

Czystek - niezastąpione źródło polifenoli

Artykuł ukazał się 29.02.2016 r. na portalu www.poradnikzdrowie.pl

Czystek to niepozornie wyglądające zioło, któremu przypisuje się szereg właściwości prozdrowotnych. Mówi się, że skutecznie wzmacnia i oczyszcza organizm, a jednocześnie jego stosowanie, nawet bardzo częste, nie powoduje skutków ubocznych. Czy rzeczywiście czystek to tak wyjątkowe zioło?

Czystek to roślina, która w warunkach naturalnych rośnie w krajach basenu Morza Śródziemnego, na Wyspach Kanaryjskich i na terenie Azji Zachodniej. Jej pozytywny wpływ na zdrowie wynika przede wszystkim z faktu, że jest bogatym źródłem polifenoli, czyli cennych dla organizmu przeciwutleniaczy naturalnego pochodzenia.

Polifenolowa tajemnica czystka

Znajdujące się w czystku polifenole wpływają na:

- o wzmocnienie układu immunologicznego – regularne spożywanie czystka dostarcza organizmowi polifenole, które poprawiają naturalną odporność i pozwalają na skuteczniejszą walkę z chorobami oraz infekcjami;
- o przeciwdziałanie nowotworom – eliminując z organizmu niebezpieczne wolne rodniki, polifenole zmniejszają ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej;
- o spowalnianie procesów zapalnych – hamując lipooksygenazę, zawarte w czystku polifenole sprzyjają szybszemu leczeniu stanów zapalnych;
- o ochrona serca i naczyń krwionośnych – polifenole działają jak czerwone wino, zapobiegając zawałom i dolegliwościom naczyniowo-sercowym.

Czystek - roślina zdrowia

Ta wyjątkowa roślina potrafi również spowalniać naturalny proces starzenia się organizmu poprzez ograniczenie rozkładu kolagenu. Czystek poleca się także osobom chcącym oczyścić swój organizm ze złogów i toksyn - cechują go bowiem właściwości odtruwające, co powinno zainteresować w szczególności palaczy, u których w płucach znajdują się liczne metale ciężkie. Czystek poprawia też krążenie, a jego działanie oczyszczające może okazać się pomocne w przypadku przeziębień i stanów zapalnych. Należy jednak pamiętać, że jedynie długotrwałe i systematyczne spożywanie czystka przynosi spodziewane efekty w postaci silniejszego układu odpornościowego i lepszego zdrowia. Ponieważ spożywanie czystka nie daje żadnych efektów ubocznych i nie da się go przedawkować, nic nie stoi na przeszkodzie, aby sięgać po niego codziennie.

Cudowne lekarstwo?

Pozytywny wpływ czystka na zdrowie trzeba docenić – szczególnie, że jest on w pełni naturalny i nie wiąże się z niechcianymi skutkami. Docenić nie znaczy jednak... przecenić. Niekiedy

zaczynamy postrzegać czystek jako lek na wszelkie dolegliwości. Niestety tak nie jest, bo choć roślina ta doskonale spisuje się jako środek zapobiegawczy, który pozwala oddalić niebezpieczeństwo wystąpienia choroby czy infekcji, to nie jest lekarstwem. Znacząco poprawia odporność i działa profilaktycznie, ale nie leczniczo. Należy pamiętać, że w przypadku cięższych zaburzeń i niedyspozycji organizmu nie zastąpi on środków farmakologicznych i konsultacji lekarskiej.

To ci się przyda



Istnieją 3 podstawowe formy spożycia czystka:

- **herbata** – do niedawna najpopularniejszy sposób przygotowania czystka do spożycia. Kupując herbatę trzeba zwrócić uwagę na źródło pochodzenia suszu – najlepiej, jeśli są to tereny śródziemnomorskie, takie jak Grecja, Kreta czy Cypr, gdzie czystek rośnie w naturalnych warunkach. Cena herbaty z czystka jest stosunkowo niewysoka, jednak lepiej wydać więcej na susz najlepszej jakości, niż kupować najtańszy produkt z domieszką wielu innych, niekoniecznie pożądaných składników. W przypadku herbat zazwyczaj nie znajdziemy na opakowaniu informacji dotyczących ilości polifenoli w nich zawartych;
- **kapsułki/tabletki** – czystek jako suplement diety podawany w kapsułkach jest wygodny w stosowaniu. Na rynku można znaleźć produkty, w przypadku których wystarczy 1 kapsułka dziennie, aby uzyskać oczekiwany efekt. Należy jednak pamiętać, że poszczególne produkty mogą istotnie różnić się między sobą ilością zawartych w produkcie polifenoli, które stanowią o pozytywnych właściwościach rośliny. W ostatnim czasie na rynek wprowadzony został preparat **Czystek T Forte**, zawierający w 1 kapsułce 500 mg ekstraktu i aż 100 mg polifenoli. Pozostałe produkty mają od 4 do 8 razy mniej polifenoli, co powoduje, że są mniej wygodne w zażywaniu (dla uzyskania korzyści konieczne jest zażywanie więcej niż 1 tabletki/kapsułki dziennie);
- **kremy, maści, preparaty** – przeznaczone do skóry każdego rodzaju, mają działanie nawilżające i regenerujące. Często są wzbogacane dodatkowymi składnikami, takimi jak olejki roślinne, gliceryna czy wosk.

Podsumowując, czystek dzięki zawartym w nim polifenolom, to bardzo cenne naturalne wsparcie dla organizmu. W kompleksowy sposób wspomaga nasze zdrowie, dzięki czemu jest doskonałym uzupełnieniem diety, zalecanym w celu zwiększenia naturalnej odporności. Należy jednak pamiętać, że czystek czystkowi nie równy – decydujące znaczenie ma ilość zawartych w nim polifenoli. Dlatego ważne jest świadome wybieranie produktów, które skutecznie mogą pomóc naszemu organizmowi.