

Czystek liść Tylko Natura ziołodozaparzani



Cena: 0,99 PLN

Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	100 g
Producent	POZNAŃSKIE ZAKŁADY ZIELARSKIE "HERBAPOL" S.A.
Substancja czynna	-

Opis produktu

O produkcie

Czystek jest naturalnym źródłem antyoksydantów (polifenoli), których największa koncentracja występuje w ziele. Polifenole wspomagają system immunologiczny organizmu w okresach jego osłabienia. Ponadto chronią organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, spowalniając procesy starzenia. Preparat z ziela czystka jest szczególnie polecany jako uzupełnienie diety w stanach obniżonej odporności.

Składniki:

Liść czystka (*Cistus incanus*)

Sposób zaparzania:

Umieścić susz w kubku i zalać wrzącą wodą. Parzyć pod przykryciem od 5 do 8 minut.
Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Zalecane dzienne spożycie:

1 łyżka suszu do przygotowania naparu.

Ziele czystka jest bogatym źródłem polifenoli. To naturalne antyoksydanty, które nie tylko wspomagają system odpornościowy w okresach jego osłabienia, ale także chronią organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i spowalniają procesy starzenia.

Jak wygląda czystek i skąd pochodzi?

Czystek to zimozielona roślina wielkości niewielkiego krzewu (do 1 m wysokości) należąca do rodziny czystkowatych (poślankowatych). Znanych jest ponad 50 gatunków i mieszańców międzygatunkowych czystków. Większość z nich rośnie w Azji Wschodniej i w krajach Morza Śródziemnego. W Polsce czystek nie występuje dziko, rośnie wyłącznie w uprawach zielarskich. Ta krzewiasta roślina daje kwiaty o charakterystycznym wyglądzie – spodeczkowate, zwykle białe, różowe lub purpurowe z niewielką plamką (czerwoną lub purpurową) u podstawy każdego kwiatu. Lecznicze właściwości czystka i jego dobroczynny wpływ na zdrowie są znane od starożytności, stosowany był przez wieki w ziołolecznictwie. Daje się nawet słyszeć opinie, że mirra z Biblii zawierała właśnie czystek.

Czystek – bogactwo antyoksydantów

Dobroczynny wpływ ziela czystka na zdrowie wynika przede wszystkim z wysokiej zawartości polifenoli. To związki chemiczne należące do przeciwutleniaczy (antyoksydantów), których główną rolą w organizmie jest neutralizacja wolnych rodników, przyczyniających się do rozwoju wielu poważnych chorób, w tym także nowotworowych. Szacuje się, że czystek ma porównywalną (lub nawet większą) zawartość polifenoli do zielonej herbaty i czerwonego wina. Antyoksydanty zawarte w preparatach z czystka stymulują działanie układu immunologicznego, wspierają procesy odpornościowe, pomagają w walce z drobnoustrojami i grzybami, wykazują właściwości przeciwbakteryjne. Dzięki temu nie tylko wzmacniają naturalne siły odpornościowe organizmu, ale także pomagają zwalczać infekcje i zapobiegają ich rozwojowi.

Polifenole zawarte w ziele czystka mają także korzystny wpływ na wiele innych procesów w organizmie, w tym m.in.: przeciwdziałają powstawaniu i rozwojowi stanów zapalnych, stymulują metabolizm, przez co ogólnie wzmacniają organizm i dodają energii, wzmacniają i ochraniają naczynia krwionośne, zapobiegają odkładaniu się blaszek miażdżycowych, hamują procesy utleniania się „złego” cholesterolu LDL, mają właściwości przeciwalergiczne poprzez hamowanie uwalniania histaminy.

Wskazania do stosowania ziela czystka – dla kogo?

Ze względu na swoje silne właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne oraz pozytywny wpływ na pracę układu immunologicznego, zaleca się stosowanie czystka w stanach obniżonej odporności, po przebytej chorobie oraz w sezonach podwyższonej zachorowalności na grype i przeziębienie. Regularne picie herbaty z czystka pozwala nie tylko na szybszy powrót do zdrowia, ale także zapobiega rozwojowi infekcji górnych dróg oddechowych oraz poprawia ogólną kondycję organizmu. Przyczyniają się także do tego silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe czystka. Przeciwiutleniacze zawarte w czystku, neutralizując wolne rodniki w organizmie i usuwając z niego toksyny, powodują także spowolnienie procesów starzenia, opóźnienie pojawienia się zmarszczek oraz ogólną poprawę kondycji skóry. Dlatego regularne spożywanie naparów z czystka polecane jest jako swoisty „detoks”, szczególnie palaczom oraz osobom przebywającym na obszarach o wysokim poziomie skażenia (np. w dużych miastach).

Jak stosować czystek?

Surowcem wykorzystywanym w ziołolecznictwie jest ziele czystka, na które najczęściej składają się liście czystka, czasami także kwiaty. Z suszonego ziela czystka przygotowuje się napar poprzez zalanie go gorącą wodą i krótkie zaparzenie (5-8 min). Efekty działania widoczne są po kilku tygodniach regularnego picia herbaty z czystka. Napar z ziela czystka należy spożywać codziennie, przynajmniej po 2-3 filiżanki każdego dnia.

Dotychczasowe badania nie wykazały żadnych skutków ubocznych picia herbaty z czystka w zalecanych dawkach. Nie znane są także przeciwwskazania do stosowania preparatów z czystka. Jednak osoby z przewlekłymi chorobami, regularnie przyjmujące leki, powinny skonsultować z lekarzem chęć regularnego picia naparów z czystka lub stosowania suplementów diety z wyciągami z tej rośliny.

Pojemność: 100g

Producent: Herbapol Poznań