

Schizandra

Ewige und faltenfreie Jugend wünscht sich fast jeder. Jahrtausende schon strebt der Mensch nach dem Idealbild der Unvergänglichkeit.

In Asien kennt man die unterschiedlichen Energiesysteme (in Meridiane aufgeteilt) der traditionellen chinesischen Medizin, die überhaupt viel schlüssiger und stimmiger scheinen, weil Körper, Geist und Seele als Ganzes betrachtet werden. (Die westliche Medizin beschränkt sich darauf, den Körper als Summe seiner Organe zu betrachten und Medizin als Symptombekämpfung zu sehen.) In Asien weiß man aber auch gut Bescheid über so manche Zaubermittelchen. Eins dieser Wunderwerke ist die Schizandrabeere.

Schizandra ist eine Kletter-Rebe, die in Nordchina wächst. Kleine rote Beeren wachsen an dieser Rebe, und sie sind es auch, die Verwendung finden. In China nennt man Schizandra traditionell Wu-Wei-Tsu im medizinischen Gebrauch.

Chinesische Ärzte begannen Anfang der 80er mit intensiveren Forschungen, besonders, was den Einsatz von Schizandra bei **Hepatitis** betrifft. Schizandra enthält nämlich **leberschützende Wirkstoffe** (Wirkstoffe, die aus zwei Phenylpropanoide bestehen). Diese Tatsache ist auch ganz interessant im Hinblick auf so manch leberschädigendes Wochenende, nicht wahr....

Generell sagt man Schizandra folgende Wirkungen nach:

- es stimuliert die Abwehrkräfte und stärkt die Widerstandskräfte
- es erhält Jugendlichkeit und Schönheit und wirkt verjüngend
- es regt sexuell an und stärkt sowohl die Manneskraft als auch die weibliche Libido
- es wirkt tonisierend
- es balanciert Körperfunktionen und harmonisiert körperliches und seelisches Wohlbefinden
- es hilft bei der Rekonvaleszenz (Erholung von Krankheiten oder Operationen)
- es schützt gegen Strahlenbelastung (z. B. bei Chemotherapie)
- es erhöht die Belastbarkeit bei Streß
- es schützt gegen Reisekrankheiten
- es normalisiert Blutzucker und Blutdruck
- es senkt die Blutfettwerte/Cholesterinwerte
- es schützt die Blutgefäße
- es schützt gegen Infektionen
- es wirkt in der DNS/RNS, um Zellen zu regenerieren, damit sie kräftig und jugendlich bleiben bzw. werden.
- bei niedriger Dosis wirkt Schizandra stimulierend, in höherer Dosis leicht beruhigend
- Schizandra wirkt antidepressiv bei nervösen Erschöpfungszuständen
- es stärkt die Sehschärfe
- es verlangsamt den „Zerfall“

Die Chinesen sagen, bei sexueller Unlust sollte man/frau ca. 30 Minuten vor dem Sex Schizandra mit Yohimbe und Gingko Biloba zu gleichen Teilen mischen und zu sich nehmen.

Schwangere sollten Schizandra auf keinen Fall nehmen, außer unter der Geburt (unter Aufsicht des Arztes), wenn Wehen damit ausgelöst bzw. gefördert werden sollen.