., Niedworok, J., Kowalski, J., & Błaszczuk, J. (2006). Pharmacological effects of flavonoids from *Scutellaria baicalensis*. *Przegląd Lekarski*, 63(2), 95-96.
19. Pisoschi, A. M., & Pop, A. (2015). The role of antioxidants in the chemistry of oxidative stress: A review. *European journal of medicinal chemistry*, 97, 55-74.
20. Visioli, F., Poli, A., & Gall, C. (2002). Antioxidant and other biological activities of phenols from olives and olive oil. *Medicinal research reviews*, 22(1), 65-75.
21. Falleh, H., Ksouri, R., Chaieb, K., Karray-Bouraoui, N., Trabelsi, N., Boulaaba, M., & Abdelly, C. (2008). Phenolic composition of *Cynara cardunculus* L. organs, and their biological activities. *Comptes Rendus Biologies*, 331(5), 372-379.
22. Bundy, R., Walker, A. F., Middleton, R. W., Wallis, C., & Simpson, H. C. (2008). Artichoke leaf extract (*Cynara scolymus*) reduces plasma cholesterol in otherwise healthy hypercholesterolemic adults: a randomized, double blind placebo controlled trial. *Phytomedicine*, 15(9), 668-675.
23. Rogala, D., Kulik-Kupka, K., Spychała, A., Śnieżek, E., Janicka, A., & Moskalenko, O. (2016). Bisfenol A–niebezpieczny związek ukryty w tworzywach sztucznych. *Probl Hig Epidemiol*, 97, 213-219.
24. Kolida S., Gibson G.R. 2007. Prebiotic capacity of inulin-type fructans. *Journal Nutrition*, 137 (11 Suppl), 2503S–2506S.