

Starzec Aneta, Nowicka Agnieszka, Fecka Izabela. **Właściwości prozdrowotne Cistus x incanus L. (czystka szarego)**. Katedra i Zakład Farmakognozji, Wydział Farmaceutyczny z O. Analityki Medycznej, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu.

STRESZCZENIE

Żywność ma ogromny wpływ na zdrowie człowieka, chociaż wielu z nas zapomina jak ważną rolę w naszym życiu odgrywa żywność i prawidłowe odżywianie. W dzisiejszych czasach na półkach sklepów i aptek można odnaleźć wiele produktów i suplementów diety, które mają prozdrowotne działanie na ludzki organizm pomagając zapobiegać niektórym chorobom lub przyspieszają ich leczenie.

Cistus x incanus L. (czystek szary) oraz jego podgatunki, znany jako wiecznie zielony krzew, od wieków stosowany jest w tradycyjnej medycynie bliskowschodniej m.in. jako środek przeciwzapalny w chorobach skóry, środek przeciwbiegunkowy, przeciwwrzodowy, oraz przyspieszający gojenie ran. Obecnie liście czystka polecane są jako surowce o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym oraz wzmacniającym układ odpornościowy, a za najważniejszą właściwość czystka szarego uznaje się aktywność przeciwutleniającą. Badania naukowe potwierdzają, że źródłem tych właściwości biologicznych są w głównej mierze związki polifenolowe oraz żywica labdanum zawierająca w swoim składzie olejki eteryczne i terpenoidy.

Mimo, iż czystek nie jest uznawany w krajach europejskich jako surowiec farmakopealny, zyskuje na świecie i w Polsce coraz większe zainteresowanie i popularność jako napar i suplement diety, dlatego też podczas wystąpienia omówione zostaną jego wybrane prozdrowotne właściwości. Przedstawiony zostanie również przegląd literatury odnośnie zawartości związków polifenolowych w produktach z czystka.