

## CISTUS INCANUS

- Cistus incanus oder auch Zistrose wächst im Mittelmeerraum und bildet rosenähnliche zarte Blüten, die als Tee genutzt werden
- Ihre Blätter und Knospen haben eine harzige, klebrige Oberfläche, die in der Antike als Labdanum bekannt, war und bereits im Alten Testament im Buch Mose als ein beehrtes Desinfektions- und Wundheilmittel in Schlachten erwähnt wurde.

### WIRKUNGEN

#### Immunsystem

#### Viren/Grippale Infekte/Grippe

- Zellschutz: Ihre Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren
- Die vom Virus befallenen Zellen werden nicht einmal geschädigt
- Ein Cistus-Extrakt wurde bereits in der Vergangenheit erfolgreich gegen Corona-Viren (Schweine- und Vogelgrippe), Influenzaviren und humane Rhinoviren (Schnupfenreger) im Reagenzglas getestet
- Am Menschen wurde gezeigt, dass Infektionen der oberen Atemwege weniger schwer verlaufen und auch kürzer dauern

#### Bakterien:

- Im Anschluss bzw. begleitend zur viralen Belastung treten als Folge des geschwächten Immunsystems recht häufig sekundäre bakterielle Infektionen wie Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis oder Mandelentzündung auf. Bakterien werden reduziert und docken auch gar nicht so leicht an die Schleimhäute an
- Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischartzündung, Parodontose, Karies und Mundgeruch
- Mundspülungen mit Zistrose Tee schützen die Zähne besser vor Zahnbelag, Karies und Parodontitis als das Zähneputzen allein
- Es können sich sogar Borreliose-Schmerzen bessern, da es auch Hinweise für die Wirksamkeit gegen Borrelien gibt

#### Candida:

- Bemerkenswert ist die antimykotische Wirkung, vor allem gegenüber Candida albicans, gleichgültig, ob der hartnäckige Pilz, der meist nach Antibiotika-Behandlungen wuchert, im Dickdarm oder im Urogenitaltrakt auftritt

#### Darm:

- Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm und Durchfälle

#### Magen:

- Lindert Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori
- **Hautleiden:**
- Äußerlich als Umschläge und innerlich zusätzlich als Sud oder Tee genossen bei Hautleiden wie Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten

#### Hämorrhoiden:

- Als Sitzbad (nur fünf Minuten lang) Linderung von Hämorrhoiden

#### Vaginalschleimhaut:

- Als Sitzbad (nur fünf Minuten lang) bei Reizungen der Vaginalschleimhaut

#### Gesichtshaut:

- Als Gesichtswasser benutzt, glättet der Tee Fältchen, sorgt für schönen Teint und hemmt Akne. Zu seiner entzündungshemmenden Wirkung kommt auch noch eine stark antioxidative, Alterungsprozesse hinauszögernde Wirkung.

**Antioxidans:**

- Durch ihren hohen Gehalt an Polyphenolen ein Radikalfänger allererster Güte.
- Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, die von keinem Chemielabor der Welt hergestellt werden können
- In Cistus incanus sind gleich dreimal so viele hochantioxidative Polyphenole wie in grünem Tee oder Holunderbeerensaft und viermal so viele wie in Rotwein enthalten. Die Blütenblätter wirken gleich viermal so stark antioxidativ wie Vitamin C
- Daher resultiert auch die beachtliche entzündungshemmende, Alterungsprozesse und Verschleiß verlangsamende, das Erbgut, die Gefäße und die Schleimhaut schützende und immunfördernde Wirkung

**Gefäße:**

- Cistus reguliert den Cholesterinspiegel und reduziert die Oxidation von Fettsäuren. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an
- Stabilisiert auch noch Herz und Kreislauf

**Diabetes:**

- Senkt nach einer türkischen Studie den Blutzuckerspiegel

**Alzheimer:**

- Eine italienische Studie zeigt, dass zwei Enzyme gehemmt werden, die am Abbau von Gehirnbotschaften und somit an Alzheimer beteiligt sind

**Schwermetalle:**

- Die Polyphenole der Zistrose sollen sogar in der Lage sein, Schwermetalle an sich zu binden und auszuleiten

**ZU BEACHTEN**

- Für Tee pro Liter Wasser zwei Esslöffel Cistus Tee verwenden und nur fünf Minuten ziehen lassen, da er sonst bitter wird
- Mit Tee Gurgeln hilft bei Halsschmerzen, damit Inhalieren bei Schnupfen, Tee-Trinken dem Immunsystem und den Schleimhäuten bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes
- Traditionell wird der Tee als Sud zubereitet. Dabei wird eine Handvoll Tee, ca. 100 Gramm, mit 100 bis 200 Milliliter kochendem Wasser übergossen. Nach fünf Minuten abseihen und abkühlen lassen
- Zwei, drei Tassen Tee am Tag gelten auf jeden Fall als unbedenklich
- Bei Allergien oder Überempfindlichkeit auf Zistrose kann es zu Magenschmerzen, Übelkeit und Schwindel kommen
- Zu Medikamenten mindestens eine Stunde Abstand halten
- Den lauwarmen Sud kann man - auch länger gezogen - äußerlich für Waschungen, Umschläge und Sitzbäder verwenden. Der durch ein feines Sieb gefilterte Sud hält in Flaschen im Kühlschrank zwei Tage
- Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt