



Bild: Richard Griffin/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

Unterstützend bei viralen und/oder bakteriellen Infektionen:

3x täglich 35 Tropfen*
(für mindestens 7 Tage)

Vorbeugend:

2x täglich 30 Tropfen*
(für zumindest 2 Monate)

*mit einem Glas Wasser (ca. 150ml) verdünnt einnehmen -am besten ca. eine halbe Stunde nach dem Essen

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktion)



Cistuskraut / Zistrose

Cistus incanus

Familie

Der Familie der Zistrosengewächse (*Cistaceae*) angehörig.

Beheimatet

Im Mittelmeergebiet beheimatet (außer auf der iberischen Halbinsel und in Frankreich).

Verwendete Pflanzenteile

Die oberirdischen Teile der Pflanze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Unter anderem *Tannine*, *ätherische Öle* und *Polyphenole*. Darunter *Flavonoide* wie z.B. *Apigenin*, *Naringenin*, *Quercitrin* und die *Ellagsäure*.

Anwendung

Aufgrund des hohen Vorkommens an Polyphenolen besitzt das Kraut eine stark bindende Wirkung, die Viren, Bakterien und Pilze (u.a. den gefährlichen Darm- und Scheidenpilz *Candida albicans*) mit einem Schutzfilm umschließt und diese daran hindert in unsere Zellen einzudringen. D.h. das Cistuskraut wirkt **antiviral**, **antibakteriell** sowie **antifungal** und zudem **entzündungshemmend**. Zusammen mit viel Wasser können diese Erreger und Schädlinge, vor dem Ausbruch einer ernsteren Krankheit, aus dem Körper gespült werden. Dies trifft auch auf Schwermetalle zu (aus z.B. Zigarettenrauch, Zahnfüllungen und Umweltverschmutzungen), welche somit ausgeleitet werden können. Weiters besitzt es aufgrund seiner inhaltstofflichen Zusammensetzung eine stark **antioxidative** Wirkung (eine 20-fach Stärkere als frischgepresster Zitronensaft). Hierbei können sogenannte *freie Radikale* neutralisiert werden, die für das vorzeitige Altern und verschiedene Krankheiten verantwortlich gemacht werden. Das Immunsystem wird bei Einnahme der Pflanze enorm gestärkt, die Magenschleimhaut wird vor diversen Schädlingen geschützt und Durchfallerkrankungen sowie grippale Effekte können mit ihr behandelt werden. Aufgrund einer Studie im Jahr 2013 wird ihr auch eine leicht **antidiabetische** Wirkung zugesprochen.