

Schisandra

Schisandra chinensis (Turcz.) Baill.

Estratto fluido standardizzato min. 0.10% schisandrina.

La Schisandra è una pianta rampicante, perenne e decidua, originaria delle foreste del Nord-Est della Cina e della Corea. Il nome cinese Wu-Wei-Zi ricorda il fatto che le sue bacche hanno i sapori delle cinque forze naturali, secondo la Teoria dei Cinque Elementi.

I componenti attivi della Schisandra sono costituiti da un olio volatile, lignani (schisandrina), fitosteroli ed acidi organici.

La Schisandra è stata utilizzata per millenni nella Medicina Tradizionale Cinese (TCM) come pianta riscaldante in grado di sostenere il Qi, cioè come adattogeno, tonico ed epatoprotettore; è stata usata anche per alleviare i sintomi della tosse cronica e dell'asma. Studi *in vitro* ed *in vivo* supportano l'uso della Schisandra come potente antiossidante ed antinfiammatorio, specialmente nella protezione epatica, mentre studi clinici hanno confermato i suoi effetti benefici nel migliorare la performance fisica e mentale.

La Schisandra è considerata una droga sicura; i rari effetti collaterali includono la perdita di appetito, disturbi gastrici e orticaria.

La dose suggerita è di 1.5-3.0 ml 2 volte al giorno

(cinque volte meno rispetto all'estratto fluido tradizionale con DER=1:1)

