



Czystek

Ksiądz kanonik Krzysztof Kluk w „Dykcjonarzu roślinnym” pisał o czystku: „Roślina ta obawia się wprawdzie bardzo wielkiej zimy, nie jest przecież bardzo pieszczona. Może stać na ciepłym miejscu w ogrodzie zimą otulona: a jeżeli na zimę zanieś się do schowania, niepotrzebuje ciepła (...)

Ta Roślina daie Gummi Ladanum. Gorących dni wie-rzchnia płaszczyna liści poci nieiaką gummę, która zebrana ma przezroczystość Terpentyny: robią się z niej placuszki: świeża iest gorzka, siwa, czarna, albo czarno-czerwona, miękka, zapalona, przyjemny wydaie zapach. Naywięcey pochodzi z Kandyi, ale rzadko czysta. Zażywa się do lekarstw zewnętrznych na wzmocnienie nerwow”.

Czystek

Cistus L.

Czystek to rodzaj dwuliściennych z rodziny czystkowatych (*Cistaceae*), niekiedy zwanych też posłonkowatymi. Należy tu kilkanaście gatunków występujących dziko w południowej Europie, głównie w basenie Morza Śródziemnego i Wysp Kanaryjskich. Większość czystków rośnie na Półwyspie Pirenejskim (w Portugalii i Hiszpanii). Siedliskiem ich są najczęściej suche, skaliste zbocza. Stanowią ważny składnik kolczastych zarośli (frygany) oraz świetlistych lasów sosnowych i dębowych. W naszym kraju czystek rośnie tylko w uprawie.

Jak wygląda?

Czystki to zimozielone krzewy lub półkrzewy, dorastające najczęściej do wysokości 60-100 cm. Mają spodeczkowate kwiaty, o pomarszczonych płatkach korony koloru od białego, przez różowy do purpurowego, wielkości od 2,5 do 7,5 cm. U podstawy każdego płatką umieszczona jest czerwona lub purpurowa plamka. W czasie kwitnienia regularnie rozwijają się nowe pąki. Płatki otwierają się rano i opadają przed zmrokiem.

Charakterystyczną cechą wszystkich gatunków czystka jest to, że płatki wyglądają jak zmięty jedwab.

Czystek często bywa mylony z posłonkiem (*Helianthemum*).



Czystek ladanowy

Cistus ladanifer L.

Gatunek ten pochodzi z południowo-zachodniej Europy. Jest największym z czystków, osiąga bowiem wysokość aż 2,5 m. Charakteryzuje się wyjątkowo dużymi kwiatami o średnicy do 10 cm, o białych płatkach, często z ciemnoczerwonymi plamkami u nasady.



Znany od najdawniejszych czasów

Ta niepozorna roślina była znana i wykorzystywana w lecznictwie od najdawniejszych czasów. Historia czystka sięga czasów przed naszą erą. Już w IV wieku p.n.e. znano jego właściwości lecznicze i używano m.in. w postaci naparu na Wyspach Kanaryjskich i wybrzeżach Morza Śródziemnego, w północnej Afryce oraz na Bliskim Wschodzie. Napar stosowano w celu poprawy samopoczucia, w przeziębieniach oraz dla zwiększenia odporności organizmu.

Przez wieki roślina pojawiała się w licznych podaniach i różnych tradycyjnych recepturach, przybierając niekiedy inne nazwy.

Najważniejszym produktem uzyskiwanym z czystka był olejek eteryczny. Dzięki zawartości olejku czystka używano w medycynie ludowej już w starożytności do leczenia trudno gojących się ran.

Uzyskiwanie olejku w tamtych czasach nie było łatwe, toteż uchodził on wtedy za jeden z najcenniejszych preparatów. Uzyskiwano go z brązowej, kleistej żywicy, którą wydobywano przez nacięcie młodej łodygi i liści.

Dokładniejsze badanie poszczególnych składników czystka przeprowadzono dopiero w XX wieku. Odkryto wtedy, że lecznicze działanie rośliny związane jest z zawartością w niej polifenoli – związków fenolowych należących do grupy substancji roślinnych o działaniu oksydacyjnym i wspierającym układ immunologiczny organizmu.

Działanie oleju eterycznego na skórę

Ostatnie badania nad działaniem czystka w leczeniu trudno gojących się ran dowodzą, że to właśnie substancje czynne zawarte w oleju eterycznym stymulują syntezę obecnych w skórze lipidów. Pobudzają również działanie mitochondriów, pozwalając na ich szybką odbudowę i przywrócenie oryginalnej struktury. Hamują też czynniki zapalne oraz działają odkażająco na skórę.

Najlepsze właściwości ma olejek uzyskiwany w procesie destylacji czystka.

Czystek szary

Cistus incanus

Czystek szary, występujący też pod nazwą kreteński (*Cistus creticus*), rośnie głównie w zachodniej części Morza Śródziemnego. Ma kwiaty koloru purpuroworóżowego. Spośród wielu gatunków czystka, *Cistus incanus* jest

najbardziej znany ze swojej skuteczności i szeroko wykorzystywany do celów leczniczych.

