

# **Cistus incanus ssp. tauricus - Die Zistrose**

## **- Die natürliche Alternative gegen Bakterien, Viren und Pilze -**

Cornelia Nagel (22.01.2010)

Cistus incanus stärkt das Immunsystem, wirkt bei Erkältungen, grippalen Infekten und vielem mehr.

Die natürliche Alternative gegen Bakterien, Pilze und sogar Viren.

Die Cistus incanus (ssp. tauricus) hegt als Heilpflanze eine lange Tradition und ist die polyphenolhaltigste essbare Pflanze Europas. Schon die Götter in der Antike wussten ihre Heilaufgaben zu schätzen. Sie versammelten sich auf dem Olymp und teilten der Cistus-pflanze die ehrenvolle Aufgabe der Wundheilung zu. Dagegen erhoben die Göttinnen Einspruch. Sie sahen es nicht ein, dass diese wundervolle Heilpflanze nur den Männern zu Gute kommen sollte. Als Heilpflanze sollte sie auch etwas für die Frauen tun. Daher erhielt Cistus den zweiten Auftrag, die Frauen bei der Geburt und den damit verbundenen Krankheiten und Gefahren zu schützen und deren Schönheit zu erhalten.

Cistus incanus - vielen bekannt als grau behaarte Zistrose - ist vorwiegend in Griechenland auf der Halbinsel Chalkidiki beheimatet. Auf den magnesiumreichen Böden findet die wild wachsende Pflanze optimale Lebensbedingungen. Der immergrüne Cistusstrauch wächst bis zu einem Meter hoch. Seine zart rosa Blüten wirken leicht zerknittert und duften angenehm harzig. Die Wurzeln der Cistus-pflanze sind äußerst hitzebeständig und trotzen den häufig vorkommenden Waldbränden in dieser Gegend.

Dadurch ist die Pflanze von hoher ökologischer Bedeutung.

1999 wurde die Cistus-pflanze von Experten zur "*Pflanze Europas*" gewählt.

### **Welchen Auftrag erfüllt Cistus incanus?**

Zahlreiche Studien und wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die antivirale und antibakterielle Wirkung der Cistus-pflanze. Cistus ist sozusagen der "007" unter den Heilpflanzen. Mit der Lizenz zum Töten bekämpft sie Bakterien, Pilze und sogar Viren.

Anwendung findet sie daher bei entzündlichen Haut- und Schleimhautrekrankungen sowie Pilzinfektionen. Sie entgiftet und entschlackt den Organismus und Körper und verjüngt (Anti-Skin-Age-Wirkung) auch noch ganz nebenbei die Hautzellen.

### **Die vielseitigen Einsatzgebiete der Cistus incanus**

Vorbeugende Einnahme (Prophylaxe) zur Vermeidung von Virusinfekten, Entzündungen im Mund-, Hals- und Rachenraum, wie z.B. eine eitrige Mandelentzündung, Hauterkrankungen, wie z.B. Akne, Neurodermitis, Pilzinfektionen

Stärkung des Immunsystems

Magen-Darm-Erkrankungen

### **Hat Cistus Nebenwirkungen?**

Nein. Es sind derzeit keine schädigenden Nebenwirkungen bekannt. Daher können Kinder, Schwangere und Stillende Cistus incanus als Kapsel oder als Tee einnehmen. Bei Kindern ist es empfehlenswert, die Dosierung an das Körpergewicht des Kindes anzu-

passen. Bis vor ca. 50 Jahren wurde auf Chalkidiki sogar ein Cistus-Sud bei Wöchnerinnen zur Verhinderung des Kindbettfiebers eingesetzt.

### **Wie wirkt die Cistuspflanze und was sind Polyphenole?**

Wie bereits erwähnt, ist Cistus incanus die polyphenolhaltigste, essbare Pflanze Europas.

