

KLANOPRAŠKA ČÍNSKÁ

Schisandra chinensis

Šizandra

ÚČINNÉ LÁTKY

Schisandriny, esenciální oleje, organické kyseliny, pryskyřice, pektiny, vitamíny A, C a E, niacin, betakaroten, steroly, třísloviny, minerály.

ÚČINKY

Je významným adaptogenem. Má protizánětlivé (ale i protialergické) a antioxidační účinky, chrání játra a podporuje jejich regeneraci, zvyšuje imunitní odpovědi, antidiabetická a proti obezitě, chrání ledviny, srdce i mozek, snižuje srážlivost krve a zvyšuje mineralizaci kostí. Podle předběžných výzkumů taky zlepšuje erekci, snižuje cholesterol v krvi, působí proti úzkosti a nespavosti a má protirakovinné účinky. Slibné účinky u menopauzy-návaly, bušení srdce, pocení.

POUŽITÍ

Podpora jater, jako podpora při dlouhotrvajícím stresu, při infekčních nemocech.

BEZPEČNOST

Může zpomalovat zpracování jiných léků v játrech, z nežádoucích účinků se objevuje jen mírná nevolnost, pro použití v těhotenství kategorie B1, pro použití při kojení nemáme dostatek informací.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

1,5 - 6 g sušeného ovoce denně. Tekutý extrakt (1:2): 3,5- 8,5 ml denně. Standardizovaný extrakt na 6% schizandrinu (10:1): 250mg 3xdenně

Zdroje:

KOPUSTINSKIENE, Dalia M.; BERNATONIENE, Jurga. Antioxidant effects of Schisandra chinensis fruits and their active constituents. *Antioxidants*, 2021, 10.4: 620.

YANG, Ke, et al. A comprehensive review of ethnopharmacology, phytochemistry, pharmacology, and pharmacokinetics of Schisandra chinensis (Turcz.) Baill. and Schisandra sphenanthera Rehd. et Wils. *Journal of Ethnopharmacology*, 2022, 284: 114759.

YANG, Shunyi; YUAN, Chunhong. Schisandra chinensis: A comprehensive review on its phytochemicals and biological activities. *Arabian Journal of Chemistry*, 2021, 14.9: 103310.

NOWAK, Adriana, et al. Potential of Schisandra chinensis (Turcz.) Baill. in human health and nutrition: A review of current knowledge and therapeutic perspectives. *Nutrients*, 2019, 11.2: 333.

OLAS, Beata. Cardioprotective Potential of Berries of Schisandra chinensis Turcz.(Baill.), Their Components and Food Products. *Nutrients*, 2023, 15.3: 592.

ADDISSOUKY, Tamer A., et al. Schisandra chinensis in liver disease: exploring the mechanisms and therapeutic promise of an ancient Chinese botanical. *Archives of pharmacology and therapeutics*, 2024, 6.1: 27-33.

CHO, Young H., et al. Effect of Schisandra chinensis Baillon extracts and regular low-intensity exercise on muscle strength and mass in older adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2021, 113.6: 1440-1446.

PARK, J. Y.; KIM, K. H. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of Schisandra chinensis for menopausal symptoms. *Climacteric*, 2016, 19.6: 574-580.