



CISSUS QUADRAN- GULARIS

MEHR ALS EIN KNOCHEN-HEILER

Viele brauchen nur diese eine Natursubstanz und die Knochendichte erholt sich binnen sechs Monaten. *Cissus quadrangularis*, ein indisches Efeugewächs, ist die allerbeste Empfehlung bei Knochenbrüchen, bei Osteoporose und wenn man ihr vorbeugen will.

REMINERALISIERT KNOCHEN

Jede einzelne der drei Phasen der Knochenheilung wird durch *Cissus* beschleunigt. Die Kletterpflanze leitet die Mineralisation des Kallus ein und verkürzt die Knochenheilungszeit um ein gutes Drittel von normalerweise sechs auf nur vier Wochen.

Die Pflanze wirkt sich außerdem positiv auf den Knochenstoffwechsel in den Wechseljahren aus und verlangsamt den hormonell bedingten Knochenabbau. *Cissus* kräftigt Knochen, die durch Osteoporose brüchig geworden und sogar, wenn sie durch das körpereigene Stresshormon Cortisol oder das Medikament Cortison geschwächt sind. Daher kann *Cissus* bei der gefürchteten Osteomalazie (Knochenerweichung) ebenfalls eingesetzt werden.

HEILT STRUKTUREN

Erfreulicherweise werden durch *Cissus* nicht nur die Knochen selbst, sondern auch gleich

Die Pflanze macht Knochen so stark wie das „Rückgrat des Teufels“, so ihr Name übersetzt aus dem Sanskrit. Ob Knochenbruch, zu weiche oder entkalkte Knochen - in jedem Fall ist *Cissus quadrangularis* die wohl beste Unterstützung für die Knochenheilung. Doch das ist noch längst nicht der einzige Grund, warum das Ayurveda-Gewächs in seinem Ursprungsland Indien so beliebt ist. *Cissus* hat noch eine ganze Reihe weiterer guter Wirkungen!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

das umliegende Binde- und Stützgewebe, sämtliche Gelenke, Knorpeln, Sehnen, Bänder und Muskulatur mitgestärkt bzw. zur Heilung angeregt. Strukturbildende Zellen bemühen sich unter dem Einfluss von *Cissus* aktiv um die Reparatur, selbst wenn Verletzungen schon lange zurückliegen. Von *Cissus* profitieren der gesamte Bewegungsapparat und in weiterer Folge sämtliche Körperstrukturen.

STÄRKT DEN KIEFER

Wer Probleme mit Zähnen und Kiefer hat, wird *Cissus* ebenfalls schätzen. Etwa, wenn ein Implantat ansteht und der Kiefer stark genug sein muss. Zahnärzte, die *Cissus* als Natursubstanz empfehlen, raten ihren Patienten zu einer drei- bis sechsmonatigen Einnahme als einfache kieferstärkende Maßnahme.

jede andere natürliche Substanz, wenn sich die Muskulatur durch Schonhaltung oder gar Bettlägerigkeit abzubauen beginnt!

SENKT MASSIV CORTISOL

Adaptogene sind jene wunderbaren Natursubstanzen, die die Stressanpassung erleichtern, und deshalb unverzichtbar, um in anfordernden Zeiten gesund zu bleiben. *Cissus* ist so ein Adaptogen. Es senkt das Stresshormon Cortisol um sage und schreibe 31 Prozent und normalisiert, was durch Stress und Angst so negativ beeinflusst wurde: Schlaf, Psyche, Immunsystem, Magen-Darm, Blutdruck, Puls, Muskulatur, Atemfrequenz, Hormone, Nerven und Stoffwechsel. Reparatur und Regeneration können wieder stattfinden, selbst wenn der Stress eigentlich noch anhält. *Cissus* kann eine

GUT BEI VERLETZUNGEN

Verletzungen und Entzündungen im Bewegungsapparat sollten mit *Cissus* im Heilungsverlauf begleitet werden, da es entzündungshemmend, leicht schmerzstillend, antibakteriell und abschwellend wirkt. Wenn etwa ein neues Gelenk eingesetzt werden soll, kann die oft lange Wartezeit durch *Cissus* erleichtert werden. Außerdem erhält *Cissus* die Muskelmasse besser als

Alternative für die Anti-Stress-Pflanze *Ashwagandha* sein, wenn diese nicht vertragen wird.

MUSKELAUFBAU OHNE ANABOLIKA

Nicht nur Sportler, auch alle, die ihre Muskeln trainieren, um etwa weniger Rückenschmerzen zu haben oder die ein straffes, statt schlaffes Erscheinungsbild anstreben, werden in *Cissus* Unterstützung finden. Muskulatur kann nur aufgebaut und Fett nur abgebaut werden, wenn der Cortisolspiegel nicht zu hoch ist. Da *Cissus* ihn spielend senkt, sind Muskelaufbau und Körperfettreduktion schon einmal sehr viel leichter möglich. *Cissus* ist unter Insidern „die“ Alternative zu Anabolika. Leistungssportler und Bodybuilder schätzen die durch *Cissus* dramatisch ansteigende Proteinsynthese und gleichzeitig schnellere Regeneration der Muskeln. Schön geformten Muskeln steht nichts im Wege, wenn das dazu nötige Training ebenfalls passt – und das ganz ohne anabol und damit ungesund zu wirken.

Gleichzeitig wirkt *Cissus* antioxidativ, was bei hartem Training und allen degenerativen Erkrankungen mit entzündlichem Verlauf vor weiterem Verschleiß, etwa der Gelenke und Knorpel, schützt.



