

LE NOSTRE AMICHE ERBE

# *Schisandra chinensis*

Schisandra chinensis (Turcz.) Baill.

Famiglia: Schisandraceae – Ordine: Austrobaileyales



## ORIGINE

pianta perenne  
legnosa diffusa  
nei climi tropicali  
e subtropicali:  
Nord-est asiatico,  
Estremo oriente,  
Giappone, Corea,  
Russia.

## DESCRIZIONE BOTANICA

pianta rampicante decidua che può raggiungere i 6 metri di lunghezza. I fiori bianchi compaiono in aprile o maggio e in autunno vengono prodotti grappoli di frutti rosso vivo. È una pianta dioica (i fiori della pianta femminile devono essere impollinati da una pianta maschile per produrre le bacche). Le foglie, da ovate a lanceolate, sono semplici, alterne e profumate

## AZIONI

Adattogena - sistemica  
Epatoprotettiva - Fegato,  
digestione - endocrino,  
pelle- immunitario -  
cardiocircolatorio - sistema  
nervoso  
Antiossidante  
Antibatterica /antivirale -  
fegato / respiratorio.





## USI

**Difficoltà di adattamento in situazioni di sovraccarico allostatico cronico**, aiuta l'intero organismo a **moderare gli effetti dello stress**, supportando al contempo **l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene** - Lignani (schisandrine)

**Stanchezza**, mancanza di resistenza, coordinazione, affaticamento anche negli **sportivi**.

Migliora l'ossigenazione dei tessuti.

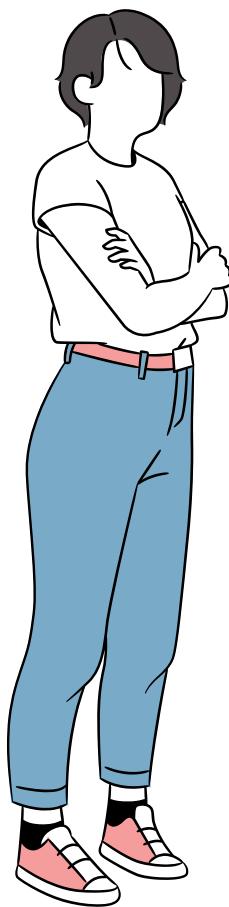
**Stati ossidativi e infiammazione cronica di basso grado**

- invecchiamento **cutaneo** e discrasie cutanee
- disturbi **cardiovascolari** e ipo/Ipertensione
- stati di **ansia e depressione** (legati a sovraccarico epatico/stress/intossicazione)
- difficoltà del sonno e risvegli.

Intossicazione e **rallentamento delle funzioni epatiche** epatite, difficoltà digestive, stipsi.

Disturbi del **ciclo mestruale e menopausa** (osteopenia).

**Cronicità respiratorie**: stati asmatici, tossi (in particolare grasse - umidità e freddo), respiro sibilante.



## TERRENO SENSIBILE

Energia vitale scarsa per sovraccarico epatico - soggetto intossicato - stanco - con sensibilità: circolatoria/respiratoria/cutanea/nervosa.

Sonno disturbato, risvegli.

Sovraccarico mentale, difficoltà a organizzarsi e a pianificare. Pensiero circolare, senso di frustrazione, irritabilità, stati ansiosi o momenti di depressione secondaria, sensibilità all'umidità e al freddo che incidono sull'umore.

## ESTRAZIONI E PRECAUZIONI D'USO

EF: 2-5 ml al giorno // ES: da 500 a 2500 mg al giorno standardizzato al dal 3 al 9% in schisandrina.

Può interferire con diversi farmaci aumentandone l'eliminazione. Non in gravidanza. Assenza di dati sull'uso in allattamento; in generale considerata sicura anche se in via precauzionale la si evita.