

# Schisandra

## EXTRACTO (Schisandra Chinesis)

> 9% de Schisandrina

**DESINTOXICANTE,  
SALUD DEL HÍGADO**



COFEPRIS:  
243300C0363658

Adaptógeno (calmante), antiasmático, antioxidante, antiinflamatorio, astringente, expectorante, hepatoprotector, inmunoanfótero, nervioso.

## DESCRIPCIÓN

Esta raíz es muy potente. Aumenta la energía y resistencia física. Gracias a sus componentes activos, se mejora la producción de serotonina y dopamina en los receptores opioides de las neuronas, por lo que es excelente para combatir la depresión. Es un apoyo al trabajo intelectual, ya que mejora la circulación cerebral, mejora la memoria y llena el cerebro de energía. Además, es excelente antioxidante y reduce el cortisol, que es una hormona que incrementa el estrés. Ha sido ampliamente utilizado por atletas y cosmonautas rusos para aumentar la energía. También protege el sistema cardíaco del estrés y arritmias y apoya a procesar una actividad antioxidante significativa.

## USOS EN EL TIEMPO

El nombre chino para schisandra es wu wei zi, que significa “fruta de cinco sabores”. Según los textos chinos antiguos, las bayas de schisandra tienen los cinco sabores (dulce, agrio, amargo, picante y salado) reconocidos en la Medicina Tradicional China. La cáscara y la pulpa son agridulces, la semilla es picante y amarga, la fruta entera es salada.

Como tiene todos los gustos, beneficia a los cinco órganos yin: el hígado, los riñones, el corazón, los pulmones y el bazo. Esta hierba se consideraba tan útil que a finales del siglo XVI, los funcionarios de la prefectura 8territorio) de Hexhong enviaban grandes cantidades de ella al emperador como tributo.

En Japón, la schisandra se conoce como gomishi y se usa para personas con tos, debilidad, exceso de flema y “vértigo de la capucha” (una sensación de congestión y constricción alrededor de la cabeza). En Corea, se llama omija y los coreanos como ng may gee y se usa para tratar la disentería, las sibilancias, la ictericia y la espermatorrea.



Glucosa



Antiinflamatorio



Salud inmunitaria



Claridad mental



Salud mujeres



Salud hombres



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

## USOS MODERNOS

Hoy en día la schisandra suele utilizarse para mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía. Es una hierba inestimable en momentos de estrés porque crea una sensación de calma a la vez que aumenta la concentración y mejora suavemente los niveles de energía. El Health Sciences Institute determina que las bayas de schisandra pueden incrementar la enzima glutathione. Esta enzima es beneficiosa para detoxificar el organismo en un modo que incrementa la claridad mental. En China, las bayas de schisandra son también muy populares entre los estudiantes por esta razón. Probablemente, la propiedad más conocida de estas bayas es su acción protectora del hígado. Una serie de estudios realizados en China, sugieren que esta hierba hace que el hígado sea más resistente a las afecciones y puede ayudarlo a recuperarse tras haber recibido daños. Así, se ha demostrado que reduce los niveles de colesterol, lo que puede deberse a una mejor función hepática, ya que el exceso de grasas se excreta a través de este órgano. La schisandra también tiene afinidad con los pulmones ya que ayuda a respirar con más profundidad y uniformidad, especialmente útil si sufres de ansiedad, debido a que la respuesta al estrés provoca una respiración rápida y superficial lo que puede llevar a producir ataques de pánico esa falta de oxígeno.

## BENEFICIOS

Posee efectos antiinflamatorios y antiasmáticos. Es muy útil para las personas que tienen asma con sibilancias, tos húmeda y enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

La Schisandra suele utilizarse para mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía.

Es una hierba inestimable en momentos de estrés porque crea una sensación de calma a la vez que aumenta la concentración y mejora suavemente los niveles de energía. Calma la mente, la consciencia y es efectiva para personas con palpitations inducidas por el estrés, insomnio deficiente, ansiedad y pesadillas.

Es hepatoprotector y ayuda a regenerar los hepatocitos dañados, mientras aumenta el glutatión hepático, un antioxidante hepático esencial.

