



PASSIFLORA

DURMA MELHOR, VIVA COM CALMA: A FORÇA DOS FLAVONOIDES CONTRA O ESTRESSE DIÁRIO

O QUE É?

A *Passiflora incarnata* L. é uma planta perene, rasteira e trepadeira que pode atingir de 6 a 10 metros de comprimento. Popularmente conhecida como flor-da-paixão ou maracujá-silvestre, pertence à família Passifloraceae e tem como parte utilizada as suas folhas. Sua composição é rica em flavonoides (como a Vitexina), alcaloides e aminoácidos

BENEFÍCIOS

- Ação Sedativa e Ansiolítica
- Melhoria da Qualidade do Sono.
- Preservação da Cognição
- Efeito Antiespasmódico

INDICAÇÃO

- Ansiedade e Tensão
- Distúrbios do Sono
- Abstinência de Substâncias
- Problemas Psicossomáticos
- Saúde Cardiovascular

COMO AGE?

A Passiflora incarnata atua diretamente no Sistema Nervoso Central (SNC) através da ação sinérgica dos seus constituintes, com destaque para os flavonoides (como a vitexina) e os alcaloides. O seu mecanismo de ação principal baseia-se na modulação da neurotransmissão, promovendo um efeito sedativo e ansiolítico que reduz a hiperexcitabilidade e a atividade locomotora do indivíduo.

SUGESTÃO DE FÓRMULAS:

Composto Ansiolítico "Day-Relax" (Sem sonolência diurna):

Passiflora incarnata (ext. seco) 300 mg
L-Teanina 100 mg

Modo de usar: Tomar 1 cápsula 2x ao dia.

Mix "Sono Profundo"

Passiflora incarnata (ext. seco) 400 mg
Valeriana officinalis (ext. seco) 100 mg
Melatonina 0,21 mg

Modo de usar: Tomar 1 cápsula 1 hora antes de deitar.

POSOLOGIA SUGERIDA:

Extrato Seco Padronizado (2% a 3%): 600 mg, administrados 2 vezes ao dia.
Crianças (> 12 anos): 600 mg, 2 vezes ao dia.

ESTUDO CLÍNICO

O estudo clínico destaca um ponto crucial para a prescrição: a curva de tolerabilidade. Enquanto ambos os grupos atingiram níveis semelhantes de controle da ansiedade ao final do período de teste, o grupo que utilizou a Passiflora apresentou uma linha de "desempenho psicomotor" estável, enquanto o grupo do fármaco sintético apresentou quedas de rendimento devido aos efeitos sedativos colaterais.

Critério Avaliado	Passiflora incarnata (45 gotas/dia)
Redução da Ansiedade	Alta eficácia (Equivalente ao fármaco)
Velocidade de Ação	Início gradual
Prejuízo Cognitivo	Mínimo/Inexistente
Impacto no Trabalho	Baixo (Seguro para uso diurno)

