

Fascicolo ebook a cura di Elena Alquati

La Schisandra

La bacca dai cinque sapori



Le Vettovaglie

La Schisandra – La bacca di cinque sapori

Dispensa ebook a cura di

Elena Alquati

La Schisandra

La bacca dai cinque sapori

Raccomandazioni

Le informazioni fornite in questa dispensa sono a scopo educativo e informativo. La farmacologia cinese è materia complessa e, per la legislazione italiana, è riservata unicamente ai medici. Tuttavia, c'è un filo sottile che, pur con la dovuta formazione, ci permette di utilizzare le stesse erbe nella preparazione di “minestre medicate”, rimedi, decotti semplici, impacchi.

I rimedi suggeriti non sostituiscono il parere, la diagnosi o il trattamento di un medico professionista che va comunque consultato alla presenza di patologie importanti. Si suggerisce altresì di non praticare fai da te, ma di rivolgersi a un professionista qualificato per qualsiasi domanda o per un'eventuale consulenza.

Una meraviglia della botanica

La Schisandra (*Schisandra chinensis*) è una pianta che, come una tela, intreccia tra loro storia, cultura e scienza. Il suo viaggio parte da antiche civiltà per giungere ai giorni nostri grazie alle moderne ricerche, rivelandoci il suo profondo effetto su salute e benessere nella sua più ampia accezione. Una pianta che, nel tempo si è guadagnata un posto di venerazione tra i maestri taoisti, gli imperatori cinesi e l'élite privilegiata che, insieme al ginseng, le bacche di goji e il reishi, pone l'accento sull'importanza che ricopre all'interno dei sistemi della Medicina Tradizionale Cinese. Queste società hanno riconosciuto la potenza intrinseca della Schisandra, rivelandone le proprietà vitali e di longevità.

Il nome cinese è Wu Wei Zi, che significa "bacca dai cinque sapori". L'interazione di sapori amari, dolci, aspri, salati e piccanti all'interno delle sue bacche ne racchiude la natura multiforme, suggerendo una composizione chimica singolare, ma offre anche uno sguardo alla gamma di composti bioattivi che contribuiscono al suo potenziale terapeutico.

Usi e benefici tradizionali

Nella saggezza della Medicina Tradizionale Cinese, la Schisandra emerge come una gemma botanica la cui versatilità si estende all'intricata rete di meridiani del corpo differenziandola, dalle altre erbe, come un potente alleato del benessere olistico: un "Guardiano" che preserva l'equilibrio dei "Tre Tesori" – Jing, Qi, Shen -.

Wu wei zi

Altra denominazione: bei wu zi

Nome comune: Schisandra

Nome farmaceutico: Fructus Schisandrae – Fructus Schisandrae Chinensis

Nome botanico: Schisandra Chinensis

Famiglia: Magnoliaceae

Parte utilizzata: frutto

Raccolta: i frutti, colti a piena maturazione in autunno, sono posti a seccare al sole e utilizzati sia senza preparazione, sia a seguito di trattamento con vino, aceto o miele.

Note

Il trattamento con vino consente, al rimedio, una maggiore espressività sul Rene; il trattamento con aceto potenzia l'azione di consolidamento sul Polmone mentre quella con miele ne rafforza l'effetto umidificante.

La sua natura è tiepida, il suo sapore è prevalentemente l'aspro e i canali destinatari sono Polmone, Rene e Cuore. Nella Schisandra si rilevano le seguenti azioni e indicazioni:

Azioni

- Astringente
- contrasta la sudorazione
- tonifica il Rene e consolida il Jing
- Tonifica il Qi e consolida il Polmone
- Tonifica il Cuore e calma lo Shen
- Promuove la formazione dei liquidi organici
- Protegge il Fegato

Indicazioni

- Sudorazioni correlate a stato di deficit
- Spermatorea, polluzione notturna, leucorrea, pollachiuria, incontinenza urinaria da deficit di Rene
- Diarrea cronica
- Tosse e asma croniche correlate a deficit di polmone e di qi
- Insonnia, sonno disturbato da sogni, palpitazioni, ansia da deficit di sangue e di yin di Cuore e Rene.
- Diabete, lesione dei liquidi organici
- Epatopatie con alterazione dei parametri epatici, specie delle transaminasi.

