

LAZIZAL® Advanced Face Lift Capsules

LAZIZAL® Advanced Face Lift Capsules ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das die Hautfunktionen und den Zustand der Haut „von innen heraus“ unterstützt. Die Komposition von natürlichen Inhaltsstoffen wurde in innovativen zweiphasigen Kapseln mit modifizierter, verlängerter Freisetzung geschlossen, die die Aufnahme von Wirkstoffen verbessern.



LAZIZAL® Advanced Face Lift Capsules enthält sogar zwei vorbehaltene Formeln, d.h. einen Lipidkomplex aus Weizensamen-Öl und antioxidativ wirkende, gesundheitsfördernde Bioflavonoide. Das Präparat ist eine Quelle für wertvolle Wirkstoffe, die optimale Hautfunktionen unterstützen. Natürliche Vitamine E, C und Beta-Carotin (Provitamin A), Phytoceramide, Pflanzenextrakte und Hyaluronsäure unterstützen die richtige Hautelastizität und Hydratation und fördern die Faltenreduktion.

Die Kapseln sind Teil eines umfassenden, synergistischen Ansatzes zur Hautpflege, den die Marke LAZIZAL® anbietet. Dieser Ansatz beruht auf einer Kombination von „innerer“ Supplementation und kosmetischen Produkten derselben Marke, die von außen wirken.

Wann?

Mit dem Alter verliert die Haut ihre Eigenschaften und damit ein junges Aussehen. Die Synthese von Kollagen und Elastin in der Dermis ist reduziert und die Menge an Ceramiden in der Epidermis nimmt ab. Infolgedessen treten die Symptome des Alterns auf: Falten, Furchen, Tränensäcke und Verlust des Gesichtsovals. Die Haut wird anfälliger für Wasserverlust - deswegen klagen wir häufiger über Trockenheit, Juckreiz, Rötungen und Neigung zu Irritationen. Die Hautalterung wird durch oxidativen Stress begünstigt, der durch freie Sauerstoffradikale verursacht wird. Und unter dem Einfluss von schädlicher UV-Strahlung erfährt die Haut auch Lichtalterung¹⁻³. Diese Prozesse sind unvermeidlich, aber dank der richtigen Ernährung und Pflege der Haut können wir ihren optimalen Zustand so lange wie möglich beeinflussen. Von Vorteil ist auch eine angemessene Supplementation, insbesondere eine solche, die auf Inhaltsstoffen mit wissenschaftlich dokumentierten gesundheitsfördernden Wirkungen basiert. Das Nahrungsergänzungsmittel LAZIZAL® Advanced Face Lift Capsules bewährt sich als unterstützendes Präparat für:

- ▶ Personen mit reifer Haut, mit Alterserscheinungen wie Falten, mit Verlust der Straffung, des Gesichtsovals, mit Tränensäcken;
- ▶ Personen, die den Zustand ihrer Haut, auch junger Haut, täglich unterstützen wollen, damit sie so lange wie möglich straff und glatt bleibt;
- ▶ Personen mit dehydrierter, ausgetrockneter, matter Haut;
- ▶ Personen mit kapillarer Haut;
- ▶ Personen mit Hautproblemen wie Dehnungsstreifen und Cellulite;
- ▶ Personen mit leichten Hautproblemen wie Ekzemen, Rötungen, Irritationen, Trockenheit;
- ▶ Personen, die sich oft in klimatisierten Räumen aufhalten;
- ▶ Personen mit trockenen, rissigen Lippen;
- ▶ Personen mit trockener, rissiger Haut an den Händen.

Wie?

LAZIZAL® Advanced Face Lift Capsules unterstützt:

- ▶ den optimalen Zustand der Gesichts- und Körperhaut und hilft, jungliches Aussehen zu erhalten;
- ▶ Kollagen- und Elastin-Biosyntheseprozesse in der Haut;
- ▶ Erhaltung der richtigen Elastizität und Glätte der Haut;
- ▶ Verringerung von Falten und Tränensäcken;
- ▶ ordnungsgemäße Hautschutzfunktionen;
- ▶ angemessene Hydratation der Gesichts-, Körper- und Mundhaut
- ▶ antioxidative Prozesse;
- ▶ Schutz der Haut vor schädlichen Auswirkungen der UV-Strahlung (Photoalterung);
- ▶ Hautreinigungsprozesse;
- ▶ Wundheilungsprozesse.



LAZIZAL® Advanced Face Lift Capsules – Verwendung:

1 Kapsel pro Tag.



Zusammensetzung

Inhaltsstoffepro Tagesdosis des Produkts	1 Kapsel
Borretschöl (<i>Borago officinalis</i>)	287 mg
davon Gamma-Linolensäure (GLA)	51,7 mg
Amla-Fruchtextrakt (<i>Emblica officinalis</i>) 10:1	120 mg
davon Vitamin C	84 mg (105% RM*)
Vorbehaltene Formel von Weizensamen-Öl (<i>Triticum vulgare</i>) mit Phytoceramiden und DGDG	75 mg
Vorbehaltene Formel von Bitterorangen-Fruchtextrakt (<i>Citrus aurantium</i>) 5:1	50 mg
davon Bioflavonoide	22,5 mg
Hyaluronsäure (in Form von Natriumhyaluronat)	30 mg
Natürliches Vitamin E (D-Alpha-Tocopherol)	13,2 mg (110% RM*)
Natürliches Beta-Carotin	5,3 mg (110% RM*) (880 µg RAE**)

*RM – Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

**RAE– Retinoläquivalent (Vitamin A)

Inhaltsstoffe: Borretschöl (*Borago officinalis*) standardisiert auf den Gehalt an mehrfach ungesättigter Gamma-Linolensäure (GLA), Amla-Fruchtextrakt (*Emblica officinalis*) 10:1 standardisiert auf Vitamin C, vorbehaltene Formel von Weizensamen-Öl (*Triticum vulgare*) mit Lipidkomplex, hier Phytoceramide und Digalactosyl Diglyceride (DGDG), vorbehaltene Formel von Bitterorangen-Fruchtextrakt (*Citrus aurantium*) 5:1 standardisiert auf Bioflavonoid-Gehalt, Hyaluronsäure (in Form von Natriumhyaluronat), natürliches Vitamin E (D-Alpha-Tocopherol) in Sonnenblumenöl, mikronisierte natürliche Beta-Carotin-Kristalle, die durch Fermentation aus *Blakeslea trispora* gewonnen werden, suspendiert in Sonnenblumenöl. Bestandteil der äußeren und inneren Kapselhülle: organisches Zellulosederivat (HPMC). Trennmittel: Kieselsäure.

Die empfohlene Tagesmenge darf nicht überschritten werden. Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind für das reibungslose Funktionieren des Körpers wichtig.



Zweiphasige Kapseln:

Die äußere Kapsel mit Flüssigkeit enthält: Öle (aus Borretsch und vorbehaltene Formel von Weizensamen-Öl), und Vitamine: natürliches Vitamin E und mikronisierte natürliche Beta-Carotin-Kristalle (Provitamin A).

Die innere Kapsel enthält: Amla-Fruchtextrakt (standardisiert auf Vitamin C-Gehalt), vorbehaltene Formel von Bitterorangen-Fruchtextrakt und Hyaluronsäure (in Form von Natriumhyaluronat).



Die in dem Präparat enthaltenen Kräuterextrakte sind neben ihren Namen auch mit dem **Verhältnis 10:1 und 5:1 beschriftet - es ist das so genannte DEV (DER) – was bedeutet das?**

Der Faktor DEV (DER) (eng. drug extract ratio) bestimmt die Anzahl der Milligramm Pflanzenmaterial, die verwendet werden, um ein Milligramm Extrakt zu erhalten. Wenn die Kapsel 120 Milligramm Amla-Fruchtextrakt (oder eines anderen Kräuterextrakts) DER 10:1 enthält, bedeutet dies, dass 1200 Milligramm Rohstoff verwendet wurden, um eine Kapsel zu erhalten.

Was ist an der vorbehaltenen Formel von Weizensamen-Öl (*Triticum vulgare*) besonders?

