

## Spis treści

### Zawartość polifenoli i aktywność przeciwutleniająca ekstraktów z *Hyperici herba* w zależności od miejsca zbioru

The content of polyphenols and the antioxidant activity of extracts from *Hyperici herba* depending on the place of harvest

Aleksandra Wasiak, Ilona Bodek, Agnieszka Zielińska, Katarzyna Paradowska ..... 7

### Ekstrakt z brzozy brodawkowatej *Cortex Betulae*, jako źródło substancji aktywnych biologicznie

Birch extract *Cortex Betulae* as a source of biologically active substances

Magdalena Malinowska, Elżbieta Sikora, Jan Ogonowski ..... 17

### Właściwości przeciwutleniające wybranych herbat zielonych

Antioxidant properties of selected green teas

Bernadetta Bienia, Angelika Uram-Dudek, Magdalena Dykiel, Barbara Krochmal-Marczak, Barbara Sawicka ..... 32

### Polifenole owoców czarnego bzu – dietetyczne wsparcie terapii przeziębienia i grypy

Polyphenols of elderberry fruit – dietary support of the therapy of common cold and flu

Katarzyna Paradowska, Angelika Uram-Dudek, Iwona Wawer ..... 41

### Arcydzięgiel litwor – właściwości i zastosowanie

Garden (Norwegian) angelica – properties and application

Agata Ściborowicz ..... 50

### Afrodyzjaki roślinne

Plant aphrodisiacs

Irena Matławska ..... 63

### Rola substancji roślinnych w procesie odchudzania

The role of vegetable substances in the slimming process

Krzysztof Błęcha ..... 77

### Składniki ziołowe w innowacyjnych suplementach diety produkowanych przez firmę LEK-AM

Herbal ingredients in innovative dietary supplements produced by LEK-AM

Danuta Hanna Jakubowska ..... 91

### Zastosowanie miodu pszczelego w kosmetologii

The use of bee honey in cosmetology

Bogdan Kędzia, Elżbieta Hołderna-Kędzia ..... 96

### Wpływ dostępu do zielonego wybiegu na jakość jaj spożywczych

Effect of the green range to the quality of eggs

Magdalena Dykiel, Zofia Sokołowicz ..... 111

**The law to Food and international regulations**

Prawo do żywności a regulacje międzynarodowe  
Anna Słowik ..... 119

**Podlaska kolekcja roślin księżnej Anny Jabłonowskiej**

Podlasie collection of the plants of Princess Anna Jabłonowska  
Iwona Arabas ..... 128