Al ser un adaptógeno, tiene efectos significativos sobre los sistemas nervioso, inmunológico y endócrino.

Tiene un efecto dual inusual sobre el sistema nervioso: mejora los reflejos, el rendimiento laboral, el estado de alerta y la actividad mental, al mismo tiempo, es calmante y ayuda a aliviar la ansiedad, el asma o las palpitations inducidas por el estrés.

Schisandra puede ayudar a prevenir el agotamiento del sistema inmunológico causado por el estrés.

También afecta otros aspectos de la función endocrina como mejorar la función de los ovarios y aumentar la producción de esperma. Ayuda en los sofocos, la sudoración y las palpitations cardíacas.

Las bayas o semillas tienen actividad inmuno anfótera y ayudan a regular la función del sistema inmunológico.

Al igual que con otros anfóteros inmunitarios, se puede usar para el agotamiento inmunitario (cáncer, VIH/SIDA, CFIDS), respuesta inmunitaria hiperactiva (alergias o asma alérgica) y condiciones hipo / hiper como hepatitis autoinmune o enfermedades del tejido conectivo.

La schisandra tiene un efecto anfótero (normalizador) sobre la presión arterial.

También es útil, junto con la mucuna, Bacopa, melena de león y Rhodiola, para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en adolescentes.



## CONTRAINDICACIONES

Puede causar acidez de estómago, malestar estomacal, disminución del apetito y picazón.

## RECOMENDACIONES

En la Medicina Tradicional China, se mezcla schisandra en té verde para poder ayudar a aumentar la energía y el enfoque.

## MODO DE EMPLEO Y DOSIS

1 cucharada= 1 g. 1 cápsula= 500 mg

El extracto de Schisandra se puede tomar mezclado con jugos, con agua, té. Combina muy bien con cítricos.

La dosis mínima recomendada es de 400 mg al día y la dosis máxima es de 2 gramos al día de lunes a viernes con descanso sábado y domingo.

No exceda la dosis.

## PRESENTACIONES

100 gramos

50 gramos

120 cápsulas de 500mg cada una (60g)

## ALMACENAMIENTO Y VIDA ÚTIL

En un lugar frío y seco. Aislado de humedad, luz y oxígeno.

Vida útil 36 meses

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN QUÍMICA

Extracto en polvo de Shisandra Berry con al menos 9% de schisandrinas (Schisandra chinesis). Parte utilizada: frutas y semillas.

Composición química: los lignanos como schisandrin B, gomisans y schisandrol A se consideran componentes activos de schisandra. Las bayas también contienen aceites esenciales y vitamina C.

## SABOR

Agrio, dulce, salado, amargo, picante, tibio, seco.

## UBICACIÓN

Se cultiva en las provincias de Lianoning, Jilin, Heilongjiang y Hebei en China



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

## CERTIFICACIONES



### DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

EXTRACTO EN POLVO DE SCHISANDRA 10:1 (*Schisandra chinensis*)

Para un envase con 100 g / 1 gramo por porción

1 gramo por porción	Por porción	Por 100 g
Contenido energético por porción*	38 kcal (159 kJ)	380 kcal (1 590 kJ)
Proteínas	0,0 g	0,65 g
<b>Grasa Total</b>	0,0 g	0,02 g
Carbohidratos disponibles	9,4 g	94.62 g
Fibra dietética	0,0 g	0,56 g
<b>Sodio</b>	5,8 mg	58.8 mg
<b>Calcio</b>	3,7 mg	37.7 mg
Extracto estandarizado (40% Saponinas)		

100 porciones por envase

\*Utilizar cuchara medidora incluida en el envase

## REFERENCIAS

[https://www.researchgate.net/publication/5336030\\_Pharmacology\\_of\\_Schisandra\\_chinensis\\_Bail\\_An\\_overview\\_of\\_Russian\\_research\\_and\\_uses\\_in\\_medicine](https://www.researchgate.net/publication/5336030_Pharmacology_of_Schisandra_chinensis_Bail_An_overview_of_Russian_research_and_uses_in_medicine)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28891753/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0014299912004736>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23201450/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6345333/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7670727/>