Die Formel hat **eine klinisch dokumentierte gesundheitsfördernde Wirkung**⁴. Die darin enthaltenen Phytoceramide fördern nachweislich eine optimale Hydratation und Elastizität der Haut. Sie helfen, ein angemessenes Niveau von Kollagen und Elastin in der Haut aufrechtzuerhalten und zeigen antioxidative Eigenschaften. Dadurch können sie zur Reduktion von Falten beitragen und deren Entstehung verlangsamen, der Haut ein strahlendes und gesundes, junges Aussehen verleihen. **Die Ergebnisse von 2 klinischen Studien** deuten darauf hin, dass die in der Formel enthaltenen Phytoceramide innerhalb von 15 Tagen zur Verbesserung der Hautparameter beitragen können: **um 16% erhöht sich ihre Hydratation (bereits nach 15 Tagen), um 18% nimmt die Elastizität der Haut zu (nach 30 Tagen), um 30% nimmt die Rötung ab (nach 15 Tagen), um 33% erhöht sich die Glätte (nach 60 Tagen), während die Faltenreduktion von 80% der Befragten bemerkt wurde (Faltenreduktion um 18% nach 60 Tagen)**. Die klinischen Studien wurden nach dem Goldstandard der Studien durchgeführt: es waren randomisiert kontrollierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studien an insgesamt 80 Freiwilligen; **die Menge des in den Studien verwendeten Öls - 70 mg - ist in 1 Kapsel von LAZIZAL® Advanced Face Lift Capsules enthalten**.

Neben Phytoceramiden sind in der Formel auch Digalactosyl Diglyceride (DGDG) enthalten, die die Aufnahme von Phytoceramiden aus dem Verdauungstrakt deutlich erhöhen können. Beide Komponenten der Formel zeigen synergistische Wirkung.

Welche Eigenschaften hat die vorbehaltene Formel von Bitterorangen-Fruchtextrakt (*Citrus aurantium*)?

Bitterorange ist eine Frucht, die reich an bioaktiven Verbindungen ist; der im Nahrungsergänzungsmittel verwendete Rohstoff hat einen standardisierten Bioflavonoidgehalt von mindestens 45%. Dazu gehören hauptsächlich: Naringenin, Neohesperidin, Hesperidin, Isonarigin, Neoeriocytin und Poncirin. Bioflavonoide zeigen eine Reihe von gesundheitsfördernden Wirkungen. Sie verfügen über antioxidative Eigenschaften, dank denen sie den Schutz der Hautzellen vor Folgen oxidativen Stresses⁵⁻⁷ unterstützen können, was die Verlangsamung von Alterungsprozessen und Faltenbildung begünstigt³. Darüber hinaus unterstützen sie die Mikrozirkulation der Haut und tragen zur Aufrechterhaltung eines optimalen Zustands der Blutgefäße bei, wodurch sie zur Verringerung von Schwellungen und Stauungen der Haut (vorteilhaft für die kapillare Haut) beitragen und die Verringerung von Cellulite fördern^{5,6}. Die antioxidative Wirkung der Bioflavonoide, die die Haut vor Photoalterung schützen, wird durch den Synergismus der Vitamine E, C und Provitamin A⁸, die im Nahrungsergänzungsmittel enthalten sind, verstärkt.

Warum ist Vitamin C aus Amlı-Fruchtextrakt wichtig für die Erhaltung des Hautzustandes?

Amlı (indische Stachelbeere) ist eine wertvolle Quelle für Vitamin C⁹, ein starkes Antioxidans mit vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Vitamin C ist unter anderem essentiell für die Kollagensynthese im Bindegewebe; sein Mangel schwächt die Funktion von Haut, Gelenken, Blutgefäßen, Zahnfleisch und Zähnen^{10,11}. Als starkes Antioxidans hilft Vitamin C, die Haut vor den schädlichen Auswirkungen der UV-Strahlen zu schützen, d. h. vor Sonnenbrand und Photoalterung¹². Amlı hilft, die Hautelastizität zu erhalten⁹, es hat auch schützende und unterstützende Eigenschaften für das Haar².

Borretschöl (*Borago officinalis*) enthält große Mengen an Gamma-Linolensäure (GLA) - wie wirkt es sich auf die Haut aus?