Polyphenole schützen die Zellen vor Eindringlingen - wie Viren - von außen. Das ist so ähnlich wie bei einem Schlüssel, welcher in nur ein bestimmtes Schloss passt. Wird nun um den Schlüssel ein Klebefilm gewickelt, passt dieser nicht mehr in das Schloss. Die Zistrose legt sich quasi als Klebefilm um die Zellen und verhindert dadurch das Andocken und Eindringen der Viren in die Zellen.

Polyphenole sind Gerbsäureverbindungen mit Vitamincharakter. Deshalb werden sie auch "Vitamin P" oder "sekundäre Pflanzenstoffe" genannt. Zu den Polyphenolen zählen unterschiedliche Stoffe wie Lycopine (Farbstoffe), Tannine (Rotwein) und Terpene (ätherische Öle). Polyphenole schützen Herz und Gefäße vor Verkalkungen und Bluthochdruck. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Menschen, die täglich Rotwein trinken, seltener an Herz- oder Gefäßerkrankungen erkranken. Daher spricht man vom "Rotwein-Effekt". Die Wirkung von Cistus incanus ist gesünder und um ein Vielfaches stärker als der sogenannte Rotwein-Effekt.

Polyphenole haben außerdem eine antioxidative Wirkung und schützen dadurch den Körper vor Zellgiften. Antioxidantien sind Stoffe wie Vitamin C, Vitamin E, organische Sulfide, Zitronen- und Weinsäure, Phenolsäuren. Diese ganzen Substanzen verbünden sich und fangen freie Radikale ab.

Keine Angst, freie Radikale sind keine Terroristen, sondern aggressive Zellgifte. Diese entstehen z.B. durch Sonnenbestrahlung auf der Haut. Aber auch Umwelteinflüsse wie Medikamente, Rauchen, Alkohol, Strahlungen, Farbstoffe führen zu einem Anstieg dieser freien Radikale und erhöhen das Krebsrisiko. Die gesamte Armee der Antioxidantien nimmt den Kampf gegen die freien Radikale auf, um diese unschädlich zu machen. Nimmt der Körper allerdings zu wenig dieser Antioxidantien auf, kann es zu Zellschäden oder zu Zellzerstörungen kommen.

### **Wie wird Cistus angewandt?**

Damit die Wirkstoffe aus der Zistrose die Zellen dauerhaft schützen können, ist eine tägliche Anwendung und Einnahme nötig. Cistus ist somit optimal für eine Langzeitanwendung geeignet. Cistus incanus gibt es als Kapsel und als Tee. Bei Kapseln empfiehlt sich eine tägliche Dosierung - je nach Einnahmевorschrift - von ein bis zwei Mal täglich. Cistus-Tee sollte täglich über den Tag verteilt getrunken werden.

### **Cistus incanus (ssp. tauricus) im Schnelldurchlauf**

- Seit über 2.500 Jahren wird Cistus erfolgreich als Heilmittel verwendet
- Es sind keine schädigenden Nebenwirkungen bekannt.
- Cistus wirkt bei Entzündungen gegen Bakterien, Viren und Pilze
- Cistus stärkt das Immunsystem
- Cistus wirkt bei Hauterkrankungen
- Cistus hat Lebensmittelqualität
- Cistus verursacht bei Langzeitanwendung keine Resistenzen (Widerstandsfähigkeit) bei den Viren

- Cistus ist die polyphenolhaltigste (sekundäre Pflanzenstoffe) essbare Pflanze Europas
- Cistus kann bei Kindern, Schwangeren und Stillenden eingesetzt werden

Trotz der Vielseitigkeit dieser Pflanze ist zu beachten: *Cistus incanus* ssp. *tauricus* ist keine Wunderpflanze.

*Die Heilpflanzenkunde ersetzt bei Beschwerden nicht den Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers.*

*Auch übernimmt die Autorin jedwede Verantwortung für die Risiken einer Eigenbehandlung infolge des Artikels.*