

Zistrose, das mediterrane Multitalent im Kampf gegen Grippeviren

Wenn es draußen wieder nass und kalt wird, ist die Grippe oft nicht weit. Gute Grippemittel gibt es wenige. Auf Chemiekeulen zu setzen mag helfen, doch tun wir uns damit Gutes? Neben Großmutter's Hausmitteln weckt nun ein altes Gesicht der Pflanzenheilkunde neue Hoffnung im natürlichen Kampf gegen Grippeviren: Die Zistrose.

Im Mittelmeerraum wird die Zistrose schon seit Jahrtausenden als Heilpflanze verwendet. Neben dem Gebrauch als natürliches Heilmittel, wurde und wird das Harz der Zistrose dort auch zum Räuchern sowie als Schönheitselixier eingesetzt. Schon in der Bibel wurde Zistrosen-Harz erwähnt, dort unter dem Namen "Myrrhe".

In mediterranen Gefilden stellt die Zistrose einen wesentlichen Teil der Vegetation dar, vor allem in Macchia-Gebieten. Die eiförmigen bis lanzettlichen, immergrünen Blätter scheiden an ihren feinen Haaren das wertvolle Harz aus; an Sommertagen bildet sie besonders viel Harz, dann versprüht die Zistrose ihr unverkennbares Aroma.

Zistrose beweist Stärke

Neueste Forschungsergebnisse bestätigen: Die Zistrose ist ein erstklassiger Bakterienkiller. Gegen Viren einschliesslich Grippeviren eingesetzt, kann sie ihre antivirale Wirkung zur vollen Entfaltung bringen. Das Geheimnis der Zistrose scheint in ihrem ungewöhnlich hohen Gehalt an Polyphenolen zu liegen. Diese verhindern die Bildung freier Radikale, wirken entzündungshemmend und krebsvorbeugend.

Was die Zistrose bewirkt

Die Heilkraft der Zistrose bewährt sich vor allem bei verschiedensten Formen von Haut- und Schleimhauterkrankungen wie Akne, Neurodermitis, Mandelentzündung und bakteriellen Magen-Darm-Erkrankungen sowie bei Pilzinfektionen aller Art. Die Zistrose entgiftet den ganzen Organismus, schützt vor Herzinfarkt und die Haut vor Alterungsprozessen. Außerdem wirkt sie tonisierend, und stärkt das Immunsystem.

So wird die Zistrose verwendet

Innerlich: Aus Zistrose zubereiteter Tee trinkt man auf den griechischen Inseln schon seit Jahrhunderten gegen Halsweh und andere Erkältungsbeschwerden; im alten Aegypten wurde die Zistrose sogar als Mittel gegen Zahnweh empfohlen.

Äußerlich: Gegen vielerlei Hautprobleme kann man einen Sud aus Zistrose kochen, diesen äusserlich zur Waschung oder auch im getränkten Umschlag einsetzen. Manche mögen die Zistrose auch im Bad.