Borretsch gehört zu ölhaltigen Pflanzen, seine Samen werden zur Gewinnung von Öl verwendet, das reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist. Borretschöl ist ein kaltgepresstes Öl, wodurch es seine wertvollen, gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe bewahrt. Zusätzlich zu den essentiellen ungesättigten Fettsäuren (EFA) enthält Borretschöl auch Tocopherole (Vitamin E), Carotinoide, Phytosterine, Mineralien und zahlreiche Polyphenole, die als natürliche Antioxidantien das Öl vor schädlicher Oxidation schützen. Borretschöl zeichnet sich durch eine einzigartige Zusammensetzung von Fettsäuren aus, mit einem hohen Gehalt an EFA aus der Omega-6-Familie - die Gamma-Linolensäure (GLA)¹³. Der Gehalt an GLA im Öl, das für die Herstellung des Nahrungsergänzungsmittels verwendet wird, beträgt bis zu 20%.

EFAs gehören zu Nährstoffen mit einer sehr wichtigen gesundheitsfördernden Wirkung. Gleichzeitig ist der menschliche Körper nicht in der Lage, diese Verbindungen zu synthetisieren, weswegen ihre Zufuhr zusammen mit der Nahrung unerlässlich ist. Es gibt 2 Familien von EFAs: Omega-3- und Omega-6-Säuren. Die zur Omega-6-Familie gehörende GLA ist besonders wertvoll für die Haut, spielt eine entscheidende korrigierende Rolle, stärkt die Schutzbarriere der Haut¹⁴. Wenn es oral verabreicht wird, gelangt es in die Dermis und unterstützt deren Konsistenz und optimale Hydratation¹⁵.

Die gesundheitsfördernde Rolle von Omega-Säuren (einschließlich GLA) in Bezug auf die Haut ist multidirektional - abgesehen von der erwähnten Schutz- und Regenerationsfunktion können EFAs die Hautdurchblutung unterstützen und so die Sauerstoffversorgung und Ernährung der Haut fördern. Darüber hinaus zeigen sie antioxidative Eigenschaften, beeinflussen indirekt die Zusammensetzung der Hautmikroflora und können dank der Fähigkeit, UV-Strahlung zu absorbieren, als natürliche Sonnenschutzmittel wirken².

Hyaluronsäure fördert in erster Linie die optimale Feuchtigkeit für die Haut.

Hyaluronsäure kommt natürlich im menschlichen Körper in Form von Natriumhyaluronat² vor. Besonders viel Hyaluronsäure befindet sich in der menschlichen Haut (die Hälfte der Ressourcen). Hyaluronsäure hat ein sehr hohes Wasserbindungsvermögen, wodurch sie zur Aufrechterhaltung der richtigen Hautfeuchtigkeit und Elastizität beiträgt. Mit zunehmendem Alter nimmt die Menge an Hyaluronsäure in der Haut und Epidermis allmählich ab; ihr Mangel ist mit trockener Haut und Faltenbildung verbunden².

Die Supplementation mit Hyaluronsäure wirkt sich positiv auf die Glätte und das Aussehen der Haut aus, unterstützt ihre Hydratation, glättet die Falten und Narben und verbessert die Gesichtskontur^{5,16}. Hyaluronsäure fördert auch eine schnellere Wundheilung, kann zur Reduktion von Cellulite beitragen² und fördert die Pflege der kapillaren Haut¹⁴.

Vitamin E und Beta-Carotin (Provitamin A) unterstützen aufgrund des Synergismus ihre antioxidative Wirkung und helfen, die Haut vor Photoalterung zu schützen.

Alpha-Tocopherol ist die biologisch aktivste Form von Vitamin E im menschlichen Körper². Vitamin E gehört zu starken Antioxidantien mit wichtigen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Es fördert den Schutz vor Oxidation

mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die in den Zellmembranen enthalten sind, trägt zur Verlangsamung der Zellalterungsprozesse bei und hilft, die Haut vor Lichtalterung und Faltenbildung zu schützen. Darüber hinaus zeigt Vitamin E feuchtigkeitsspendende Eigenschaften, unterstützt den Zustand der Blutgefäße, fördert eine schnellere Wundheilung. Vitamin E hat auch eine zusätzliche Schutzfunktion für die Inhaltsstoffe des Präparats. Die im Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen Pflanzenöle sind dank der in diesen Ölen enthaltenen natürlichen Antioxidantien (hauptsächlich Polyphenole), aber auch dank dem zugesetzten natürlichen Vitamin E vor dem ungünstigen Oxidationsprozess geschützt.

