

Zistrosen-Tee

Bei Infekten der oberen Atemwege, Mund- und Rachenentzündung

1 EL Zistrosenkraut mit 250 ml schwach köchelndem Wasser übergießen und zwischen 2-5 Minuten ziehen lassen, abseihen.

- Bei akuten Infekten: bis zu 4 Tassen täglich in kleinen Schlucken trinken
- als prophylaktische Kur: 1-2 Tassen über einen Zeitraum von 1 Monat trinken

Aber bitte achten Sie darauf, diesen Tee, nicht dauerhaft und in großen Mengen zu trinken, da die vorhandenen Gerbstoffe, die Aufnahme von Nährstoffen /Medikamenten behindern.

Der Tee kann auch zum Gurgeln im Rachenraum verwendet werden. Dazu den Tee auf Körpertemperatur abkühlen lassen, mehrere kleine Schlucke in die Mundhöhle nehmen und etwa zwei Minuten gurgeln; die Flüssigkeit anschließend ausspucken.

Fertigpräparate: z.B.

Dr. Pandalis Cystus 052 Bio Halspastillen

Dr. Pandalis Cystus 052 Sud, CISTUS 500 Kaps

Zistrose-Tropfen

und weitere

Das Lutschen von Pastillen, die Cystus (Cistrose) enthalten oder das Trinken von Cystus Sud oder Cystus Tee ist während einer Erkältung, aber auch zur Prävention zu empfehlen.

Wer täglich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist, kann sich durch das Lutschen eines geeigneten Cystuspräparates vor einer möglichen Ansteckung schützen. Diese sind in jeder Apotheke erhältlich.