

## Inhalt

Cystus: Pflanze Europas 1999 .....	9
Warum die Menschen auf der griechischen Halbinsel Chalkidike besonders alt werden .....	11
Wenn dir schon kein anderer hilft, so hilf dir wenigstens selbst .....	12
Die Cystuspflanze: wertvolles Hausmittel schon in der Antike .....	16
Cystus liebt das Feuer .....	18
Das Persönlichkeitsbild der Cistrose .....	20
Ernten und Verarbeiten der Cystuskräuter .....	24
Lässt sich Cystus in Kulturen züchten? .....	26
Verarmte Böden liefern nährstoffarme Pflanzen .....	27
Cystus in der überlieferten griechischen Volksmedizin .....	27
Cystus in der modernen Naturmedizin .....	29
Welche Bestandteile der Cistrose wirken heilend? .....	29
Wie so oft gilt: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner einzelnen Teile .....	29
Polyphenole gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und gegen Krebs .....	30
Polyphenole sorgen für ein natürliches biologisches Gleichgewicht in unserem Körper .....	33
Cystus als Bakterienkiller .....	35
Cystus bei Rachenentzündungen .....	36
Cystus gegen Akne .....	36
Cystus gegen Candida albicans und andere Pilzkrankungen .....	39
Pilzkrankungen auf dem Vormarsch .....	39
Wie Sie feststellen können, ob Sie unter einer Pilzkrankung leiden: ein Test .....	41

Cystus wirkt 15-mal stärker gegen Candida als Propolis....	42
Umstellung der Ernährungsweise bei Candida .....	42
Nahrungsmittel und Getränke, die zu empfehlen sind .....	43
Cystus gegen Neurodermitis .....	43
Die Zahl allergischer Hautkrankheiten bei Kindern nimmt dramatisch zu .....	44
Cystus hilft Neurodermitis-Kindern: Ergebnisse einer viel versprechenden Studie .....	45
Die psychische Seite der Neurodermitis .....	47
Cystus vernichtet Krebszellen .....	49
Cystus kann noch mehr ... ..	50
Hermes heute .....	51
Warum urheimische Pflanzen für unsere Ernährung wichtig sind .....	54
Zu viele unbekannte Inhaltsstoffe in der Nahrung überfordern den Organismus .....	55
Morphogenetische Felder steuern die Nahrungs- verwertung .....	56
Pressemeldungen über Cystus .....	61
Sud aus Teepflanze Cistus incanus .....	61
Pflanze Europas 1999 .....	62
Wir waren unterwegs für Sie in Griechenland .....	62
Cistus incanus tauricus – Planta europea 1999 – Pflanze des Jahres '99 Europa .....	62
„Cystus“ – phenolreichster Tee Europas .....	63
Wissenschaftler wählen Cystus zur „Pflanze Europas 1999“ .....	63
Mit Cystus-Teekraut gegen Neurodermitis und Akne .....	63
Die Zahl der Zivilisationskrankheiten wächst ständig .....	64
Wenn die körpereigene Abwehr überfordert ist .....	65
Die Gewöhnung an Schadstoffe stößt auf ihre Grenzen .....	66
Zivilisationskrankheiten sind meist Entgiftungsprobleme .....	67

Krankheiten als Versuch des Körpers, sich von Schad-	
stoffen zu befreien .....	67
Wenn der Körper den Kampf aufgibt .....	68
Symptome bekämpfen genügt nicht .....	69
Hinschauen ist alles .....	69
Die wichtigsten Ursachen für das ungewöhnlich starke	
Zunehmen von Zivilisationskrankheiten .....	70
Medikamentengifte stören die körpereigene Abwehr .....	70
Umweltsmog .....	71
Wir sind, was wir essen .....	71
Schwermetallbelastungen .....	72
Kunstdünger .....	73
Trinkwasserbelastungen .....	73
Missbrauch von Genussmitteln .....	74
Hektik selbst bei den Mahlzeiten .....	74
Stress und Reizüberflutung .....	74
Fehlende Geborgenheit .....	75
Die Vorteile pflanzlicher Ernährungsweise .....	75
Wirksame Möglichkeiten, wie Sie Ihren Körper ent-	
giften können .....	76
Fasten mit Cystus .....	76
Worauf Sie beim Fasten achten sollten .....	78
Teilfasten .....	79
Heilerde entgiftet .....	80
Die Ölziehkur .....	80
Wie Sie Cystus am besten anwenden .....	81
Rezepte für Cystus-Drinks und Cystus-Teespezialitäten .....	84
Cystus-Tee-Grundrezept .....	84
Heilungsbeispiele .....	89
Stichwortverzeichnis .....	101
Literatur .....	114