

Co wiemy o czystku?

Dziś mowa o czystku – poznajmy się z nim bliżej!

Czystek to zióło pochodzące głównie z rejonów Morza Śródziemnego, które od wieków wykorzystywane jest w tradycyjnej medycynie. Najczęściej spotyka się go w postaci suszu do zaparzania jak herbatę. Jego popularność wynika z wysokiej zawartości naturalnych przeciwutleniaczy – substancji wspierających organizm w neutralizowaniu wolnych rodników, substancji, które przyspieszają starzenie się komórek. Dzięki temu czystek kojarzony jest z ogólnym wzmacnianiem odporności i łagodnym wsparciem w stanach zapalnych. Nie jest lekiem.

Istnieje kilka gatunków tego zioła. Czystek kreteński, szary i wszelkie pokrewne gatunki (*Cistus creticus*, *C. incanus*, *C. ladanifer* itp.) zawierają dwa główne rodzaje związków:

- **polifenole** rozpuszczalne w wodzie,
- **olejki eteryczne** – mieszaninę lotnych terpenoidów.

Polifenole nadają czystkowi właściwości antyoksydacyjne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne (pubmed.ncbi.nlm.nih.gov), lecz nie odgrywają znaczącej bezpośredniej roli w odstraszaniu kleszczy, ponieważ nie są lotne i organizm nie wydziela ich przez skórę. Kluczowe znaczenie mają natomiast aromatyczne **terpeny z olejku eterycznego**. Dominują w nim np. linderol, γ -terpinen, borneol, viridiflorol, ledol, a także **karwakrol** (mdpi.com; pmc.ncbi.nlm.nih.gov).

Karwakrol jest szczególnie interesujący, bo znany jest z działania przeciwdrobnoustrojowego. Czysty karwakrol powoduje **szybki paraliż i śmierć** kleszczy (researchgate.net). Czystek zawiera karwakrol w ilościach do ok. kilku procent olejku, a przy okazji szereg innych związków zapachowych o potencjale biobójczym bądź repelentnym. I tak naprawdę to synergistyczne działanie tych składników odpowiada za jego skuteczną ochronę przed kleszczami.

Kleszcz na łowach

Kleszcze lokalizują żywicieli głównie poprzez **węch** – wyczuwając wydychany dwutlenek węgla oraz substancje zapachowe wydzielane z potem i obecne na skórze (kwas mlekowy, amoniak, lotne kwasy tłuszczowe itp.). Tu pojawia się czystek – jego związki aromatyczne mogą **zmieniać profil zapachowy wydzielin ludzkich/zwierzęcych** lub maskować atraktanty, czyniąc gospodarza mniej „wyczuwalnym” dla kleszcza. Niektóre metabolity czystka mogą również przenikać do krwi i skóry, działając **odstraszająco smakowo** (kleszcz, który wkłuje się, może szybciej odpaść, jest osłabiony).

Najbardziej zaskakujące jest to, że w literaturze brak jest dużych randomizowanych badań klinicznych oceniających czystek jako środek przeciwkleszczowy u ludzi!

Większość dostępnych informacji pochodzi z **obserwacji empirycznych** i drobnych badań pilotażowych. Źródła podają, że już tradycyjnie w basenie Morza Śródziemnego zauważano mniejszą liczbę kleszczy u zwierząt pasących się na terenach porośniętych czystkiem. Ta ludowa obserwacja została w ostatnich latach poddana próbie w formie niewielkich eksperymentów terenowych.

Najczęściej cytowane jest **badanie wykonane w Niemczech** (prywatna inicjatywa kliniki medycyny naturalnej), gdzie łącznie **48 psów** podzielono na trzy grupy: 32 otrzymywały doustnie czystek (w kapsułkach), 10 zabezpieczono chemicznym repelentem (fipronil, preparat Frontline), a 6 nie otrzymało żadnej ochrony (zentrum-der-gesundheit.de). Po 20 dniach monitorowania stwierdzono radykalne różnice w liczbie kleszczy: psy niechronione miały średnio ok. **150 kleszczy** każdy, w grupie

z fipronilem było ich znacznie mniej (jednak żaden pies nie był całkowicie wolny od pasożytów), natomiast u psów dostających czystek znajdowano co najwyżej **0–2 kleszcze** na osobnika. Ponadto kleszcze na „czystkowych” psach były ospałe i dawały się łatwo usunąć. Po 10 dniach stosowania czystka żaden z tych psów nie łapał już nowych kleszczy. Wyniki te wskazały, że doustny czystek może zapewniać wysoki poziom ochrony – w tej próbie nawet skuteczniejszy niż standardowy środek owadobójczy (fipronil). Trzeba zaznaczyć, że było to badanie na niewielką skalę (i niepublikowane w recenzowanym czasopiśmie), ale zostało ono odnotowane w literaturze przeglądowej jako **bardzo obiecujące** ([researchgate.net](https://www.researchgate.net)).