Die antioxidative Wirkung von Vitamin E unterstützt auf dem Wege von Synergismus Provitamin A (Beta-Carotin)². Die im Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen mikronisierten Kristalle des natürlichen Beta-Carotins wurden im Fermentationsprozess des saprophytisch lebenden Pilzes *Blakeslea trispora* gewonnen. Dieser Pilz hat die Fähigkeit, große Mengen an natürlichem Beta-Carotin zu produzieren.

Beta-Carotin ist ein Provitamin, aus dem im menschlichen Körper Vitamin A gebildet wird. Es hat eine antioxidative Wirkung, trägt zum Schutz vor Photoalterung der Haut bei und verleiht der Haut eine schöne Farbe^{2,19}. Vitamin A aus Beta-Carotin hat eine Reihe von gesundheitsfördernden Wirkungen auf die Haut. Es fördert den Wiederaufbau der Epidermis, die Synthese von Kollagen und Elastin und trägt so zur Verbesserung der Hautelastizität, des Gesichtsovals und zur Faltenglättung bei. Darüber hinaus verlangsamt es die Alterungsprozesse, neutralisiert die schädlichen Auswirkungen der freien Sauerstoffradikale, reguliert die Funktionen der Talgdrüsen, der Hautmikroflora, unterstützt die Wundheilung, fördert die optimale Feuchtigkeit der Haut und trägt zur Aufhellung von Verfärbungen bei².

Was zeichnet das Nahrungsergänzungsmittel LAZIZAL® Advanced Face Lift Capsules?

- ▶ **Zweiphasige Kapseln mit modifizierter, verlängerter Freisetzung.** Die innovative, zweiphasige Form des Präparats ist eine Kombination aus zwei Kapseln - äußere Kapsel mit flüssiger und innere Kapsel mit fester Füllung. Der Prozess der Aufnahme der in der flüssigen Phase enthaltenen Wirkstoffe beginnt bereits im Magen und im Anfangsabschnitt des Dünndarms, während die in der festen Form enthaltenen Bestandteile erst im weiteren Teil des Dünndarms freigesetzt werden. Der zweistufige Prozess der Aufnahme von Wirkstoffen fördert deren Bioverfügbarkeit. Im flüssigen Inhalt der äußeren Kapsel, in der Ölphase, die aus natürlichen Pflanzenölen gewonnen wird, sind Inhaltsstoffe gelöst, die in Gegenwart von Fetten am besten aufgenommen werden: Vitamin E und Beta-Carotin. Diese Komponenten werden als erste im Anfangsabschnitt des Dünndarms assimiliert. Und die Pflanzenextrakte, die schlecht fettlöslich sind, bilden die festen Bestandteile der inneren Kapsel und werden in der nächsten Phase freigesetzt.
- ▶ **100% natürliche Inhaltsstoffe**, ausschließlich solche, die auf Wirkstoffe oder reine, isolierte Wirkstoffe standardisiert sind.
- ▶ **Inhaltsstoff mit klinisch dokumentierter Wirkung** zur Verbesserung des Hautzustands und zur Förderung der Faltenreduktion.
- ▶ **Vollständige Komponenten - mit erhaltenem biologischem Hintergrund**, wodurch ihre Bioverfügbarkeit verbessert wird. Darüber hinaus fördert das angewandte **Fettmilieu** (das Vorhandensein von Fettsäuren, die in Ölen enthalten sind und das äußere Kapselmilieu bilden) ihre Bioverfügbarkeit.
- ▶ **Verpackung frei von Bisphenol A (BPA)**, einer Verbindung mit umstrittenen gesundheitlichen Auswirkungen²⁰.
- ▶ **Das Produkt enthält KEINE Konservierungsstoffe, künstliche Füllstoffe und ist frei von GVOs** – die für die Entwicklung des Nahrungsergänzungsmittels verwendeten Rohstoffe stammen NICHT aus genetisch veränderten Pflanzen.
- ▶ **Das Produkt enthält KEIN Gluten** – es ist für Personen mit Glutenunverträglichkeit geeignet; die Ölformel aus Weizensamen ist ebenfalls glutenfrei.
- ▶ **Konzentrierte Formel** – damit bequeme Anwendung des Nahrungsergänzungsmittels - einmal täglich.
- ▶ **Präparat aus der Linie Premium**, mit gesundheitsfördernder Wirkung, ergänzt durch Kosmetika aus derselben Linie: Serum und Anti-Falten-Gesichtscreme (LAZIZAL® Advanced Face Lift Serum, LAZIZAL® Advanced Face Lift Cream).

i Die bibliographischen Daten für LAZIZAL® Advanced Face Lift Capsules sind in einer separaten Aktenordnerkarte zu finden.

