

Schizandra

Nombre científico: *Schisandra chinensis*

Parte utilizada: Fruto maduro

Componente activo	Acción terapéutica principal
Schisandrinas	Adaptógeno, tónico hepático, antioxidante
Lignanos	Regulador del sistema nervioso, hepatoprotector

APLICACIÓN COMO ADAPTÓGENO:

Las bayas de schizandra tienen efecto adaptógeno reconocido, mejorando la resistencia al estrés y al agotamiento. Son especialmente útiles en casos de agotamiento mental o físico, con estudios que respaldan su acción sobre el sistema nervioso central y el rendimiento cognitivo.

USOS COMUNES:

- Suplementos energéticos o para fatiga crónica
- Apoyo a la función hepática
- Formulaciones para manejo de estrés prolongado

PRESENTACIONES REDSA:

- Extracto fluido hidroalcohólico ideal para suplementos y tónicos
- Extracto seco soluble en agua o base CMC
- Bayas secas enteras, trituradas y pulverizadas

DOSIFICACIÓN SUGERIDA:

Consultar al formulador según tipo de vehículo o forma de administración.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES:

- No usar durante el embarazo o lactancia.
- Contraindicado en personas con hipertensión severa o epilepsia.

EFFECTOS SECUNDARIOS POSIBLES:

- Insomnio o nerviosismo si se toma en dosis altas
- Puede causar acidez o malestar gástrico en individuos sensibles.

Referencias:

1. Panossian A, Wikman G. Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress—Protective Activity (Pharmaceuticals. 2010).
2. Szopa A et al. Current knowledge of Schisandra chinensis (Turcz.) Baill. (Front Pharmacol. 2017)