Z kolei przegląd z *Herbal Medicines Journal* wymienia czystek kreteński jako roślinę „**bardzo skuteczną**” w zapobieganiu atakom kleszczy u ludzi i zwierząt, gdy stosuje się wyciąg z liści lub olejek (SDVO – steam distilled volatile oil) przez kilka dni.

Polscy specjaliści chorób odkleszczowych podkreślają, że przez brak kontrolowanych badań na ludziach, o działaniu tego zioła można mówić na razie w kategoriach hipotezy czy uzupełniającej metody prewencji (brak publikacji na ten temat w bazie PubMed - mamotoja.pl, a w wywiadach lekarze przestrzegają, że „nikt tego nie udowodnił” - kobieta.wp.pl).

Spotkać można za to badania pośrednie, które choć nie dotyczą bezpośrednio odstraszenia kleszczy, pokazują pewne właściwości czystka mogące mieć znaczenie w kontekście chorób odkleszczowych. Przykładowo, **olejek eteryczny czystka wykazuje aktywność przeciwbakteryjną wobec krętków Borrelia** – patogenów wywołujących boreliozę. Olejek z *Cistus creticus* in vitro hamował wzrost form aktywnych *B. burgdorferi*, a nawet silniej działały jego lotne opary niż ekstrakt z liści ([pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)). Wykazano, że jednym z najaktywniejszych składników olejku jest właśnie karwakrol ([pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)). Oczywiście działanie przeciwdrobnoustrojowe to inny aspekt (istotny raczej w leczeniu zakażeń), ale podkreśla, że czystek zawiera **bioaktywne substancje**, które mogą oddziaływać zarówno na patogeny, jak i na samego kleszcza. Dzięki tym właściwościom picie czystka może nie tylko odstraszać kleszcze, ale ewentualnie **ograniczać ryzyko zakażenia** u osoby, która mimo wszystko zostanie ugryziona (np. poprzez działanie przeciwborelliowe w skórze). Jest to jednak **hipoteza niepotwierdzona** – wymagałaby badań klinicznych.

Forma preparatu a efektywność

Z dostępnych danych wynika, że kluczowe jest dostarczenie organizmowi szczególnie składników olejku eterycznego czystka. Można to osiągnąć dwiema drogami: **doustnie** lub **miejscowo**.

Stosowanie doustne (systemowe – dotrze do każdej tkanki)

Badanie na psach wykorzystano kapsułki doustne, co wskazuje nam, że taka droga podania może być skuteczna. Kapsułki zazwyczaj zawierają standaryzowany **suchy ekstrakt** z czystka lub sproszkowane ziele. Przyjęte z pokarmem związki wchłaniają się w przewodzie pokarmowym do krwi, krążą i częściowo wydzielają się z potem, łojem i oddechem.

W przypadku czystka, regularne spożywanie powoduje **stopniowe „nasykanie” organizmu** terpenami – po kilku dniach ich stężenie w wydzielinach skóry może osiągnąć poziom wyczuwalny dla kleszczy. Opisany efekt pojawienia się działania po 5–7 dniach potwierdza, że **ciągłość podawania** jest wymagana dla skuteczności (zentrum-der-gesundheit.de).

Tymczasem, najpopularniejszą formą doustną jest **napar z liści czystka** (herbata). Napar zawiera dużo polifenoli i niewielkie ilości olejku (część aromatu unosi się z parą podczas zaparzania). Mimo to, wiele osób wciąż zauważa i zgłasza pozytywne efekty przy picciu naparu – być może dlatego, że pijąc

codziennie dostarczamy sumarycznie wystarczającą dawkę substancji czynnych. Alternatywą są **kapsułki** z ekstraktem etanolemowym, które mogą zawierać wyższe stężenie terpenów niż wodny napar. W praktyce zaleca się pić czystek 1–2 razy dziennie od wczesnej wiosny do późnej jesieni, czyli w okresie aktywności kleszczy. Dobrze jest po każdym 2–3 miesiącach zrobić przerwę (kilka tygodni) w celu uniknięcia tolerancji na działanie zioła. Podsumowując, droga doustna wydaje się **najlepiej przebadana** (choć wciąż słabo) i najczęściej stosowana.

Stosowanie miejscowe (zewnątrzne)

Olejek eteryczny z czystka można teoretycznie stosować podobnie jak inne olejki repelencyjne – tj. rozcieńczony na skórę, odzież lub spryskanie nim powierzchni. Tu pojawia się kolejne zaskoczenie, choć to on zawiera najwięcej kluczowych dla ochrony substancji - literatura naukowa **nie opisuje bezpośrednich testów** skuteczności olejku czystkowego jako repelentu na skórze człowieka czy zwierzęcia. Niemniej, biorąc pod uwagę skład olejku, można spodziewać się efektywnego działania. W badaniach laboratoryjnych wiele pojedynczych składników olejku czystkowego wykazywało działanie odstrasżające lub toksyczne wobec kleszczy i owadów (np. borneol odstrasza owady, γ -terpinen i p-cymen są składnikami olejków owadobójczych, karwakrol działa toksycznie na kleszcze ([researchgate.net](https://www.researchgate.net))). Można więc przypuszczać, że czysty olejek czystkowy naniesiony na skórę również by działał repelencyjnie.

Trzeba jednak pamiętać (!), że olejki eteryczne **mogą podrażniać skórę**, dlatego zawsze używa się ich w rozcieńczeniu (np. kilka kropel olejku na łyżkę oleju bazowego typu jojoba lub do alkoholu jako spray).

W praktyce częściej wybiera się gotowe mieszanki olejków (geraniowy, lawendowy, citronella itp.), gdzie czystek rzadko bywa składnikiem. Reasumując, **najbardziej zalecaną formą czystka w ochronie przed kleszczami jest forma doustna**, ponieważ dla niej istnieją (choć skromne) dowody skuteczności ([zentrum-der-gesundheit.de](https://www.zentrum-der-gesundheit.de)).

Dawkowanie i czas kuracji

Optymalne dawkowanie czystka nie zostało nigdy ściśle ustalone w kontekście repelentu – dostępne źródła opierają się na doświadczeniach praktyków i tradycji.

Co wiemy?

W badaniu na psach dawka wynosiła ok. **10–20 mg ekstraktu/kg masy ciała na dobę** (zakładając ~400 mg na psa ~20 kg). Przekładając to na dorosłego człowieka (70 kg) dawałoby to ~700–1400 mg dziennie. Rzeczywiście, producenci suplementów z czystkiem zwykle zalecają **ok. 1 g ziela/ekstraktu dziennie**. Często spotykana rekomendacja to 2 kapsułki po 400–500 mg ekstraktu na dobę. W przypadku naparu trudno przedawkować – wypicie 2–3 filiżanek rozłożonych w ciągu dnia dostarcza kilkuset miligramów suchej masy ziela. Powyżej 3 filiżanek dziennie korzyści raczej nie rosną, za to zwiększa się ryzyko działań niepożądanych (np. biegunki, bólu brzucha od nadmiaru garbników). Czystek warto zacząć stosować **z wyprzedzeniem** – pierwsze efekty pojawiają się po kilku dniach, a pełna ochrona po około tygodniu regularnego stosowania. Dlatego osoby planujące wyjazd w tereny zalesione powinny rozpocząć picie czystka co najmniej na **5–7 dni przed** planowanym wyjazdem i kontynuować przez cały okres narażenia. Po powrocie (lub zakończeniu sezonu letniego) można zrobić przerwę. Taka pulsacyjna strategia (sezonowa) jest zalecana też przez zielarzy – ciągłe, wielomiesięczne przyjmowanie immunostymulujących ziół może prowadzić do osłabienia ich działania z czasem.

Profil bezpieczeństwa, skutki uboczne i interakcje

Czystek zyskał opinię zioła **bardzo bezpiecznego**. Nie stwierdzono, by wywoływał on poważne działania niepożądane nawet przy długotrwałym piciu herbat z czystka! W badaniach klinicznych dotyczących innych zastosowań czystka (np. infekcje górnych dróg oddechowych) również nie odnotowano istotnych efektów ubocznych – ekstrakty z czystka były równie dobrze tolerowane co placebo (zywienie.medonet.pl).

Można go podawać **dzieciom**, a niektórzy autorzy podają, że brak przeciwwskazań nawet u **kobiet ciężarnych** (zywienie.medonet.pl). Oczywiście w ciąży zawsze zaleca się ostrożność – choć brak danych o szkodliwości, to i brak konkretnych badań na ciężarnych, więc decyzję o stosowaniu najlepiej przedyskutować z lekarzem prowadzącym. Jedynym udokumentowanym przeciwwskazaniem jest alergia na roślinę – objawia się np. wysypką czy dolegliwościami żołądkowymi po spożyciu. Takie przypadki są jednak **bardzo rzadkie**.

Przy rozsądnym dawkowaniu czystek nie powinien powodować negatywnych objawów. **Nadmierna konsumpcja** (wypijanie wielu mocnych naparów dziennie lub zażywanie dużo wyższych dawek niż zalecane) może wywołać skutki uboczne związane głównie z obecnością garbników i polifenoli. Mogą one podrażnić przewód pokarmowy (powodując np. biegunkę lub zaparcia, nudności) – to typowe dla każdego mocnego naparu garbnikowego.

