

# Czystek - kwiat medycyny naturalnej



W języku polskim trafiła mu się nazwa wyjątkowo wdzięczna i adekwatna. Każdy, kto pozna właściwości tej niepozornej roślinki jest przekonany, że nazwa 'czystek' to oczywista analogia do czyszczenia. Bo czystek wymiata z naszego organizmu wirusy, bakterie i grzyby... jednym słowem - czyści. Wyjątkowo skutecznie!



W rzeczywistości zbieżność nazwy „czystek” z czyszczeniem jest przypadkowa. Polskie słowo pochodzi od łacińskiego *cistus*, które z kolei wzięto z greckiego κίστος (wym. kistos). Informowanie Czytelnika o takich szczegółach nie ma zazwyczaj sensu, jednak w tym przypadku zwraca uwagę na ważny aspekt – greckie pochodzenie nazwy. Czystek rośnie głównie w zachodniej części basenu Morza Śródziemnego, a pod względem właściwości leczniczych przodował zawsze czystek grecki. Obecnie jednak wiemy, że bardzo dobre efekty daje też stosowanie czystka tureckiego, pod warunkiem, że surowiec pochodzi z certyfikowanych upraw.

### **Niemieccy naukowcy dowiedli, że starożytne kozy miały rację**

Przełom XX i XXI w. to okres intensywnej „kariery naukowej” czystka. Latem 2005 r. zaskakującego odkrycia dokonali naukowcy z Friedrich-Loeffler-Institut w Tubingen, którzy doświadczalnie wykazali wpływ ekstraktu czystka na hamowanie zakażenia wirusem grypy. Jego działanie polegało na wytworzeniu „płaszczka ochronnego” wokół komórki, dzięki któremu wirusy nie mogły wnikać do jej wnętrza i w efekcie nie mogły dalej się namnażać. W bardziej przystępny sposób


potencjał medyczny czystka można przedstawić porównując go do innych leczniczych wywarów. Czystek jest trzykrotnie „zdrowszy” niż zielona herbata i sok z czarnego bzu i czterokrotnie lepiej niż czerwone wino wpływa na nasze serce. Wywar z czystka ma dwadzieścia razy więcej antyoksydantów niż świeżo wyciśnięty sok z cytryny. Właściwości te zawdzięcza polifenolom, zwanym często witaminami XXI w.

Ludzie korzystają z nich od dawnych czasów (najstarsze wzmianki o naparze z tej rośliny znaleźć można w zapiskach datowanych na VI w. p.n.e.), a wszystko dzięki starożytnym pasterzom. Zauważyli oni, że kozy osłabione lub ranne bardzo chętnie zjadały czystek, którym zdrowe się nie interesowały. Traktowały więc roślinę jak lek, i to z dobrym skutkiem. Używano go zatem jako środka przyspieszającego gojenie ran, łagodzącego kaszel, hamującego wypadanie włosów. Był też z powodzeniem stosowany na biegunkę, problemy skórne, alergię, choroby układu pokarmowego i infekcje wszelkiego typu. Leki o tak szerokim spektrum działania mogą powodować niepożądane skutki uboczne, jednak w przypadku czystka nic podobnego nie stwierdzono. Wszystko wskazuje więc na to, że mamy lek idealny.

### **Czy można uprawiać czystek?**

Czystek nadaje się do uprawy nawet na glebach gorszych niż te, w których rośnie dziko. Problem w tym, że jego postać hodowlana diametralnie różni się od dzikiej pod względem właściwości leczniczych. Ponieważ uprawa jest nieporównywalnie tańsza od pozyskania czystka dziko rosnącego w Grecji, łatwo możemy nabyć susz w podejrzanie niskiej cenie. Oszustwa *de facto* nie ma, ponieważ jest to czystek, jednak dla celów leczniczych i profilaktycznych należy stosować susz z dziko rosnącego (lub uprawianego ekologicznie) czystka pochodzącego z Grecji lub z Turcji.

**tekst ukazał się w magazynie Slow Life styczeń-luty 2016, autor: Dawid Wajszczuk**

	<i>SlowLife Food &amp; Garden to ogólnopolski magazyn lifestylowy popularyzujący ideę życia bez pośpiechu. Jest czasopismem skierowanych do świadomych i dojrzałych Czytelników poszukujących swojego rytmu we współczesnym świecie, inspirowane do lepszego życia i podejmowania mądrych wyborów</i>
---	---