LAZIZAL® Advanced Face Lift Capsules

B

Literaturverzeichnis

1. Zegarska, B., & Woźniak, M. (2006). Przyczyny wewnątrzpochodnego starzenia się skóry. *Gerontologia Polska*, 14(4), 153-159.
2. Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A. (2020) Zioła w medycynie. Choroby skóry, włosów i paznokci. Tom 2. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
3. Binic, I., Lazarevic, V., Ljubenovic, M., Mojsa, J., & Sokolovic, D. (2013). Skin ageing: natural weapons and strategies. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.
4. Bizot, V., Cestone, E., Michelotti, A., & Nobile, V. (2017). Improving skin hydration and age-related symptoms by oral administration of wheat glucosylceramides and digalactosyl diglycerides: a human clinical study. *Cosmetics*, 4(4), 37.
5. Narayana, K. R., Reddy, M. S., Chaluvadi, M. R., & Krishna, D. R. (2001). Bioflavonoids classification, pharmacological, biochemical effects and therapeutic potential. *Indian journal of pharmacology*, 33(1), 2-16.
6. Russo, A., Acquaviva, R., Campisi, A., Sorrenti, V., Di Giacomo, C., Virgata, G., ... & Vanella, A. (2000). Bioflavonoids as antiradicals, antioxidants and DNA cleavage protectors. *Cell biology and toxicology*, 16(2), 91.
7. Ren, X., Shi, Y., Zhao, D., Xu, M., Li, X., Dang, Y., & Ye, X. (2016). Naringin protects ultraviolet B-induced skin damage by regulating p38 MAPK signal pathway. *Journal of Dermatological Science*, 82(2), 106-114.
8. Campos, P. M. M., Gianeti, M. D., Kanashiro, A., Lucisano-Valim, Y. M., & Gaspar, L. R. (2006). In vitro antioxidant and in vivo photoprotective effects of an association of bioflavonoids with liposoluble vitamins. *Photochemistry and photobiology*, 82(3), 683-688.
9. Mirunalini, S., Vaithyanathan, V., & Krishnaveni, M. (2013). Amla: a novel ayurvedic herb as a functional food for health benefits"-a mini. *Int J Pharma Pharmaceut Sci*, 5.
10. Zawada, K. Znaczenie witaminy C dla organizmu człowieka The importance of Vitamin C for human organism. *Herbalism*, 22.
11. Boyera, N., Galey, I., & Bernard, B. A. (1998). Effect of vitamin C and its derivatives on collagen synthesis and cross-linking by normal human fibroblasts. *International Journal of Cosmetic Science*, 20(3), 151-158.
12. Eberlein-König, B., Placzek, M., & Przybilla, B. (1998). Protective effect against sunburn of combined systemic ascorbic acid (vitamin C) and d- α -tocopherol (vitamin E). *Journal of the American Academy of Dermatology*, 38(1), 45-48.
13. Obiedzinska, A., & Waszkiewicz-Robak, B. (2012). Oleje tłoczone na zimno jako żywność funkcjonalna. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 19(1).
14. Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A. (2020) Zioła w medycynie. Choroby skóry, włosów i paznokci. Tom 1. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
15. Materac, E., Marczyński, Z., & Bodek, K. H. (2013). Rola kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 w organizmie człowieka. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 2(46).
16. Sato, T., Sakamoto, W., Odanaka, W., Yoshida, K., & Urishibata, O. (2002). Clinical effects of dietary hyaluronic acid on dry, rough skin. *Aesthetic Dermatology*, 12, 109-120.
17. Zielińska, A., & Nowak, I. (2014). Tokoferole i tokotrienole jako witamina E. *Chemik*, 68(7).
18. Roukas, T. (2016). The role of oxidative stress on carotene production by *Blakeslea trispora* in submerged fermentation. *Critical Reviews in Biotechnology*, 36(3), 424-433.
19. Stahl, W., & Sies, H. (2007). Carotenoids and flavonoids contribute to nutritional protection against skin damage from sunlight. *Molecular biotechnology*, 37(1), 26-30.
20. 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.