

Zistrosentee

Zistrosentee oder auch Cistustee wird aus den Blättern der Zistrose hergestellt. Da die Zistrose ein kleiner Busch ist, der im südlichen Raum Europas heimisch ist, hat sie nichts mit Rosen gemeinsam. Der wirkungsvolle Heiltee wird aus der kretischen Zistrose hergestellt.

Cistus enthält verschiedene Pflanzenstoffe wie Phenolcarbonsäuren, Flavonoide und das ätherische Öl Sesquiterpene. Das antioxidative Potential der Zistrose ist auf ihren hohen Polyphenolgehalt zurückzuführen, der dreimal so groß ist wie der von Grüntee und viermal so groß wie der von Vitamin C.

Aufgrund dieser starken antioxidativen Wirkung, schützt die Zistrose vor freien Radikalen und kann Entzündungen hemmen. Folglich beugt der Zistrosentee vorzeitiger Hautalterung und einer Vielzahl von Krankheiten vor.

Dank dieser zellschützenden Eigenschaften ist der Zistrosentee sehr beliebt und als Heilmittel anerkannt.



Positive Besonderheiten sind u. a.

- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung der Verdauung
- Verbesserung der Hautbarriere

Wobei hilft Zistrosentee?

- Erkältung und grippaler Effekt: Sorgt dafür, dass sich Krankheitserreger nicht weiter vermehren.
- Erkrankungen im Mund- und Rachenraum: Als Mundspülung kann der Tee seine antiseptische Wirkung entfalten.
- Akne und Neurodermitis: Vorsichtig auf betroffene Stellen tupfen und einwirken lassen.
- Schöne Haut: Auf das gesamte Gesicht aufgetragen, sorgt Zistrosentee für einen strahlenden Teint und ein glatteres Hautbild.
- Magen-Darm-Beschwerden wie z.B. bei Durchfall: Zistrosentee schützt hier die Darmschleimhaut. Auch die antibiotische Wirkung der Heilpflanze kann hier helfen.

Mein Tipp:

Zistrosentee mit frischer Bio-Zitrone ist eine tolle Kombination und schmeckt fantastisch!