

Zistrose - *Cistus icarus*

Der Nutzen von Zistrosekraut beruht auf seinem hohen Gehalt an Polyphenolen (9-12 mg/kg Trockensubstanz) mit **bakterien-, pilz und virenhemmernder Wirkung.**



Die phenolischen Verbindungen des Zistrose-Krauts, auch als **Vitamin P** bezeichnet, besitzen Vitamincharakter. Sie stärken unter anderem die **körper eigene Abwehr.**

Neuere Untersuchungen sprechen phenolischen Verbindungen aus Pflanzen auch eine Verringerung des Krebsrisikos zu.

Sud-Bereitung für äußerliche Anwendung:

Zunächst eine handvoll Kraut (ca. 10-20 g) mit 100-200 ml Wasser fünf Minuten kochen, dann absieben.

Bisherige therapeutische Berichte über Zistrose

Hauterkrankungen

Seit der Antike wird Zistrosekraut aufgrund seiner Schutzwirkung gegen Bakterien-, Pilz- und Virenbefall eingesetzt. Viele neuere Untersuchungen bestätigen dies. Zunächst aber wurde im Labor mit überaus großem Erfolg die **bakterizide Wirkung auf den Akne-Erreger** untersucht.

Eine umfangreiche Studie des Hammer Kinderarztes, Prof. G. Wiese, belegt eine schnelle und dauerhafte **Besserung der Neurodermitis** bei Schulkindern mit ausgeprägtem Krankheitsbild. Medikamentöse Dauertherapien hatten zuvor versagt. Eine Studie mit 100 Kindern, die zweimal täglich mit dem Sud gewaschen wurden und die zusätzlich ein Glas Zistrose-Tee tranken zeigte, dass sich deren Hautzustand in 60% aller Fälle verbesserte.

Zecken- u. Insektenbisse

Zweimal täglich eine Tasse. Die ins Blut Aufnahme findenden Polyphenole **vermindern die Bissfreudigkeit** von Insekten.

Virale u. bakterielle Infektionen

Untersuchungen am Friedrich-Löffler Institut/Tübingen an **Vogelgrippe-Virenstämmen** verweisen auf die außerordentliche, Viren abtötende Wirkung der Zistrose-Polyphenole. Gleiches berichten Untersuchungen an der Charité Berlin in Bezug auf das **Schweinegrippe-Virus**.

Anwendung äußerlich mit Zistrosesud

Bei Akne vulgaris: Sud-Waschungen z. B. mittels eines Luffa-Schwamms
Neurodermitis, Windeldermatitis, starker Juckreiz, Wunddesinfektion, Intertrigo:
Vorsichtige Waschungen mit 1:10 verdünntem Sud (an der Luft eintrocknen lassen)
In einigen, zuvor bereits austerapierten Fällen von **Pilzkrankungen** der Haut sowie von Neurodermitis hat sich das Abtupfen mit Sud sehr bewährt. Es wuchs nach einigen Tagen gesundes Gewebe nach bei gleichzeitiger Abschuppung der oberen, befallenen Hautpartien.

Haltbarkeit

Kühl und dunkel gelagert ist der Sud über zwei Tage lang haltbar.
Achtung: Zistrosesud kann die Kleidung verfärben. Die NOVEL-FOOD Verordnung der EU gibt vor, dass Zistrose nur noch als „Pflanzlicher Rohstoff“ anstatt als „Genusstee“ angeboten werden kann, weil sie als Lebensmittel erst nach 1997 in der EU bekannt wurde.

Nähere Infos unter www.calmterra.at