

Zistrose *Cistus incanus ssp. tauricus* *Cistus folium*



wildkrauterwerkstatt.de/zistrose-cistus-incanus-ssp-tauricus-cistus-folium/



Zistrose

Inhaltsstoffe: Polyphenole (gehört zu den polyphenolreichsten Pflanzen Europas; diese Gerbsäure-Verbindungen besitzen Vitamincharakter (Vitamin P für „Polyphenole“), ätherische Öle, Harze (Ladanum), Glykoside und Gerbstoffe.

Wirkungen: Gefäßschützend, adstringierend, keimtötend, antimykotisch. (Bei innerlicher Anwendung gilt der hohe Polyphenolgehalt als verantwortlich für die entgiftende Wirkung auf mit der Nahrung aufgenommene Schwermetalle wie Cadmium).

Indikationen: Neurodermitis, Ekzeme, Akne, Windeldermatitis. Mund- und Rachenpflege, Hautschutz, Desodorierung, Schwermetallausleitung,.

Darreichungsformen: Tee (innerlich und äußerlich für Umschläge, Auflagen, Bäder, Waschungen), Creme, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 3-mal tgl. 1 Tasse Tee innerlich; Vollbad: 3 EL auf 11 Wasser.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Cystus Teekraut, Cystus Creme, Cystus Sud (Dr. Pandalis).

Teezubereitung: Heiltee: 1 Hand voll Cystus Teekraut (ca. 10 g) in einen Kochtopf geben, mit 0,2 bis 1 Liter Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Je nach Geschmack und Wunschstärke bei schwacher Hitze einige Sekunden bis 5 Minuten „köcheln“ lassen, dann abgießen. Genusstee: 1/2 TL Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser aufgießen und nur 10-20 Sek

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt