

HOLY BASIL

ANTIESTRESSE E ANSIOLÍTICO

HIPOGLICEMIANTE E

HIPOLIPEMIANTE

HEPATOPROTETOR

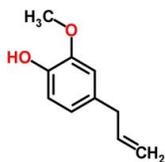
AÇÃO ANTIMICROBIANA



Holy Basil ou manjeriçã-santo é uma erva ramificada e aromática, com no máximo 90 cm de altura, nativa e sagrada na Índia, introduzida há cerca de 20 anos no Brasil a partir da tradicional medicina Ayurvédica.

É uma herbácea anual amplamente utilizada como fitoterápico.

Possui óleo essencial volátil, rico em eugenol, nas folhas (79 a 83%) e nas inflorescências (18 a 60%), apresentando assim ação antisséptica, anti-helmíntica e antiviral. Entre os constituintes do óleo essencial, encontra-se teor elevado de ácido ursólico, que é um triterpeno pentacíclico, com atividade anestésica local, antifúngica, antimicrobiana e antioxidante.



Molécula do eugenol

Holy Basil inibe a atividade da enzima COX-2 que está ligada à produção de prostaglandinas, em até 58%, atuando como um anti-inflamatório.

Possui ação adaptógena que promove alívio dos sintomas relacionados ao estresse, melhorando o equilíbrio metabólico e a disposição orgânica.

Nome científico

Ocimum sanctum Família: Lamiaceae (Labiatae)

Origem

Índia

Composição

Folhas - extrato seco concentrado 20%

Sinônimos

Ocimum tenuiflorum L.; *Geniosporum tenuiflorum* Merr
Nome popular: Manjeriçã-real; tulsí; tulási; alfavaca-da-índia; basilico-sagrado

Classe

Fitoterápico

Dose usual

250 mg a 1000 mg, 1 a 2 vezes ao dia

Indicações do produto

Propriedades antiestresse e ansiolíticas
Diminuição dos níveis do hormônio cortisol
Hipoglicemiante e Hipolipemiante
Ação antimicrobiana
Hepatoprotetor

MECANISMO DE AÇÃO

Holy Basil possui numerosos mecanismos de ação. O eugenol é um dos principais ingredientes ativos no Holy Basil, distribuído rapidamente por todo o organismo, desempenhando um papel importante na atividade antiestresse e antioxidante. A redução do estresse é consequência do seu efeito modulador sobre a comunicação do eixo HPA (associação entre hipotálamo, glândula pituitária e glândula adrenal), o qual está envolvido na regulação de hormônios, como o cortisol, e o sistema monoaminérgico do cérebro. Este efeito modulador resulta em um decréscimo nos níveis de corticosterona no cérebro. Um estudo recente demonstrou que o efeito do Holy Basil tem como mecanismo a inibição da secreção de cortisol e atividade inibidora da catecol-O-metiltransferase, o que evita a degradação da dopamina e dá suporte ao indivíduo para lidar com os estímulos estressantes. Diretamente, o extrato inibiu a secreção de cortisol e, ao mesmo tempo, exerceu um efeito antagonista no receptor CRHR1, por sua vez reduzindo a liberação de cortisol a partir de células adrenais.

EFEITOS FARMACOLÓGICOS

ESTUDOS

Holy Basil na redução dos sintomas do estresse e ansiedade

Estudos *in vitro* indicam que o eugenol, ativo presente em Holy Basil, exerce efeito agonista sobre o GABA (Ácido gama-aminobutírico) e antagonista sobre o glutamato, que atua sobre os receptores NMDA, ambos com grande relevância na transmissão da dor. O GABA é o principal neurotransmissor inibitório do Sistema Nervoso Central (SNC), que causa anestesia e redução dos movimentos respiratórios e dos batimentos cardíacos, podendo ser utilizado também em tratamentos de ansiedade.

Foram realizados testes em indivíduos saudáveis, administrando 500 mg de Holy Basil duas vezes ao dia, durante 2 meses, e esta suplementação pareceu reduzir os sintomas de distúrbios de ansiedade generalizada. As observações exibiram de forma significativa ($p < 0,001$) que a suplementação de Holy Basil reduziu transtornos de ansiedade, como também atenuou estresse e depressão correlacionados. Os resultados da escala de avaliação psiquiátrica breve também demonstraram melhora na adaptação (25,1%) e atenção (33,9%) humana.



Holy Basil no tratamento de diabetes e hiperlipidemias

Baseado no conceito de que o cortisol é também um hormônio responsável pelo controle do metabolismo dos carboidratos, gorduras e proteínas, o artigo publicado na revista *Pharmazie* descreve que o efeito hipoglicemiante do Holy Basil é possivelmente devido à sua capacidade de regular os níveis séricos de cortisol. Muitas vezes ignorado, o "hormônio do estresse", como é comumente referido, é responsável por um número alarmante de casos de diabetes *mellitus* em todo o mundo. Seus efeitos de longo alcance sobre o corpo podem prejudicar a aprendizagem, memória, função imunológica, densidade óssea, ganho de peso e doenças cardíacas.

O efeito da suplementação de Holy Basil sobre o controle glicêmico, hemoglobina glicada e controle lipídêmico foi avaliado em 27 indivíduos com diabetes *mellitus* tipo 2, sendo os parâmetros bioquímicos monitorizados no início e após 30 dias de suplementação. O estudo mostrou que 1g durante 1 mês reduziu a glicemia (20,8%), hemoglobina glicada (11,2%), níveis de colesterol total (11,3%), LDL (14,0%) e triglicerídeos (16,4%). Já em um estudo de 2016, o efeito de Holy Basil foi investigado sobre os parâmetros metabólicos de trinta indivíduos com sobrepeso/obesidade. Neste estudo, pacientes de um grupo (n = 16) receberam 250 mg do extrato de Holy Basil duas vezes ao dia por 8 semanas e o outro grupo (n = 14) não recebeu nenhuma intervenção. Melhorias estatisticamente significativas foram encontradas nos valores dos triglicerídeos, LDL, HDL, VLDL, resistência à insulina e IMC, comprovando os benefícios desta suplementação.