Działanie i zastosowanie lecznicze

Dzięki obecności polifenoli preparaty z czystka wykazują wiele korzystnych działań, wśród których najważniejsze to właściwości podnoszące odporność na infekcje bakteryjne i wirusowe oraz wzmacniające naczynia krwionośne. Roślinę wykorzystuje się w leczeniu stanów zapalnych, miażdżycy, a także chorób nowotworowych. Polifenole zawarte w czystku mają działanie antyoksydacyjne; usuwają wolne rodniki i zapobiegają ich tworzeniu, mają działanie przeciwwirusowe (wirusy jelitowe, opryszczka), grzybobójcze (np. w zwalczaniu grzybów *Candida*) oraz antyseptyczne; wykazują też działanie przeciwhistaminowe (zmniejszające reakcje alergiczne). Ponadto chronią układ krążenia i zapobiegają chorobom wieku starczego. Są pomocne w leczeniu nadciśnienia, duszniczy, cukrzy-

cy, a także w przypadku infekcji żołądkowo-jelitowych.

Popularna jest herbata z czystka, którą według tradycyjnej receptury przyrządza się następująco: garść herbaty (ok. 10 g) zalewa się 1 litrem wody, doprowadza do wrzenia, a następnie gotuje na małym ogniu przez ok. 5 minut. Herbatę można też przygotować zalewając wrzątkiem 1 czubatą łyżeczkę herbaty i zaparząc przez 5-8 minut.

Herbata może być używana na choroby gardła, kaszel, biegunkę, choroby układu krążenia, alergię, owrzodzenia, choroby skóry (również łuszczyca), opryszczkę, półpasiec oraz profilaktycznie na nowotwory.

Według najnowszych badań czystek jest nadzieją dla chorych na boreliozę, gdyż przyczynia się do sklejania bakterii, dzięki czemu nie dopuszcza się do ich połączenia z błoną komórkową. Ma też działanie odstrasżające owady. Niemieccy leśnicy stosują go w profilaktyce przeciwkleszczowej.



Czystek szalwiolistny

Cistus salvifolius

Czystek szalwiolistny, podobnie jak poprzedni gatunek, występuje przede wszystkim w zachodniej części obszaru śródziemnomorskiego (te dwa gatunki często rosną obok siebie). Kwiaty ma białe, średnicy 3-5 cm. Ma podobne działanie i zastosowanie jak poprzednie gatunki.

Czystek purpurowy

Cistus purpureus

Czystek purpurowy rośnie przede wszystkim na Wyspach Kanaryjskich, przez Portugalię, Hiszpanię po Półwysep Apeniński. Jest mieszańcem międzygatunkowym i powstał ze skrzyżowania *Cistus creticus* i *Cistus ladanifer*.

Jest to niski krzew dorastający do 90 cm wysokości, o wzniesionych łodygach; liście ma wąskie, do 5 cm długości, ciemnozielone, od spodu szaro owłosione; młode listki lepkie w dotyku.

Kwitnienie trwa ok. miesiąca, na ogół na przełomie czerwca i lipca; kwiaty są purpurowe, pachnące, zebrane w szczytowe grona. Pojedynczy kwiat jest pięciopłatkowy z bordową plamką u nasady.

Rozmnażanie i uprawa

W naszym kraju czystek można uprawiać w warunkach domowych jako ozdobną roślinę doniczkową. Rozmnaża się go przez półzdrewniałe sadzonki lub przez odkłady. W tym celu należy postawić drugą doniczkę wypełnioną ziemią, nagiąć zewnętrzne pędy, przyszpilić i obsypać w węzłach ziemią, a gdy się ukorzenia, odciąć i wsadzić do doniczki.

Młoda roślinę przesadzamy co roku. Ponieważ w stanie dzikim czystki rosną na kamienistych zboczach, staramy się im zapewnić podobne podłoże. W tym celu do ziemi do kwiatków dosypujemy żwiru i łyżeczkę wapna lub startej na pył kredy. Wapno jest potrzebne, gdyż czystki rosną na glebach zasadowych.

Jeśli chcemy uformować roślinę np. w postaci kuli czy stożka, to po kwitnieniu przycinamy ją, ale bardzo ostrożnie, najwyżej 3-4 listki poniżej pędów kwiatostanowych, czyli tylko tyle, by ściąć kwiatostany i utrzymać formę krzewu. Jeśli zrobimy mocniejsze cięcie, roślina padnie.

Najniższa temperatura, jaką czystek wytrzyma, to -5 st. C, więc na zimę trzeba go chronić. Lubi ciepłe stanowiska słoneczne. Najlepszym miejscem do jego uprawy jest południowy balkon lub taras. Roślina nie lubi nadmiernej wilgoci, woli przesuszenie niż stale wilgotną ziemię.

Opracowała

Elżbieta Koniuszy

Literatura

- Słownik botaniczny pod red. Alicji i Jerzego Szwejkowskich. PW „Wiedza Powszechna”, Warszawa 2003.
- <http://naradka.wordpress.com/tag/czystek-purpurowy/>
- <http://www.farmacjajia.pl/zdrowie/niepozorny-czystek.html>
- <http://www.mojadrogazdrowia.com/czystek-cistus.html>

UWAGA! DROGI CZYTELNIKU!!!

W razie jakichkolwiek wątpliwości – przed stosowaniem preparatów ziołowych należy bezwzględnie skontaktować się z lekarzem.

