

# La schizandra : le fruit de l'amour

## Soutien à l'organisme

**La schizandra possède des propriétés intéressantes sur la libido. Ce n'est pas pour rien que la tradition chinoise en parle comme le «fruit de l'amour».**

Connue depuis des millénaires en Chine sous le nom de wu wei zi, elle compte parmi les cinquante plantes supérieures de la pharmacopée chinoise. Hépatoprotectrice et adaptogène, la schizandra renforce l'activité de l'organisme en aidant à soutenir l'activité physique et intellectuelle, tout en éliminant le stress. Elle est également la plante de la sexualité : la médecine traditionnelle chinoise la nomme «le fruit de l'amour».

Les baies de la schizandra sont connues des pharmacopées chinoise et russe depuis des millénaires. Traditionnellement, les baies étaient utilisées pour soulager la digestion, les troubles respiratoires, l'insomnie, l'impuissance. Plus généralement les chasseurs, et beaucoup de tribus de chasseurs cueilleurs durant des siècles et certains athlètes de sports d'endurance en ont pris pour augmenter leur résistance.

Les baies de schizandra sont présentes dans de nombreuses formules de la médecine traditionnelle chinoise. Le nom chinois de la baie séchée (wu wei zi) veut dire fruit aux cinq saveurs, car elle combinerait tous les goûts : aigre, sucré, salé, piquant et amer. Cette notion est importante car elle signifie que les baies ont le pouvoir d'harmoniser les cinq éléments de la tradition chinoise : bois, feu, terre, métal, eau. Et donc, les cinq organes correspondants : foie, cœur, rate, poumon et rein. Les baies de schizandra sont en effet



très riches en vitamines A, B6, C, E et en oligo-éléments : germanium, sélénium, iode et zinc plus particulièrement. Elles contiennent une huile essentielle dans laquelle ont été isolés du citral, du bêta-chamigrène, des acides organiques tels que l'acide citrique et l'acide malique.

Enfin on dénombre une trentaine de lignanes (schizandrine, déoxyschizandrine, gomisionone...) qui seraient à l'origine de l'activité anti-toxique des baies sur le foie.

### Harmonie

Cette notion de ré-harmonisation générale mise en avant par la médecine chinoise peut se traduire en langage occidental par la notion de plante adaptogène. Les baies de schizandra recèlent des substances actives capables d'agir de façon sélective en fonction des besoins de l'organisme. L'action générale permet une amélioration rapide du stress physique et émotionnel. L'amélioration des fonctions

de l'organisme s'accompagne d'une augmentation de l'énergie disponible, d'une plus grande résistance à l'effort physique et intellectuel, de même qu'une normalisation des fonctions nerveuses particulièrement au niveau de la libido.

Protectrice des grandes fonctions de l'organisme (respiratoire, cardiaque, rénale et cérébrale), la schizandra qui est souvent utilisée en Chine dans le traitement des hépatites, est maintenant reconnue chez nous comme hépatoprotecteur majeur. Deux des lignanes qu'elle contient ont été identifiés, par une étude menée par le docteur Hikano de l'Université de médecine d'Osaka, comme aptes à être transformés par des bactéries présentes dans l'intestin en substances de type hormonal. Selon ces travaux, ces substances auraient une influence sur la prolifération des cellules malignes hépatiques et sur la neutralisation de la peroxydation des lipides qui entraînent des lésions graves du foie.

## Une libido plus équilibrée

Tonifiant général, la schizandra a été donnée durant des siècles aux jeunes chinois avant leur nuit de noce, afin qu'ils honorent, comme il se doit, leur jeune épouse. C'est en effet un activateur, au niveau du système nerveux central, des cinq sens : goût, odorat, ouïe, vue et surtout... toucher. Ses vertus antifatigues en font un aphrodisiaque aussi prisé en Chine que le ginseng (auquel on peut l'associer). D'ailleurs, la tradition chinoise affirmait que les baies de schizandra permettaient de «posséder dix femmes pendant cent nuits».

Ce qui semble également vrai pour les femmes, car l'action du schizandra sur la sensualité et la libido n'est pas uniquement réservée aux hommes.

D'ailleurs de nombreux témoignages de femmes le prouvent, elles décrivent une

sensualité plus harmonieuse, les cinq sens étant plus stimulés, le plaisir est plus intense. Certaines sensations sont décuplées procurant ainsi une grande plénitude.

## Moins de transpiration

La schizandra possède une action régulatrice sur la sudation. En diminuant l'activité des glandes sudoripares, elle freine la transpiration excessive chez les personnes présentant une hypersudation et souffrant de ce problème. Certaines d'entre elles ont vu leur qualité de vie s'améliorer, ainsi que leur rapport sociaux.

## Cure et contre-indication

La schizandra est une plante destinée à tous ceux et celles qui ont une libido en

baisse, à cause soit de la routine ou du quotidien, soit qui éprouvent moins de désirs avec leur partenaire. On observe un effet assez rapide au bout de quelques jours seulement. Dans son usage traditionnel comme protecteur du foie la schizandra peut, lors d'une atteinte hépatique par des toxines, en protéger les cellules.

## Doses à prendre

En traitement d'attaque, on prendra 3 à 4 gélules en une seule prise pendant trois semaines. Le traitement peut ensuite être poursuivi pendant un mois à raison de 2 à 3 gélules par jour toujours en une prise. En général 1 gélule pour 25 kg de poids. Toutefois, évitez de prendre la schizandra en cas de grossesse, d'hypertension non traitée, de glaucome ou d'ulcère gastrique.

# Le co-enzyme Q10 fait-il baisser la tension artérielle ?

Plus de 8 essais cliniques ont utilisé de la CoQ10 dans le traitement de l'hypertension. En moyenne la pression artérielle systolique a baissé de 16 mm et la pression diastolique de 10 mm. La CoQ10 est disponible en pharmacie, parapharmacie, magasin diététique, vente par correspondance et Internet. Parmi les autres substances ayant un effet modeste sur la pression artérielle : vitamine C, huiles de poisson, ail, L-arginine...

## La coenzyme Q10 améliore la santé du cœur

Des chercheurs italiens ont rapporté que des suppléments oraux quotidiens de coenzyme Q10 (CoQ10) améliorent la santé cardiovasculaire des personnes souffrant d'insuffisance cardiaque.

Romualdo Belardinelli de l'Institut du cœur de Lancisi (Italie) et ses collègues, ont recruté des patients (23 hommes d'une soixantaine d'années) souffrant d'insuffisance cardiaque, une maladie où le cœur est incapable de remplir sa fonction de pompe. Certains volontaires ont reçu de la CoQ10, les autres non. Les chercheurs ont mesuré le volume maximal d'oxygène consommé mais aussi la pression sanguine de l'artère du bras de chacun des participants.

**Résultats : la capacité fonctionnelle du cœur ainsi que le débit sanguin nécessaire aux besoins fonctionnels des différents organes des volontaires supplémentés en CoQ10 se sont améliorés, contrairement aux autres patients.**

Les fruits de mer ainsi que les poissons d'eau salée contiennent de la CoQ10, principalement les poissons à chair grasse comme le saumon, le thon, le hareng, le maquereau et la sardine.

**Préférez le Q10 naturel, les doses quotidiennes sont d'environ 100 mg par jour.**

*Belardinelli R, Mucaj A, Lacalprice F, Solenghi M, Seddaiu G, Principi F, Tiano L, Littarru GP. "Coenzyme Q10 and exercise training in chronic heart failure" Eur Heart J. 2006 Aug.*

