# Cissus

Cissus quadrangularis ist eine traditionelle indische Heilpflanze, die Asthisamharaka genannt wird. In der Volksmedizin werden damit neben Knochenbrüchen auch Schwäche, Wurmerkrankungen, Blutungen, Asthma, Herzrhythmusstörungen, Furunkel, Hautkrankheiten, Geschlechtskrankheiten, Skorbut, Tuberkulose, Menstruations- und gastrointestinale Beschwerden behandelt.

**Heilt Knochen, fördert die Knochendichte**

Als erwiesen gilt die Bedeutung von Cissus für die Beschleunigung der Knochenheilung. In klinischen Tests konnte Cissus die Heilungszeit nach Knochenbrüchen von 6 auf 4 Wochen verkürzen. Nach sechs Wochen hatten die Knochen der mit Cissus behandelten 90% der ursprünglichen Stärke während die unbehandelte Gruppe nur 60% hatte. Cissus stimuliert die für die Knochenheilung verantwortlichen Fibroblasten, Chondroblasten und Osteoblasten. In ihrer Studie ĂEffect of Herbal combination containing Cissus quadrangularis in fracture healingñ zeigten V. Thawani et. al., eine 30% ige Verkürzung des Heilungsprozesses bei Knochenbrüchen gegenüber der Placebogruppe.

Cissus wirkt sich generell positiv auf den Knochenstoffwechsel im Wechsel aus und verlangsamt ï am besten zusammen mit Phytohormonen wie Rotklee, Granatapfel oder Yams - den Knochenabbau. Studien, die die Verbesserung der Knochendichte zeigen, sind abgeschlossen, aber noch nicht veröffentlicht und unterliegen daher noch der Geheimhaltung.

**Baut Muskeln auf, heilt Sehnen, Bänder, Gelenke**

Doch nicht nur das. Der Wiederaufbau durch Cissus umfasst auch Sehnen, Bänder, Gelenke und Bindegewebe. Sogar alte Verletzungen lassen sich damit positiv beeinflussen. Das ist besonders wichtig für Sportler, Leistungssportler wie Freizeitsportler, insbesondere aber Bodybuilder, die mit Cissus schneller regenerieren und leichter Muskelmasse aufbauen können. Hintergrund ist der hohe Ketosteron-Gehalt von Cissus, der auf den Körper ï ohne unterdrückenden Einfluss auf die natürlichen Hormonspiegel - anabol wirkt und damit den katabolen (muskelabbauenden) Stresshormonen wie Cortisol entgegenwirkt. Anabole Steroide wie Cissus steigern die Proteinsynthese dramatisch, was zu den genannten aufbauenden Effekten in Bezug auf Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Bindegewebe führt. Cissus erhält die Muskelmasse dabei besser als jede andere natürliche Substanz, lindert Schmerzen und hält eine positive Stickstoffbilanz aufrecht bei einer Reduktion des Cortisolspiegels um -31 %.

Cissus ist die gesunde Alternative zu Anabolika, die neben der anabolen Wirkung auch androgene Wirkung zeigen, was zu erheblichen Nebenwirkungen führen kann.

Cissus ist frei von Nebenwirkungen. Zusätzlich zu den muskelaufbauenden, kraftsteigernden Eigenschaften schützen Antioxidantien im Cissus vor Freien Radikalen, die im Training verstärkt auftreten.

**Cissus**

- Beschleunigt die Knochenheilung
- Fördert die Knochendichte
- Bei alten Sehnen-, Bänder- und Gelenksverletzungen
- Trägt zum Muskelaufbau bei (wirkt anabol)
- Reduziert Stresshormone und Cortisol
- Hilft beim Gewichtsabbau, optimiert die Fettverbrennung
- Wirkt antioxidativ

**Verfasserin:**
Dr. Doris Ehrenberger, A-8382 Mogersdorf 159