

## **Cistus incanus Tee**

Cistus incanus oder auch Zistrose wächst im Mittelmeerraum und bildet rosenähnliche zarte Blüten. 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. Tatsächlich heilen Wunden, auch blutende, in kürzester Zeit, wie Anwender berichten.

### **Als Badezusatz oder als Tee?**

Cistus kann man sowohl – als intensiven Tee – für Umschläge, Waschungen, zum Aufsprühen auf Wunden (in Glasflasche mit Sprüher füllen) oder als Badezusatz verwenden. Man kann ihn natürlich auch trinken. Doch aus rechtlichen Gründen schreiben viele Hersteller stattdessen „Badezusatz“ auf das Etikett. Der Tee gilt in der EU nämlich als „novel food“ und müsste eine eigene Zulassung durchlaufen, obwohl er zumindest seit der Antike verwendet wird und keineswegs „neu“ ist.

### **Antiviral – Gegen grippale Infekte**

Die Zistrose gehört eigentlich in jede Hausapotheke, damit man sie bei beginnenden grippalen Infekten schnell zur Hand hat. Wie eine Untersuchung eines Cistus-Extrakts gezeigt hat, binden sich in der Zistrose enthaltene Tannine an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren. Cistus fungiert also als Zellschutz – die vom Virus befallenen Zellen werden nicht einmal geschädigt! – und stabilisiert auch noch Herz und Kreislauf. Gurgeln mit entzündungshemmendem Cistus-Tee hilft bei Halsschmerzen, damit Inhalieren bei Schnupfen, Tee-Trinken dem Immunsystem und den Schleimhäuten bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes.

### **Hilfe bei COVID-19?**

Ein Cistus-Extrakt wurde bereits in der Vergangenheit erfolgreich gegen andere Corona-Viren (Schweine- und Vogelgrippe), Inflenzaviren und humane Rhinoviren (Schnupfenerreger) im Reagenzglas getestet. Am Menschen wurde gezeigt, dass Infektionen der oberen Atemwege weniger schwer verlaufen und auch kürzer dauern.

### **Antibakterielle Wirkung**

Im Anschluss bzw. begleitend zur viralen Belastung treten als Folge des geschwächten Immunsystems recht häufig sekundäre bakterielle Infektionen wie Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis oder Mandelentzündung auf und werden meistens mit Antibiotika behandelt. Antibiotika bergen jedoch immer die Gefahr der Resistenzbildung, wodurch sich das Immunsystem noch weiter erschöpft und Viren im geschwächten Körper noch stärker werden können. Das kann man sich durch Cistus wahrscheinlich ersparen, da Cistus gleichzeitig antiviral und antibakteriell wirkt. Bakterien werden reduziert und docken auch gar nicht so leicht an die Schleimhäute an.

### **Mandel- und Zahnfleischentzündung**

Cistus ist bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung,

Parodontose, Karies und Mundgeruch ebenfalls wirksam. 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.

### **Gegen Candida, Helicobacter und Reizdarm**

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. Die antimykotische Wirkung ist auf das Flavonoid Naringenin zurückzuführen, das auch im ebenfalls bei Pilzen wirksamen Grapefruitkernextrakt enthalten ist. Außerdem reguliert und fördert Cistus die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal! Bei Vaginalpilz oder Hautpilz innerlich und äußerlich anwenden, etwa als Sitzbad oder Umschlag.

### **Gut zur Haut, Schleimhaut und Lymphe**

Äußerlich als Umschläge und innerlich zusätzlich als Sud oder Tee genossen, hilft die Zistrose bei Hautleiden wie Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten. Als Sitzbad (nur fünf Minuten lang) lindert sie Hämorrhoiden oder Reizungen der Vaginalschleimhaut. 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.

### **Antioxidativ – Gegen Alterung – und Verschleiss**

Cistus incanus, die wahrscheinlich heilkräftigste der insgesamt zwanzig Zistrosenarten, ist aufgrund antioxidativer Flavonoide und vor allem wegen ihres hohen Gehalts 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. Cistus reguliert den Cholesterinspiegel und reduziert die Oxidation von Fettsäuren. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an.

### **Diabetes, Alzheimer und Schwermetalle**

Cistus senkt nach einer türkischen Studie den Blutzuckerspiegel. Eine italienische Studie zeigt, dass zwei Enzyme gehemmt werden, die am Abbau von Gehirnbotschaften und somit an Alzheimer beteiligt sind. Die Polyphenole der Zistrose sollen sogar in der Lage sein, Schwermetalle an sich zu binden und auszuleiten.

## Anwendung und Dosierung

Traditionell wird der Tee als Sud zubereitet. Dabei wird eine Handvoll Tee, ca. 10 Gramm, mit 100 bis 200 Milliliter kochendem Wasser übergossen. Nach fünf Minuten abseihen und abkühlen lassen, da er bei längerem Ziehen bitter wird. Das gilt auch für den Teeaufguss, für den man pro Liter Wasser zwei Esslöffel Cistus Tee verwendet. Zwei, drei Tassen Tee am Tag gelten auf jeden Fall als unbedenklich. Für einen besseren Geschmack kann der Tee mit weiteren Kräutern angereichert werden. Sehr empfehlenswert ist bei grippalem Infekt, bakteriellen und viralen Belastungen, Magen-Darmleiden und nervlichen Belastungen die Kombination des (nur kurz gezogenen Cistus Tees) mit dem sehr wohlschmeckenden und wirkungsvollen Tulsi Tee. Man überbrüht zuerst den Tulsi Tee und gibt nach fünf Minuten Cistus Tee für weitere fünf Minuten hinzu.

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 – für Waschungen, Umschläge und Sitzbäder verwenden. Der durch ein feines Sieb gefilterte Sud hält in Flaschen im Kühlschrank zwei Tage.

## Cistus incanus unterstützt bei:

- Akne
- Alterung
- Alzheimer
- Aphten
- Bakterien
- Borreliose
- Bronchitis
- Candida albicans
- Darmflora
- Desinfektion
- Ekzemen
- Entgiftung
- Entzündungen
- Gefäßschutz
- Grippalen Infekten
- Hämorrhoiden
- Halsschmerzen
- Hautgeschwüren
- Helicobacter pylori
- Herpes
- Juckreiz
- Karies
- Lymphschwellungen
- Mandelentzündung
- Mundgeruch
- Neurodermitis
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Oxidation
- Paradontose
- Pilzinfektionen
- Psoriasis
- Reizdarm
- Schleimhautschutz
- Schnupfen
- Schwermetalle
- Windeldermatitis

- Wundheilung
- Wundliegen
- Vaginalschleimhaut
- Viren
- Zahnbelag
- Zahnfleischentzündung
- Zellschutz