Najważniejszy potencjalny efekt uboczny to jednak **upośledzenie wchłaniania minerałów**, zwłaszcza żelaza. Polifenole czystka, podobnie jak te z herbaty, tworzą trwałe kompleksy z jonami żelaza i cynku, przez co zmniejszają ich przyswajalność. U osób zdrowych, przy umiarkowanym spożyciu, nie ma to dużego znaczenia, ale u kogoś z istniejącą niedokrwistością z niedoboru żelaza intensywne picie czystka mogłoby te niedobory pogłębić. Dlatego **nie należy przekraczać 2 porcji czystka dziennie** bez wyraźnej potrzeby, a osoby z anemią powinny monitorować żelazo w trakcie długotrwałego stosowania tego zioła. Dobrą praktyką jest też robić odstęp (1–2 godziny) między wypiciem czystka a przyjęciem suplementów żelaza czy cynku, żeby zmniejszyć ich interakcję.

Jeśli chodzi o **interakcje z lekami**, to brak doniesień, by czystek w normalnych dawkach osłabiał lub wzmacniał działanie jakichkolwiek leków. Niemniej, z racji aktywności biologicznej, teoretycznie możliwe są drobne interakcje. Przykładowo, czystek ma właściwości **przeciwzapalne i przeciwplytkowe** (jak wiele polifenoli), więc może minimalnie nasilać działanie leków rozrzedzających krew (np. warfaryny) – osobom na stałej terapii przeciwzakrzepowej zaleca się więc umiarkowanie i kontrolę parametrów krzepnięcia na początku kuracji ziołem. Czystek stymuluje też odpowiedź immunologiczną, co w teorii **może osłabiać skuteczność leków immunosupresyjnych** (np. stosowanych po przeszczepach czy w chorobach autoimmunologicznych), choć brak danych, by powodował odrzucanie przeszczepu czy nawroty choroby – to po prostu ogólna zasada, że silnych immunostymulantów się wtedy unika. Z kolei właściwości **antyoksydacyjne** czystka mogą potencjalnie wchodzić w interakcje z terapią nowotworową (wysokie dawki antyoksydantów mogą zmniejszać skuteczność niektórych form chemioterapii) – tu również decyzję o suplementacji należy skonsultować z onkologiem. Wreszcie, osoby z **chorobami nerek** powinny zachować ostrożność – wysoka podaż ziół bogatych w polifenole i szczawiany bywa nie wskazana przy skłonnościach do kamicy. Chociaż czystek nie ma wysokiej zawartości szczawianów, to przy ciężkich uszkodzeniach nerek metabolity ziół mogą gorzej się usuwać. Ogólnie jednak, dla przeciętnej osoby dorosłej, czystek jest **bezpieczny i dobrze tolerowany**, a ryzyko interakcji z większością powszechnie stosowanych leków (np. na nadciśnienie, cukrzycę, antybiotyki) jest naprawdę znikome.

Podsumowując ♥

Czystek jawi się jako interesujące **naturalne uzupełnienie ochrony przed kleszczami**, jednocześnie zaskakuje brak mocnej literatury naukowej przy tak dobrych powszechnych doniesieniach o skuteczności.

Zidentyfikowano w nim substancje (terpeny) o potwierdzonym działaniu odstrasżającym i bójącym wobec stawonogów, a wstępne obserwacje terenowe – zwłaszcza u zwierząt – wskazują na znaczną skuteczność w redukcji ataków kleszczy. Najlepsze efekty uzyskuje się przy doustnym, **profilaktycznym** stosowaniu czystka, zaczynając na kilka dni przed narażeniem i kontynuując codziennie w okresie ekspozycji. Czystek jest przy tym bezpieczny i dobrze tolerowany, co czyni go szczególnie atrakcyjnym wyborem dla osób poszukujących alternatywy lub wsparcia dla konwencjonalnych repelentów.

Warto jednak pamiętać, że **naturalne metody nie dają 100% gwarancji** – skuteczność czystka może różnić się między nami - osobniczo, a ochrona przed kleszczami powinna obejmować także inne środki (odzież ochronna, unikanie wysokiej trawy, oględziny ciała po powrocie z terenu, itp.). Mimo obiecujących wyników wstępnych badań, czekamy na dalsze **randomizowane badania** – zwłaszcza u ludzi – aby jednoznacznie potwierdzić działanie czystka i ustalić optymalną formę oraz dawkę. Dopóki to nie nastąpi, czystek nadal można traktować jako element **wielowarstwowej ochrony** (np. obok repelentów np. na bazie olejków - na skórę) – pomocny, lecz nie zastępujący w 100% innych, dobrze sprawdzonych metod zabezpieczenia przed kleszczami.