



# SHIZANDRA

## DATOS GENERALES

NOMBRE CIENTÍFICO	FAMILIA	PARTE EMPLEADA
<i>Schisandra chinensis</i>	Schisandráceas	Bayas

**DESCRIPCIÓN:** Enredadera de tallos leñosos y hoja caduca, que alcanza los 8 m de alto. Las hojas son lanceoladas y puntiagudas, las flores son blancas. Las bayas son de color pardo rojizo y cuelgan en racimos densos. Toda la planta es muy aromática y las bayas son comestibles.<sup>1</sup>

**HÁBITAT:** Enredadera propia de setos y bosques húmedos, planta con frecuencia como ornamental en parques y jardines.<sup>1</sup>

**DISTRIBUCIÓN:** Es originaria del norte y este de china, este de Siberia y Corea.<sup>1</sup>

**TOXICIDAD:** Ninguna.<sup>1</sup>

**FLORACIÓN Y RECOLECCIÓN:** Se aprovechan las bayas. Se recolectan cuando están maduras, a finales del verano o principios del otoño.<sup>1</sup>

**PRINCIPIOS ACTIVOS:** Aceite esencial, fitosteroles, lignanos como la shizandrina, la gomisina y la deoxishizandrina, vitamina C y E.<sup>1</sup>

**PROPIEDADES:** Tónica, estimulante, circulatorio y digestivo, hepatoprotectora, antibacteriana, expectorante, astringente y afrodisiaca.<sup>1</sup>

**INDICACIONES:** Planta con virtudes similares a las del ginseng, ya que es muy útil para afrontar situaciones de estrés, insomnio y ansiedad, así como recobrar las fuerzas tras una larga convalecencia, pues ejerce un efecto tonificante y reparador sobre el organismo. Se ha recomendado como un estimulante psíquico, para mejorar la capacidad de concentración, el rendimiento intelectual y la memoria. Estudios recientes han confirmado que los lignanos contenidos en sus semillas tienen la capacidad de regenerar los tejidos dañados en el hígado por la acción de virus, como en el caso de la hepatitis vírica, la incidencia de toxinas o por un consumo excesivo de alcohol. Ello hace que se recomiende su inclusión en el tratamiento de la hepatitis crónica, la cirrosis hepática, alcoholismo y en general para las disfunciones del hígado. Se considera que la schizandra tiene la fuerza para mantener el equilibrio en los niveles de los distintos fluidos del cuerpo, normalizando el ritmo de en la emisión de orina, reduciendo los sudores nocturnos, y aumentando la secreción de los fluidos sexuales. Por eso se considera planta afrodisiaca y que se suele recomendar como apoyo para mejorar la capacidad sexual en el hombre. Tomada en tratamientos prolongados se considera que ayuda a embellecer la piel y a eliminar aquellas impurezas que la afectan.<sup>1</sup>

**PRECAUCIONES:** A pesar de no ser tóxica ya que sus bayas son netamente comestibles, se recomienda no sobrecargar la dosis, sobre todo en casos de embarazo, lactancia o menores de 6 años.<sup>1</sup>

### BIBLIOGRAFÍA:

1.- Cebrián. J. Diccionario Integral de Plantas Medicinales. 1ra edición. Integral. Barcelona. 2002

Este producto lo puede encontrar en las siguientes presentaciones:

- ❖ Triturado      ❖ Polvo      ❖ Extracto Fluido      ❖ Extracto Seco

Si desea más información, favor de comunicarse con nosotros a los teléfonos:

(0155) 26032980 y 26032937