Cosa dice la scienza

Le analisi scientifiche confermano le conoscenze millenarie tradizionali, poiché, gli studi, hanno evidenziato che la Schisandra:

- Contrasta l'affaticamento surrenale, attenua i problemi cardiaci e allevia le conseguenze negative dello stress riducendo il cortisolo;

- Migliora la funzione mitocondriale, la centrale energetica delle cellule;
- Ha un importante impatto sulla funzionalità epatica e sulla salute delle ghiandole surrenali;
- rafforza la capacità del fegato di neutralizzare le tossine e mantenere l'equilibrio metabolico generale.

Le ricerche scientifiche hanno rilevato, nella Schisandra, il ruolo di potenziatore delle funzioni cerebrali. Il suo impatto sul miglioramento delle prestazioni cognitive si evidenzia per miglioramenti nella capacità di richiamo della memoria e da un notevole aumento della capacità di attenzione; ha inoltre, la peculiarità di ripristinare l'equilibrio ormonale.

I benefici della Schisandra svolgono un ruolo importante anche nel nutrimento della pelle, con proprietà antinfiammatorie confermandone la capacità di lenire e proteggere la pelle dai rigori dello stress ambientale.

Precauzioni e controindicazioni

Posologia 3-6 gr

La Schisandra è controindicata. Controindicato in presenza di interessamento del biao, in presenza di eccesso di calore all'interno e nello stadio iniziale della tosse.

Occasionalmente può provocare pirosi gastrica. Il sovradosaggio o l'uso inappropriato possono provocare problemi intestinali, dolenzia epigastrica, gastralgia e inappetenza.

Sono segnalate reazioni allergiche caratterizzate da eruzione papulare su palpebre, dorso delle mani, torace e regione lombare.

Utilizzo e ricette

Trattamenti tradizionali

La ricetta tradizionale della Schisandra trattata **con miele** prevede la **frittura delle con miele diluito in acqua** per aumentarne le proprietà tonificanti e umidificanti, aiutando a lenire la tosse.

Schisandra trattata con miele

Ingredienti

- 100 parti di bacche di Schisandra (es. 100 grammi)
- 10 parti di miele (es. 10 grammi)
- q.b. Acqua

Procedimento

Mescolate il miele con una piccola quantità di acqua e diluitelo leggermente. Aggiungete le bacche di Schisandra al composto e fate friggere il tutto. Questa tecnica è anche chiamata "frittura nel miele".

Schisandra trattata con aceto

Ingredienti:

- 1 tazza di bacche di Schisandra essiccate
- 1 ½ tazze di aceto di riso

Procedimento

Disponete le bacche di Schisandra essiccate in un barattolo di vetro pulito (per un sapore più intenso, puoi schiacciare leggermente le bacche); versate l'aceto assicurandovi che le bacche siano completamente immerse.

Chiudete il barattolo con un coperchio ermetico e lasciatelo macerare in un luogo fresco e buio per almeno 24 ore. Per un sapore più intenso, puoi lasciarlo riposare per 1-4 settimane, agitando il barattolo una volta al giorno. È consigliabile usare un coperchio di plastica o interporre un pezzo di carta forno per evitare che l'aceto corroda il metallo.

Terminata la macerazione, filtrate il liquido con un colino a maglia fine o una garza; spremete bene le bacche per estrarre tutto il succo e conservate in frigorifero in una bottiglia di vetro pulita

Usi suggeriti:

Bevanda rinfrescante: Mescolate 1 o 2 cucchiaini di aceto con acqua frizzante o acqua tonica;

Condimento per insalate: Utilizzatelo per preparare delle salse o per condire insalate di verdura, di cereali o di legumi.

