

CIST ŠEDAVÝ

Cistus incanus

Cist šedivý



ÚČINNÉ LÁTKY

Silice, polyfenoly, flavonoidy, třísloviny.



ÚČINKY

Antioxidační, antibakteriální, proti virům, proti křečím, protizánětlivý, omezuje oxidaci LDL cholesterolu, ochrana DNA před oxidativním poškozením.



POUŽITÍ

Prevence kornatění cév, při infekcích dýchacích cest, tradičně proti průjmům, horečce, různým kožním problémům. In vitro studie ukazují na antioxidační, zesvětlující a UV-ochranné vlastnosti extraktů *C. incanus* a jeho potenciál v kosmetice.



BEZPEČNOST

Považuje se za velmi bezpečný díky dlouhodobému tradičnímu používání, nicméně moderní klinické studie potvrzující bezpečnost chybí.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Nálev z 2g listů 3x denně jako zdroj antioxidantů. Využití ve studiích extraktu s obsahem 260 mg polyfenolů/den.

Zdroje:

KALUS, Ulrich, et al. Cistus incanus (CYSTUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract: a prospective, randomised, placebo-controlled clinical study. Antiviral research, 2009, 84.3: 267-271.

EHRHARDT, Christina, et al. A polyphenol rich plant extract, CYSTUS052, exerts anti influenza virus activity in cell culture without toxic side effects or the tendency to induce viral resistance. Antiviral research, 2007, 76.1: 38-47.

GAWEŁ-BĘBEN, Katarzyna, et al. Characterization of Cistus× incanus L. and Cistus ladanifer L. extracts as potential multifunctional antioxidant ingredients for skin protecting cosmetics. Antioxidants, 2020, 9.3: 202.

KUCHTA, Agnieszka, et al. The effect of Cistus incanus herbal tea supplementation on oxidative stress markers and lipid profile in healthy adults. Cardiology Journal, 2021, 28.4: 534-542.