Cissus erhält die Muskelmasse besser als jede andere natürliche Substanz, wenn sich die Muskulatur durch Schonhaltung oder gar Bettlägerigkeit abzubauen beginnt.

WAS CISSUS SONST NOCH ALLES KANN

Die erstaunliche Pflanze bietet durchaus noch Wirkungen über den Bewegungsapparat hinaus:

STÄRKT DIE VENEN

Cissus hat äußerst positive Wirkungen auf das Herz-, Kreislaufsystem. Stressniveau, Bluthochdruck und Cholesterinspiegel werden gesenkt, die Venen gepflegt sowie Venenentzündungen und Hämorrhoiden gehemmt.

ENTGIFTET DEN KÖRPER

Cissus schützt vor Fettleber und Erkrankungen der Gallenwege, entgiftet vor allem Darm und Nieren und verhindert die Ansammlung von Toxinen. Im Ayurveda spricht man von der Fähigkeit des *Cissus*, „Ama“ (Schleim-Gifte) auszuleiten.

UNTERSTÜTZT DAS GEHIRN

Cissus beruhigt und reguliert das zentrale Nervensystem und die Gehirnaktivität. Außerdem hilft die Pflanze bei der Kontrolle von Epilepsie.

VERBESSERT DIE VERDAUUNG

Cissus erleichtert Nahrungsaufnahme und -verwertung und hält die gesunde Darmflora aufrecht.

HILFT BEI DIABETES

Cissus reguliert die Nüchtern-Blutzuckerkonzentration, schützt die Bauchspeicheldrüsenzellen vor oxidativem Stress und erhöht zusätzlich die Insulinproduktion.

NÜTZT DER LUNGE

Cissus lindert Asthma, beseitigt Schleim und erleichtert die Atmung.

APHRODISIERENDE WIRKUNG

Cissus wirkt als natürliches Aphrodisiakum, steigert Kraft und Ausdauer, unterstützt die optimale sexuelle Funktion bei Männern und Frauen, reguliert starke Regelblutung sowie Regelschmerzen. ♪

> OSTEOPOROSE – WAS HilFT SONST NOCH?

Cissus ist bei Osteoporose das erste Mittel der Wahl, dennoch können noch weitere von Bedeutung sein:

• AMINOSÄURE LYSIN

Lysin begünstigt die Kalziumaufnahme in die Knochen und reduziert den Kalziumverlust über die Nieren. Die Aminosäure hilft Kalzium besser zu halten und beeinflusst die Knochenstruktur positiv. *Lysin*-Mangel kann eine Ursache für Osteoporose sein. Nicht zusammen mit Hochdosen Kalzium anwenden.

• MAITAKE VITALPILZ

Der *Maitake* unterstützt gesunde Knochen, fördert die Kalziumaufnahme, kann Knochenbildung und Knochenmineralisation stimulieren. Der Pilz liefert die Vorstufe von Vitamin D und aktiviert die Knochengewebe bildenden Osteoblasten.

• ROTKLEE + YAMS + CISSUS

Pflanzenhormone aus *Rotklee* und *Yams* wirken Knochenschwund entgegen, *Cissus* beschleunigt die Knochenheilung durch Anregung der Osteoblasten. Die Rezeptur wirkt sich positiv auf den postmenopausalen Knochenstoffwechsel aus.

• KOLLOIDALES BOR

Bor unterstützt den Organismus bei der Einlagerung von Kalzium. Knochen werden härter und Knochenbrüche heilen schneller aus. Bei Bormangel verliert der Körper sehr viel Kalzium und Magnesium über die Nieren.

• VITAMIN D3

Vitamin D3 erhöht die Kalziumaufnahme und Vitamin K2 steuert die Einlagerung von Kalzium in die Knochen. Vitamin D fördert die Aufnahme von Kal-

zium aus dem Darm, die Rückaufnahme von Kalzium aus der Niere und wirkt nebenbei positiv auf das Nervensystem. Bei Vitamin D-Zufuhr kommt es nicht nur zu weniger Knochenbrüchen infolge Erhöhung der Knochendichte, sondern Stürze sind auch seltener durch besseres Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln.

• VITAMIN K2

Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und aktiviert Osteocalcin. Es sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt und nicht in Gelenken, Gefäßen oder Nierensteinen eingelagert wird.

• SILIZIUM FLÜSSIG

Silizium ist nicht nur ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel, sondern auch für die Knochen. Es schleust Kalzium in die Knochen und hält sie elastisch, hilft laut Studien aber nur vor der Menopause bzw. wenn genug (Pflanzen) Hormone vorhanden sind.

• MICRO BASE

Für eine gute Versorgung mit Kalzium und Magnesium aus Citraten und deshalb ohne Beeinträchtigung der zur Aktivierung des Kalziums notwendigen Magensäure. Auch Magnesium reguliert den Knochenstoffwechsel und wird für Stabilität und Wachstum der Knochen benötigt.

• CBD-ÖL

Fördert die Knochenheilung, wirkt zumindest verzögernd bei Osteoporose und lindert Knochenschmerzen.

• ASHWAGANDHA

Hilft beim Aufbau von Kalzium in den Knochen, reduziert Knochenentzündungen und steigert die Anzahl der Knochengewebe produzierenden Zellen.

• CORDYCEPS VITALPILZ

Stärkt die Nierenenergie, die in der TCM mit den Knochen in enger Verbindung steht.