

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	
Pilzerkrankungen	39
Pilzerkrankungen auf dem Vormarsch	39
Wie Sie feststellen können, ob Sie unter einer	
Pilzerkrankung leiden: ein Test	41

Cystus wirkt 15-mal stärker gegen Candida als Propolis	42
Umwstellung 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
Cystus 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 Schadstoffen 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
Umweltmog	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 entgiften 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