

Zistrosentee & Tinktur Zubereitung

 zistrosentee.com/zubereitung/

Neben den vielen bekannten Formen der Anwendung bzw. Darreichungsform wie zum Beispiel Lutschtabletten, Cremes, Kapseln und Halspray gibt es die Zistrose als Zistrosentee zum trinken oder als Sud zum auftragen auf Hautoberflächen. Die [Wirkstoffe der Zistrose](#) aktiviert dabei das Immunsystem und hat entzündungshemmende, juckreizlindernde, keimtötende und antimykotische Merkmale. Der hohe Polyphenolgehalt der Zistrose wirkt vor allem an den Schleimhäuten wie Mund, Nase, Rachen und Bronchie, aber auch auch im Magen-Darm-Trakt und auf der Haut. Die Zistrosentee Zubereitung ist einfach und mit wenigen Handgriffen erledigt.



Das einzige was Sie dazu brauchen Sie in jeder Küche, und bestimmt auch bei Ihnen. Sie sollten einen Wasserkocher oder Kochkessel, Teekanne, Teesieb oder Tee-Ei zur Verfügung haben. Eine Uhr um die Ziehzeit einzuhalten sollten Sie ebenfalls bereit halten.

Die Zistrosentee Zubereitung

Die am häufigsten gewählte Anwendung ist die der Zistrosentee Zubereitung, welche eine aromatische leicht bittere Note hat. Ein Zistrosentee kann den ganzen Tag über verteilt getrunken werden da er sehr bekömmlich ist und nicht aufputscht. Ich empfehle jedoch 3 Tassen täglich als Prophylaxe, und bei grippalen Effekten kann es auch ein wenig mehr sein.

Zistrosentee Zubereitung:

Je 2 gehäufte Teelöffel der getrockneten und zerkleinerten Zistrosenblätter mit je 150 ml heißem nicht mehr kochendem Wasser übergießen. Diesen dann etwa 5 Minuten ziehen lassen und durch ein Teesieb abseihen. Der Tee kann beim Erkalten eine Kammhaut entwickeln die ein unangenehmes Mundgefühl entwickelt, hier hilft ein Umrühren mit einem Teelöffel.

Mein Tip: Die bereits genutzten Teeblätter kann man ein zweites mal nehmen. Der Polyphenolgehalt sinkt zwar etwas, aber ist immer noch hoch. Wenn Sie eine Teekanne, Teesieb, Tee-Ei usw. verwenden, sollten Sie diese auch nur für die Zistrosentee Zubereitung weiter benutzen.

Ich mache meinen Zistrosentee mit so einen Teezubereiter:

[Axentia Kaffee- und Teezubereiter, Edelstahl Kaffeemaschine, 1 Liter Fassungsvermögen, volles Aroma, Pressfilterkanne, sofort genießen, Kaffeepresse mit temperaturbeständigem Borosilikatglas und Kunststoffgriff, Maße ca. 25,4 x 15,2 x 11,6 cm French Press, Barista](#)



- Axentia
- **ehem. Preis:**EUR 10,99
Preis:EUR 8,98(am 2016/09/19 07:43)
- **Verkaufsrang:**#14,834

Sud aus der Zistrose

Ein Sud aus der Zistrose ist nichts weiter als ein stärkerer Tee. Der Sud findet Anwendung im Auftragen auf der Haut, als Badezusatz und auch verdünnt als Tee. Ein angesetzter Sud kann angewendet werden bei Hautproblemen wie Akne, Schuppenflechte, Rosazea, Follikelkeratosen (Hühnerhaut) oder Neurodermitis.

Zistrosensud Zubereitung:

Je 12 gehäufte Teelöffel der getrockneten und zerkleinerten Zistrosenblätter mit je 1000 ml zunächst kaltem Wasser in einem gewöhnlichen Topf vermischen. Diese Mischung etwa 30 Minuten ruhen lassen, dann langsam erhitzen und 5 Minuten kochen lassen. Nach dem Kochen, kann der Zistrosensud durch einen Teefilter abgeseiht werden und umgefüllt in ein anderes Gefäß in den Kühlschrank. Nach dem Abkühlen kann der Zistrosensud zum Auftragen verwendet, oder verdünnt mit Wasser getrunken werden. Ein Sud hält auch bei gekühlter Lagerung nicht sehr lange und sollte rasch aufgebraucht werden.

Tip: Einen Sud kann man auch im Tiefkühlschrank in z.B. Würfelform einfrieren. Im Sommer als Eistee vermischt mit Wasser eine kühle Erfrischung!

Tinktur aus der Zistrose

Eine Tinktur aus der Zistrose ist eine alkoholische Auflösung der wichtigen Inhaltsstoffe und ätherischen Öle. Anwendung findet eine Zistura Tinktur bei Erkrankungen im Halsbereich, Teilbäder oder zum Auftupfen auf die entsprechenden Körperstellen. Da eine Tinktur immer Alkohol enthält, sollten sie nur von Erwachsenen eingenommen werden. Alkoholiker und Leberkranke sollten keine Tinkturen einnehmen. Bei Einnahme der Tinktur durch den Mund bitte diese immer vorher mit Wasser verdünnen und tröpfchenweise anwenden.

Zistura Tinktur Zubereitung:

Hierfür benötigen Sie neben den [getrockneten und zerkleinerten Zistrosenblättern](#)* (<–Diese eignen sich am besten dafür) auch Alkohol in Form von 70-90% Weingeist und ein leeres verschließbares Gefäß (Marmeladenglas). Zur Not geht anstatt Weingeist auch ein hochprozentiger Vodka oder klarer Korn. Befüllen Sie das „Marmeladenglas“ jetzt zur Hälfte mit den getrockneten Zistrosenblättern und füllen das Glas mit dem Alkohol soweit auf bis alles gut abgedeckt ist. Nach dem Verschließen, das Marmeladenglas für etwa 4-6 Wochen an einem nicht zu kalten Ort (bei mir auf dem Küchenschrank) stellen. Während dieser Zeit verfärbt sich die Mischung und die Wirkstoffe werden im Alkohol aufgelöst. Nach der Ziehzeit nehmen wir ein zweites leeres „Marmeladenglas“ und filtern die Mischung durch ein Sieb oder Kaffeefilter in das andere Glas. Jetzt haben wir eine fertige Tinktur, die dann noch in [Lichtgeschützte Gefäße](#)* (Braunglas) umgefüllt werden kann, oder zumindest dunkel aufbewahrt wird. Eine so zubereitete und aufbewahrte Tinktur hält sich mindestens 1 Jahr.

Tip: Anstelle von Alkohol kann man auch Apfelessig oder Öl nehmen. Es werden dann zwar nicht die gleichen Wirkstoffe aufgelöst, aber nutzbar ist eine solche Tinktur trotzdem. Diese Art von Tinktur muss jedoch regelmäßig geschüttelt werden damit kein Schimmel entsteht.