In cucina: Da aggiungere per preparare ricette in agrodolce.

Schisandra trattata con vino

Per preparare la Schisandra trattata **con vino**, si utilizzano solitamente 5 parti di bacche per 1 parte di liquido, cuocendo il tutto a vapore in un contenitore chiuso. Ricetta utilizzata per nutrire i reni, alleviare la tosse, integrare l'essenza e astringere le viscere intestinali.

Infuso di Schisandra a freddo

Per preparare la tisana alle bacche di Schisandra, è necessario utilizzare le bacche intere o macinate in polvere che sono disponibili presso i negozi di alimentari cinesi, in negozi specializzati, nelle erboristerie ben fornite, online.

Ingredienti

- 1 cucchiaino di Schisandra in polvere
- 1 litro d'acqua

Procedimento

Mescolate la polvere con l'acqua e lasciare in infusione. Bevete durante il giorno agitando prima dell'uso..

Frullato di Schisandra



Ingredienti

- 1 cucchiaino raso di Schisandra in polvere
- 2 cachi maturi
- 1 tazza di spinaci (facoltativo)
- 1 tazza di latte di mandorle
- 1 cucchiaio di semi di chia
- 1 cucchiaino di miele (facoltativo)

Procedimento

Frullate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Assumete come colazione o come merenda.

Palline di energia alla Schisandra



Ingredienti

- 1 tazza di prugne secche
- 1/2 tazza di mandorle pelate
- 1/2 cucchiaino di Schisandra in polvere
- un pizzico di cannella

Procedimento

Frullate tutti gli ingredienti in un mixer sino a ottenere un composto omogeneo. Formate delle palline, arrotolatele nella granola di pistacchio e disponete su un piatto di portata. Conservate in frigorifero.

Latte d'oro alla schisandra

Ingredienti

- 1 tazza di latte di mandorla caldo
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1/2 cucchiaino di Schisandra in polvere
- Un pizzico di pepe nero
- 1 cucchiaino di miele

Procedimento

Mescolate tutti gli ingredienti in un pentolino e riscaldate a fuoco lento. Mescolate bene e servite caldo.

Non solo in cucina

Maschera viso alla schisandra

Ingredienti

- 1 cucchiaino di Schisandra in polvere
- 1 cucchiaio di yogurt
- 1 cucchiaino di miele.

Procedimento

Mescolate tutti gli ingredienti e applicate sul viso; lasciate agire per 15-20 minuti e risciacquate con acqua tiepida.

Olio infuso di Schisandra

Ingredienti

- 1/4 di tazza di bacche di Schisandra essiccate
- 1 tazza di olio vettore (jojoba, mandorle, oliva)

Procedimento

Mettete le bacche di Schisandra e l'olio in un barattolo di vetro; chiudete ermeticamente e lasciate in infusione per 4-6 settimane in un luogo fresco e buio, agitando di tanto in tanto. Filtrate spremendo bene le bacche e utilizzate l'olio per il viso o idratante per il corpo.

Consigli per un uso costante: Iniziate con dosi basse e in piccole aree; quindi aumentate gradualmente fino al dosaggio raccomandato.

Conclusione

Il viaggio attraverso la ricca storia e il potenziale contemporaneo della bacca di Schisandra termina unendo il fascino antico alla conoscenza scientifica che ne ha confermato le innumerevoli proprietà. Tutto questo indica che non c'è nulla da scoprire, ma tutto da riscoprire.

[schisandra chinensis - Search Results - PubMed](#)

Bibliografia

Farmacologia cinese – Autori vari – Casa Editrice Ambrosiana

Dietetica cinese – Autori vari – Casa Editrice Ambrosiana

Schisandra Berries – Ryder Management

La Schisandra – La bacca di cinque sapori

The complete guide to Schisandra – Vita Sana

Schisandra – The Miracle Berry – Hyman Marc

The Schisandra Berry – Hyman Marc