



Cistus - Kiviroosik - Rockrose

Looduslik immuunsüsteemi toetaja, põletikevastane ja biokile lõhustaja

Koostis:

100% orgaanilised Cistuse kuivatatud lehed

Tervisekasud

tsistus ehk kiviroosik on vahemere piirkonnast pärit mitmekülgne ja tugeva toimega iidne ravimtaim:

- **Antibakteriaalne**, viiruse- ja seenevastane – aitab *Candida albicansi*, stafülokokkide, herpes- ja gripiviiruste, *H. pylori* ja teiste patogeenide vastu.
- **Biokile lõhustaja** – aitab eemaldada kaitsekihi bakterite ja viiruste ümbert, võimaldades immuunsüsteemil ja ravimitel tõhusamalt toimida haigustekitaja suhtes.
- **Borreliaosi toetav ravi** – aitab leevendada *Borrelia burgdorferi* põhjustatud vaevusi ja toetab organismi taastumist.
- **Antioksidantide allikas** – kõrge polüfenoolide sisaldus aitab vähendada vabade radikaalide kahju ja tugevdab rakke.
- **Põletikevastane** – vähendab kroonilist ja süsteemset põletikku, C-reaktiivse valgu taset.
- **Hormonaalne tasakaalustaja** – toetab hormonaalset tasakaalu, eriti östrogeeni domineerimise korral.
- Tromboosi ja embolismi ennetus – **looduslik verevedeldaja**.
- **Mürgiste hallitusetoksiinide vastu** (afla- ja ohratoksiinide) – aitab kehal puhastuda.
- Hea kolesteroolitaseme ja **südame tervise toetaja**

- **Looduslik antihistamiin** – tõhus allergiate leevendaja.
- **Seedetrakti tugi** – pärsib peensoole bakteriaalset ülekasvu ja tugevdab limaskesti.

Välispidisel kasutamisel aitab:

- kõõma, akne, psoriaasi, ekseemi ja küüneseenhaiguste korral (kasuta jahtunud teed kompressideks, naha või juuste pesemiseks)

Kasutusjuhend tee valmistamiseks

Vägev ravitee

Dr. Klinghardti meetod:

1. Lisa 1–3 teelusikatäit tsistuselehti 1 tassi vee kohta.
2. Kuumuta keemiseni ja lase kaane all tasasel tulel 5 minutit tõmmata.

Kaanega hoidmine aitab säilitada eeterlikke õlisid.

3. Kurna tee ja jäta lehed alles. Tee uue veega tõmmis samadest lehtedest veel 2 korda. Iga tõmmis toob esile erinevad toimeained.

4. Joo teed kuumalt või külmalt.

Säilita ülejääk külmkapis või külmuta jääkuubikuteks.

Alustamiseks:

Alusta väiksemast kogusest (nt 1-2 tassi päevas).

Kui keha talub hästi, suurenda järk-järgult 6–8 tassini päevas.

Mõnel võib tekkida Herxheimeri reaktsioon (sümptomite ajutine ägenemine), vähenda kogust, tegele detoxi, puhastamisega, jätkata tee joomist, vajadusel konsulteerige oma arstiga.