

Bibliografia

1. Cendrowski, A., Kalisz, S., & Mitek, M. (2012). Właściwości i zastosowanie owoców róży w przetwórstwie spożywczym. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 19(4).
2. Zawada, K. Znaczenie witaminy C dla organizmu człowieka The importance of Vitamin C for human organism. *HERBALISM*, 22
3. Suryakumar, G., & Gupta, A. (2011). Medicinal and therapeutic potential of Sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides* L.). *Journal of Ethnopharmacology*, 138(2), 268-278.
4. Miemann, A. (2013). The utilisation of lucerne (*Medicago sativa*): a review. *British Food Journal*, 115(4), 590-600.
5. Król, D. (2011). Głóg (*Crataegus monogyna* (L.), *Crataegus oxyacantha* (L.)) – cenną rośliną leczniczą. *Postępy Fitoterapii*, 2.
6. Pérez López, F. R., Haya, J., & Chedraui, P. (2009). *Vaccinium macrocarpon*: an interesting option for women with recurrent urinary tract infections and other health benefits. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 35(4), 630-639.
7. Ali, M., Kenganora, M., & Manjula, S. N. (2016). Health benefits of *Morinda citrifolia* (Noni): A review. *Pharmacognosy Journal*, 8(4).
8. Atherton, P. (1998). Aloe vera: magic or medicine?. *Nursing Standard (through 2013)*, 12(41), 49.
9. Lu, J. M., Yao, Q., & Chen, C. (2009). Ginseng compounds: an update on their molecular mechanisms and medical applications. *Current vascular pharmacology*, 7(3), 293-302.
10. Coon, J. T., & Ernst, E. (2002). Panax ginseng. *Drug safety*, 25(5), 323-344.
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. Liszka, K., Najgebauer-Lejko, D., & Tabaszewska, M. (2016). Owoce Czarnego Bzu (*Sambucus nigra* L.) – Charakterystyka i Możliwości Wykorzystania w Przemysle Spożywczym. *Innowacyjne Rozwiązania w Technologii Żywności i Żywieniu Człowieka*, 102.
14. Baranowska, A., Radwańska, K., Zarzecka, K., Gugąła, M., & Mystkowska, I. (2015). Właściwości prozdrowotne owoców maliny właściwej (*Rubus idaeus* L.). *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 96(2), 406-409.
15. Ulbricht, C., Brigham, A., Burke, D., Costa, D., Giese, N., Iovin, R., ... & Windsor, R. (2012). An evidence-based systematic review of acai (*Euterpe oleracea*) by the Natural Standard Research Collaboration. *Journal of dietary supplements*, 9(2), 128-147.
16. Kopeć, A., Piątkowska, E., Leszczyńska, T., & Biezanowska-Kopeć, R. (2011). Prozdrowotne właściwości resweratrolu. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 18(5).
17. 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.
18. Nurzyńska-Wierdak, R., Sałata, A., & Stepaniuk, R. (2018). Prozdrowotne właściwości Karczocha Zwyczajnego (*Cynara scolymus* L., Asteraceae). *Kosmos*, 67(4), 823-831.
19. Salem, M. B., Affes, H., Ksouda, K., Dhouibi, R., Sahnoun, Z., Hammami, S., & Zeghal, K. M. (2015). Pharmacological studies of artichoke leaf extract and their health benefits. *Plant foods for human nutrition*, 70(4), 441-453.
20. Flora, K., Hahn, M., Rosen, H., & Benner, K. (1998). Milk thistle (*Silybum marianum*) for the therapy of liver disease. *The American journal of gastroenterology*, 93(2), 139-143.
21. Tamayo, C., & Diamond, S. (2007). Review of clinical trials evaluating safety and efficacy of milk thistle (*Silybum marianum* [L.] Gaertn.). *Integrative cancer therapies*, 6(2), 146-157.
22. Chan, E., Phui-Yan, L., & Siu-Kuin, W. (2016). Phytochemistry, pharmacology, and clinical trials of *Morus alba*. *Chinese journal of natural medicines*, 14(1), 17-30.
23. Nowak, G. (2009). Surowce roślinne o działaniu przeciwłękowym i antydepresyjnym. *Herba Polonica*, 55(1).
24. Alijaniha, F., Naseri, M., Afsharypuor, S., Fallahi, F., Noorbala, A., Mosaddegh, M., ... & Sadrai, S. (2015). Heart palpitation relief with *Melissa officinalis* leaf extract: double blind, randomized, placebo controlled trial of efficacy and safety. *Journal of ethnopharmacology*, 164, 378-384.
25. Keplinger, K., Laus, G., Wurm, M., Dierich, M. P., & Teppner, H. (1998). *Uncaria tomentosa* (Willd.) DC. – ethnomedicinal use and new pharmacological, toxicological and botanical results. *Journal of ethnopharmacology*, 64(1), 23-34.
26. Majewski, J., Orylski, M., Całkosiński, A., & Majewski, M. (2018). Acerola – tropikalny owoc z ogromną dawką witaminy C.
27. Igwe, E. O., & Charlton, K. E. (2016). A systematic review on the health effects of plums (*Prunus domestica* and *Prunus salicina*). *Phytotherapy Research*, 30(5), 701-731.
28. Maheshwari, R. K., Parmar, V., & Joseph, L. (2013). Latent therapeutic gains of beetroot juice. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 2(4), 804-820.

29. Cai, Y., Sun, M., & Corke, H. (2003). Antioxidant activity of betalains from plants of the Amaranthaceae. *Journal of agricultural and food chemistry*, 51(8), 2288-2294.
30. Prokop, P., & Astel, A. (2017). Rola suplementacji w zbilansowanym żywieniu człowieka. Cz. 1. LAB Laboratoria, Aparatura, Badania, 22.
31. Randall, C., Meethan, K., Randall, H., & Dobbs, F. (1999). Nettle sting of *Urtica dioica* for joint pain—an exploratory study of this complementary therapy. *Complementary therapies in medicine*, 7(3), 126-131.
32. Grajek, W. (2004). Rola przeciwutleniaczy w zmniejszaniu ryzyka wystąpienia nowotworów i chorób krążenia. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 11(1), 3-11.
33. Włodek, L. (2004). Reaktywne formy tlenu (RFT) w warunkach fizjologicznych i patologicznych, komórkowe systemy antyoksydacyjne. *Far. Polska*, 60(9), 404-419.
34. Flora, S. J. S. (2007). Role of free radicals and antioxidants in health and disease. *Cellular and Molecular Biology*, 53(1), 1-2.
35. Thiel, R. J. (2000). Natural vitamins may be superior to synthetic ones. *Medical hypotheses*, 55(6), 461-469.