Ressort: Gesundheit

Zistrose - kurz skizziert

Wirkung und Anwendung

Leverkusen, 17.10.2019, 09:26 Uhr

GDN - Schon im vierten Jahrhundert vor Christus war es üblich, die Heilpflanze für religiöse Rituale (beispielsweise für Beerdigungen) einzusetzen. In der Herbstzeit öffnet diese Pflanze ihre Blätter. Über den Winter gibt es dann dicke Blütenknospen. Diese Pflanze hat nicht nur wunderschöne Blüten.

Wenn das Frühjahr nach einer langen Winterzeit sich langsam zeigt, erwachen auch die wunderschönen Blütenknospen und zeigen sich im einzigartigen Knitterlook. Die Blüte lebt oft nur über einige Stunden. Da ein einzelner Strauch über hundert Blüten entwickeln kann, zeigt sich die Heilpflanze von April bis Juni in einer wahren Blütenpracht. Es gibt zwanzig verschiedene Arten der Zistrosengewächse, die nichts mit der Rose zu tun hat. Eine besonders starke Heilkraft entwickelt die sogenannte graubehaarte Zistrose (Cistus incanus). Möchte man einen Tee zubereiten oder Öle, werden meist die Blätter der Pflanze verwendet, die leicht klebrig sind. Das liegt an dem hohen Harzgehalt.

Die Inhaltsstoffe der Zistrose

Das Zistrosenkraut enthält wertvolle Polyphenole, Gerbstoffe und ätherische Öle. Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe. Diese haben die Aufgabe, ihre Pflanze vor Fressfeinden zu schützen. Eine bestimmte Gerbsäureverbindung ist Vitamin P. Dieses soll effektiv gegen freie Radikale wirken und findet sich auch in Zwiebeln und Rotwein wider. Weitere Inhaltsstoffe sind Labdanum, Harz, Borneol, Zineol, Eugenol, Ledol, Limonen, Phenol, Gerbstoffe. Gerbstoffe verhindern zum Beispiel das Eindringen von Bakterien und Pilzen in das Gewebe. Cystus soll das Immunsystem stärken, ebenso das Herz schützen und eine Linderung bei Hauterkrankungen erreichen. In der Kosmetik findet die Pflanze oft in der Hautpflege Anwendung.

Anwendung

Als Zistrosentee werden häufig die Blätter verwendet. Frische Blätter sollten Sie leicht anritzen, damit sich die ätherischen Öle entfalten können. Sie können die Blätter aus dem Garten auch selbst trocknen. Gießen Sie zwei Teelöffel mit kochendem Wasser auf und lassen Sie den Tee fünf Minuten ziehen. Sie können die Heilpflanze auch für Mundspülungen und Kompressen (Auflagen bei Wunden) aus den Blättern, gerne auch aus den Blüten anwenden. Lassen Sie für Auflagen und Mundspülungen zehn Gramm Blätter mit einem Liter Wasser zehn Minuten leicht köcheln und gießen Sie den Sud ab. Sprechen Sie vorab mit Ihrem Hausarzt. Viele Ärzte sind mittlerweile offen für die Naturheilkunde und kennen sich mit den Inhaltsstoffen und Wirkungen gut aus.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-122969/zistrose-kurz-skizziert.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619