



Cistus – Zistrose

Wirkung und Anwendung

Cistustee oder Zistrosentee stärkt dank **Antioxidantien** unser Immunsystem und enthält gesundheitsfördernde Polyphenole.

Der Cistustee wird aus den **Blättern der Zistrose** hergestellt. Trotz ihres Namens hat die Pflanze nichts mit Rosen gemeinsam, denn die Zistrose ist ein kleiner Busch. Insgesamt gibt es 20 verschiedene Arten davon. Der Heiltee wird aus der **kretischen Zistrose** hergestellt, die auch graubehaarte Zistrose genannt wird. Besonders wohl fühlt diese sich in mediterranen Gegenden. Bei Dürre klappt die Pflanze ihre Blätter ein und kann in diesem Zustand mehrere Monate überdauern. Die Farbe der geknitterten Blüten variiert von weiß über rosa bis purpur. Die Blätter sind besonders klebrig, da sie sehr harzhaltig sind.

Die Zistrose eignet sich für verschiedenste **Anwendungen**, wie z. B. Sitzbäder, Kompressen (Auflagen auf die Haut), Mundspülungen, Tee, ätherisches Zistrosenöl etc.

So wirkt der Cistustee

Die Zistrose enthält gesundheitsfördernde Antioxidantien und Polyphenole, damit lässt sich unser Immunsystem wunderbar stärken.

Der Cistustee schützt unsere Zellen dank der enthaltenen Antioxidantien vor vorzeitiger Alterung und beugt Krankheiten vor. Noch dazu wirkt der Tee antibakteriell. Grund für diese Wirkungen ist der hohe Polyphenolgehalt der Zistrose. Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, die einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben. Eine randomisierte Studie mit Placebo-Kontrollgruppe konnte nachweisen, dass sich die Infektionssymptome der Gruppe, die mit Zistrosentee behandelt wurden, deutlich schneller besserten.

Hier hilft Cistustee:

- **Erkältung** und grippaler Effekt: Als Erkältungstee sorgt die Zistrose dafür, dass sich Krankheitserreger nicht weiter vermehren. Du kannst mit Zistrosentee auch Erkältungen vorbeugen.
- **Entzündungen** im Mund- und Rachenraum: Als Mundspülung kann hier der Tee seine antiseptische Wirkung entfalten.
- **Akne und Neurodermitis**: Den abgekühlten Tee tupfst du vorsichtig auf die betroffene Stelle und lässt ihn einwirken.
- **Schöne Haut**: Hier gehst du wie bei der Anwendung gegen Akne und Neurodermitis vor. Gib den Tee auf das gesamte Gesicht. Cistustee sorgt so für einen strahlenden Teint und ein glatteres Hautbild.
- **Schwermetalle**: Die Polyphenole binden sie und schleusen sie aus dem Körper.
- **Durchfall**: Cistustee schützt die Darmschleimhaut. Auch die antibiotische Wirkung der Heilpflanze hilft.

- Herzprobleme: Polyphenole halten Blutgefäße frei von Ablagerungen und regulieren den Cholesterinspiegel.
- Borreliose: Der Tee tötet die Borrelien und ist somit hilfreich bei Gelenkschmerzen die durch beispielsweise Zeckenbisse übertragene Krankheit.

Zubereitung von Cistustee

Cistustee muss circa fünf Minuten lang ziehen.

Gib einen Esslöffel Cistustee in ein Tee-Ei.

- Gieße ihn mit circa 250 ml kochendem Wasser auf.
- Lasse den Cistustee für ungefähr fünf Minuten ziehen.

Empfohlen wird eine Menge von drei Tassen Zistrosentee pro Tag. Die Teeblätter lassen sich sogar zweimal verwenden – ihren Geschmack verlieren sie dabei nicht. Nur der für unsere Gesundheit positive Polyphenolgehalt wird geringer. Übertreiben solltest du es aber mit dem Cistustee nicht: Zu viel kann Beschwerden wie Übelkeit und Schwindel auslösen.

Zistrosentee ist sehr intensiv im Geschmack. Wenn dir der Geschmack nicht zusagt, kannst du den Tee problemlos mit anderen Teesorten mischen. Hagebuttentee oder Ingwertee eignen sich dafür besonders gut.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*