

## Natürlicher Virenkiller - Juwel aus der Natur

### Schon mal was von der Zistrose gehört? Was ist das denn?

Es ist eine uralte **Heilpflanze**, die mit den Rosengewächsen trotz ihres Namens nichts zu tun hat. Sie gehört zu einer eigenen Familie aus etwa 20 Zistrosenarten, die alle zu Heilzwecken eingesetzt werden können. Die Zistrose ist ein kleiner Busch, der vor allem im Mittelmeerraum beheimatet ist.



Zur Herstellung von Tees und Ölen werden die Blätter der Zistrose verwendet. Die graublättrige Zistrose (*Cistus incanus*) soll eine ganz außergewöhnliche Heilwirkung aufweisen.

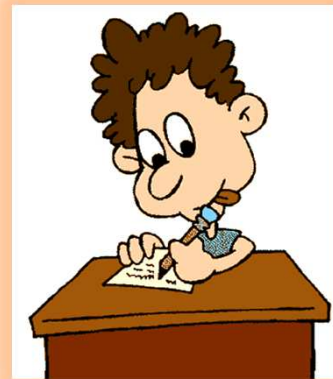
Die Zistrose ist bereits seit über 1000 Jahren bekannt als **Heilpflanze**.

#### Was ist das Besondere an der Zistrose?

Sie hat eine antioxidative Kraft in sich, die Fähigkeit freie Radikale zu neutralisieren. Auf Grund dieser Tatsache wirkt sie auf viele Bereiche unseres Organismus äußerst positiv.

Bei vielen Naturheilkundigen wird sie deshalb vor allem durch ihre keimtötende Wirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze sehr erfolgreich eingesetzt wie z.B. bei:

- Unterschiedliche Haut- und Schleimhauterkrankungen ✓
- Akne und Neurodermitis, Faltenbildung ✓
- Mandelentzündungen, Grippe und Erkältungen ✓
- Magenprobleme und Durchfälle, Magengeschwüre ✓
- Aphten, Karies und Parodontitis ✓
- Hämorrhoiden, Pilzerkrankungen (Scheide, Darm etc.) ✓
- Allgemein entgiftende Wirkung auf den gesamten Organismus ✓
- Schützt vor Alterungsprozessen, innerlich wie äußerlich ✓
- Schwermetallausleitung und Demenzprophylaxe ✓



Man kann mit dieser tollen Heilpflanze einen Tee zubereiten (1 Liter kochendes Wasser und 2 bis 3 EL getrocknete Zistrosenblätter - 5 Minuten ziehen lassen), Kompressen machen, einen Sud davon machen und Ölen beimischen etc. - Anwendungen innerlich und äußerlich! Zistrosentee schmeckt leicht bitter, aromatisch und herb. Man kann dem Tee z. B. auch noch Zitronenmelisse oder Pfefferminze beimischen, wenn man das mag. Außerdem verbessert ein Spritzer Zitronensaft die Wirkung der Polyphenole, bitte keine Milch in den Tee dazugeben!

### Jetzt wisst Ihr, warum die Zistrose ein hervorragender Virenkiller der Natur ist!

#### Zu guter Letzt: Was steckt denn in dieser wunderbaren Heilpflanze alles drin?

Neben Gerbstoffen und verschiedenen ätherischen Ölen finden wir viele **Polyphenole**, darunter 12 wichtige **Flavonoide** (sekundäre Pflanzenstoffe), ein paar davon möchte ich erwähnen: Apigenin ist auch in vielen Gemüsesorten zu finden, dieser Stoff ist unter anderem krebseindlich. Naringenin ist ein Wirkstoff, der auch in der Grapefruit vorkommt und eine hilfreiche Wirkung auf das bekannte metabolische Syndrom hat (Übergewicht, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Blutzuckerprobleme).

(Quellen: [zentrum-der-gesundheit.de/zistrose.html](http://zentrum-der-gesundheit.de/zistrose.html))/TopfruitsNaturprodukte)

**Die Zistrose hat starkes Heilpotenzial, nutzt es für Euch, es lohnt sich!**



Verfasser:  
hb.salveocampus