

## Proprietà della Schisandra

La Schisandra è soprattutto una **pianta adattogena** (cioè va dove c'è necessità). Tra le numerose proprietà si annoverano le seguenti:

Aumenta la resistenza allo stress.

Stimola il sistema nervoso centrale.

**Stimola il cuore:** è un vasodilatatore, normalizzante la pressione sanguigna specie nelle insufficienze respiratorie.

Alza le difese immunitarie.

Ha proprietà antiossidanti, antitussive, antibatteriche, espettoranti.

Tende a regolarizzare il pH gastrico (uno dei principali bersagli dello stress) alzandolo quando è basso e viceversa.

**Stimola il sistema nervoso** centrale con il miglioramento dei riflessi, della resistenza e della capacità lavorativa in individui sani.

Per le sue proprietà antiossidanti e protettive della cellula epatica, è utile per ridurre le tossine prodotte dall'intensa attività fisica.

Riveste un ruolo importante nei confronti degli eccessi di sudorazione e quindi nella perdita di sali minerali.

È efficace contro i batteri connessi con disturbi polmonari.

Normalizza la pressione, senza alterare quella normale o alta.

Dona una buona resistenza agli agenti e alle infezioni virali.

Per la presenza della vitamina A ed E migliora l'aspetto della pelle.

I lignani in essa presenti, prevengono il danneggiamento del fegato, ne stimolano il recupero e regola il rilascio degli acidi gastrici.

Questi effetti sono innanzitutto da attribuire a lignani quali: schisandrina, schisandrolo, schisanterina e gomisin, ovvero i principi attivi contenuti nella schisandra e appartenenti alla classe dei **fitoestrogeni**.

I lignani che troviamo nella Schisandra chinensis, **aiutano a rigenerare il tessuto epatico** danneggiato da influenze dannose, come l'epatite virale e l'alcol. Componenti attivi principali è l'olio essenziale presente nei frutti, volatile, composto di citrale sesquicarbene, acido citrico, acido malico, acido tartarico in modiche quantità, monosaccaridi, resina, pectina, **ricca di vitamina A**, C, E, fosfolipidi, steroli, tannini.