DIE ZIST-ROSE

ZARTE SCHÖNHEIT MIT GROSSER WIRKUNG

Wenn es bei uns dunkel und grau wird, hält mit Cistus incanus der griechische Sommer Einzug in unseren Teeküchen. Ihre leuchtend rosa Blüten und der harzige Duft ihrer Blätter erinnern an die Wärme und Stille sonnendurchfluteter Hügel Griechenlands. Cistus incanus – die wunderschöne Zistrose - gehört zur griechischen Volks- und Klosterheilkunde wie die Brennnessel zu unserer.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Schon die griechischen Götter hatten ihre Hände im Spiel, als sie ihr heilende, verjüngende, schützende, entgiftende, antivirale und verschönernde Wirkungen verliehen. Die harzige, klebrige Oberfläche der haarigen Knospenhüllen war in der Antike als Labdanum bekannt, wurde bereits im Alten Testament im Buch Mose als höchst wertvoll erwähnt, und war ein begehrtes Desinfektions- und Wundheilmittel in Schlachten. Die Mönche des berühmten Klosters am Berg Athos setzen die Zistrose bis heute gegen viele Leiden ein.

ANTIVIRAL - GEGEN GRIPPALE INFEKTE

Die Zistrose gehört eigentlich in jede Hausapotheke. Denn wer die Zistrose zu Hause hat, hat sie auch ganz schnell bei beginnenden grippalen Infekten als Tee zur Hand. 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.

Freie Radikale sind Zwischenprodukte unseres Stoffwechsels, die ständig in jeder Zelle des menschlichen Körpers entstehen und Oxidationsprozesse auslösen. Außerdem fallen sie in größerem Ausmaß bei Stress, Strahlenbelastung, Elektrosmog, Belastung durch Gifte wie Schwermetalle, Rauchen, chronische Krankheiten usw. an. Sie führen zu Zerstörungsprozessen, da freie Radikale unkontrollierbare Verbindungen eingehen, die verschiedene Zellkomponenten wie Erbgut (DNA, RNA), viele Proteine und Fettsäuren schädigen. Es ist daher wesentlich, sich über besonders hochwertige Bio-Nahrungsmittel (wie Beeren, Gewürze, sonnengereiftem Obst und Gemüse etc.) bzw. Natursubstanzen mit Antioxidantien zu versorgen.

HILFE BEI COVID-19?

Ein Cistus-Extrakt wurde bereits in der Vergangenheit erfolgreich gegen andere Corona-Viren (Schweine- und Vogelgrippe), Influenzaviren und humane Rhinoviren (Schnupfenerreger) im Reagenzglas getestet. Am Menschen wurde gezeigt, dass Infektionen der oberen Atemwege weniger schwer verlaufen und auch kürzer dauern. Allerdings gibt es keine Doppelblind-Humanstudien, wie das meist der Fall ist, da nur große Pharmafirmen die hohen Kosten stemmen können. Dass sie fehlen, wird dann immer ins Treffen geführt, um Naturmittel als „nicht wissenschaftlich geprüft" schlichtweg abzulehnen. Man muss es als erbitternden Kampf gegen die Naturmedizin sehen, dass mögliche Hilfe durch aussichtsreiche Pflanzen wie *Cistus* selbst bei großen Krisen wie Corona nicht angenommen wird, während man von der Bevölkerung – koste es, was es wolle - ganz selbstverständlich jedes Opfer verlangt. Wir haben eindeutig nicht die Medizin, die wir uns wünschen, weil alles strikt abgelehnt wird, was dem geltenden Wissenschafts-Credo nicht entspricht, selbst wenn man es gefahrlos und erfolgreich einsetzen könnte.

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. Der *Tulsi Tee* hat all diese Wirkungen übrigens auch, sodass man damit gut abwechseln kann.

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!

GUT ZU 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 & 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 Gehirnbotenstoffen 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. 100 Gramm, mit 100 bis 200 Milliliter kochendem Wasser übergossen. Nach fünf Minuten abseihen und auskühlen 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.

> DIE ZISTROSE (CISTUS INCANUS) WIRKT

- antibakteriell
- antiviral
- antimykotisch
- entzündungshemmend
- adstringierend
- desinfizierend
- antioxidativ
- abwehrsteigernd
- entgiftend
- zellschützend