SCHISANDRA

Nome científico: *Schisandra chinensis (Turcz.) Baill.*

Nome popular:

Magnólia chinesa (português); Wu-wei-zi (fruto dos cinco sabores), schisandra, gomishi, hoku-gomishi, kita-gomishi (japonês); ji-chu ou hoy tsi (chinês); magnólia vine, chinese magnólia (inglês); planta de los cinco aromas (espanhol).

Família: Schisandraceae.

Parte Utilizada: Fruto.

Composição Química: Extrato padronizado a 10% em Schisandrina. Açúcares, ácidos orgânicos (ácidos cítrico, málico, fumárico e tartárico), resina, pectina, esteróis, fosfolipídios, taninos, vitaminas C e E, oligoelementos, óleo volátil e ácido cinâmico.

- Aumenta a resistência do organismo;
- Melhora o estado de alerta mental;
- Melhora a performance física e reduz a fadiga.

ASchisandra é uma planta reconhecida pelos seus frutos agridoces e globerulares de coloração avermelhada. O extrato obtido a partir deles é de uso tradicional, sobretudo pelo seu efeito sobre a resistência do organismo contra diferentes agentes, essencial para proporcionar uma maior capacidade física e mental, além de ser um importante protetor contra o estresse presente no dia a dia.

INDICAÇÕES E AÇÃO METABÓLICA

O estilo de vida da população mundial é caracterizado por situações gerais que levam ao desenvolvimento de condições favoráveis ao desequilibrio mental e físico. Neste cenário há a possibilidade do desenvolvimento de doenças crônicas e da morbimortalidade desenvolvidas pelo estilo de vida.

Uma forma de contornar esse processo é o de espécies biorreguladoras naturais capazes de realizar a adaptação do organismo a diferentes situações vivenciadas no dia a dia, principalmente aquelas responsáveis por ocasionar o estresse exacerbado. O uso dessas espécies minimizam as respostas negativas ao estresse, ocasionando a melhora da performance física e mental, possibilitando assim uma melhor e maior qualidade de vida.

Uma das mais utilizadas para contornar esse processo é a Schisandra.
Em estudos pré-clínicos esta espécie demonstrou aumentar a capacidade de trabalho físico e de proporcionar um efeito protetor contra o estresse. Sua atividade proporciona um efeito sobre o sistema nervoso central, simpático, endócrino, imunológico, respiratório, cardiovascular, gastrointestinal, sobre o desenvolvimento da aterosclerose experimental, no equilíbrio de açúcar no sangue e ácido base, e no útero exerce atividade miotônica.

Em indivíduos saudáveis, Schisandra aumenta a resistência e precisão dos movimentos, o desempenho mental e a capacidade de trabalho, gera alterações nos níveis basais de óxido nítrico e do cortisol no sangue. Esses efeitos são derivados da ação sobre o sistema nervoso central, no qual ela atua como coadjuvante no aumento das respostas reflexivas e na melhora do estado de alerta mental.

Em estudos foi avaliado que a espécie pode ser utilizada no auxilio do tratamento da irritabilidade e da perda de memória, já que também apresenta efeitos inibitórios no SNC (receptores dopaminérgicos), além de também inibir a atividade motora e espontânea, sendo um ótimo sedativo auxiliar nos casos de insônia. Foi observado também efeitos positivos sobre os distúrbios de retenção de memória.

Além das ações adaptógenos promovidas no âmbito mental, Schisandra também atua promovendo sua ação sobre o âmbito físico. Estudos indicam que a Schisandra aumenta a performance e reduz a fadiga, proporcionando o aumento da concentração mental. Isto estimula o sistema nervoso no aumento da velocidade da resposta nervosa, melhorando e aumentando os reflexos.

Graças aos efeitos promovidos pela espécie há a restauração do equilibrio humano como um todo, possibilitando a tranquilidade contra diferentes fatores, combatendo o estresse e a exaustão física e mental.

DOSAGEM E MODO DE USAR

EXTRATO SECO PADRONIZADO 10%: 500mg, duas vezes ao dia.

CONTRAINDICAÇÕES

Não deve ser utilizado por crianças, gestantes e lactantes. Seu uso não é recomendado em epiléticos.

REFERÊNCIAS

ALONSOJ. Tratado de Fitofármacos y Neutracéuticos, 1°ed, Argentina, 2004.
CHEVALLIER, A. The Encyclopedia of Medicinal Plants . New York, NY: DK Publishing,1996.
LIAO LY et al. A preliminary review of studies on adaptogens: comparison of their bioactivity in TCM with that of ginseng-like herbs used worldwide. Liao et al. Chin Med.2018; 13:57.
PANOSSIAN. A; WIKMAN, G. Pharmacology of Schisandra chinensis Bail.: an overview of Russian research and uses in medicine. J Ethnopharmacol. 118(2): 2008.