Holy Basil como antidepressivo e anticonvulsivante

Realizou-se uma avaliação farmacológica do extrato fluido de *Ocimum sanctum* L., para conhecer a possível ação antidepressiva e anticonvulsivante. Os ensaios foram realizados com os seguintes grupos-controle : salina-salina, salina-reserpina, imipramina-reserpina e etanol 50%-reserpina, no modelo de **depressão** por reserpina; salina-salina, salina-anfetamina, imipramina-anfetamina e etanol 50%-anfetamina, no modelo das **repetições motoras (convulsões)** , induzidas por anfetaminas; grupo – controle: etanol, salina e fenitoína (3,57mg/Kg), no modelo experimental de choque elétrico máximo (para avaliar o efeito anticonvulsivante do extrato).

A reserpina é um alcaloide indólico que produz uma depleção ou esvaziamento das vesículas serotoninérgicas neurais, como consequência se produz uma depressão psíquica.

A imipramina, que é um agente antidepressivo tricíclico, produz nos animais um bloqueio de ação reserpínica.

Em todos os casos foram realizadas curvas dose-resposta com doses desde 0 até 300 mg/kg para conhecer a possível ação farmacológica.

Ao avaliar a atividade anticonvulsivante do extrato fluido na dose de 200 e 300 mg/kg, encontra-se que a dose de 300 mg/kg tem atividade ao produzir efeito anticonvulsivante (100 % dos animais não convulsionam) .

Encontra-se atividade antidepressiva do extrato fluido de *Ocimum sanctum* (bloqueio da ação reserpínica, potencialização do efeito anfetamínico) nas doses de 5, 15 e 25 mg/kg.

POSOLOGIA SUGERIDA

250 mg a 1000 mg de Holy Basil de 1 a 2 vezes ao dia.

Sugestão de fórmula para redução dos sintomas de estresse e ansiedade

Holy Basil associado a L-teanina, substância que otimiza a atividade relaxante das ondas cerebrais, a taurina, um ácido orgânico utilizado como sedativo cerebral, e ao GABA, neurotransmissor de efeito inibitório sobre o SNC.

Holy Basil (extrato 20:1).....	250 mg
Taurina.....	250 mg
GABA.....	250 mg
L-teanina.....	250 mg

Tomar 2 doses ao dia.

Sugestão de fórmula para ativação de dopamina

Holy Basil associado a compostos químicos que estimulam a produção de dopamina ou que previnem sua degradação. *Mucuna pruriens* atua melhorando o sono, o humor, a memória e as habilidades motoras, além de ser um suplemento natural na depressão. *Rhodiola rosea* é associada na fórmula por agir nos estados de excitação nervosa.

Holy Basil (extrato 20:1).....	500 mg
<i>Mucuna pruriens</i> (20% L-dopa).....	500 mg
<i>Rhodiola rosea</i>	250 mg

Tomar 1 dose pela manhã.

Sugestão de fórmula para modulação da glicemia

Holy Basil associado a *Gymnema sylvestre*, erva que possui ação estimulante sobre a produção de insulina, a Bitter melon, que promove a absorção de glicose pelas células do fígado e tecidos adiposos e periféricos e a *Cinnamomun ceylanicum*, que regula a glicose na corrente sanguínea.

Holy Basil (extrato 20:1).....	400 mg
<i>Gymnema sylvestre</i>	100 mg
Bitter melon.....	100 mg
<i>Cinnamomun ceylanicum</i>	100 mg

Tomar 1 dose antes das refeições.

REAÇÕES ADVERSAS

O Holy Basil pode desencadear processos alérgicos em indivíduos com hipersensibilidade ao ativo.

CONTRAINDICAÇÕES

Contraindicado para pacientes com alergia ao manjeriço. É necessário informar o médico sobre o uso do manjeriço-santo em casos de gravidez e períodos de amamentação. Crianças menores de 12 anos também não devem fazer uso de Holy Basil.

REFERÊNCIAS

- 1: COHEN, M.M.. Tulsi - *Ocimum sanctum*: A herb for all reasons. *J Ayurveda Integr Med.* v. 5, p. 251–259, 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4296439/>>. Acesso em: 14 ago. 2018 2: MENDONÇA, Clarissa Izetti de; LIMA, Juliana Lopes. Coleção didática de acessos do gênero *Ocimum*. 2013. [30] f. Monografia (Bacharelado em Agronomia)—Universidade de Brasília, Brasília, 2013. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/6012/1/2013_ClarissaMendonca_JulianaLima.pdf>. Acesso em: 13 ago. 2018 3: PÉREZ de Alejo, J.L., et al. Actividad antidepressiva y anticonvulsivante del extracto fluido del *Ocimum tenuiflorum* L. (albahaca morada). *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, v.1, n.1,p. 8–12, 1996. Disponível em: <<http://scielo.sld.cu/pdf/pla/v1n1/pla03196.pdf>>. Acesso em: 13 ago. 2018 4: RANASINGHE, P. et al (2017) *Cinnamomun zeylanicum* (Ceylon cinnamon) as a potential pharmaceutical agent for type-2 diabetes mellitus: study protocol for a randomized controlled trial.