

Albahaca

Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Parte utilizada: Hojas

Componente activo	Acción terapéutica principal
Eugenol	Antioxidante, ansiolítico, modulador del cortisol
Flavonoides y saponinas	Adaptógeno suave, neuroprotector

APLICACIÓN COMO ADAPTÓGENO:

Aunque menos conocida que otras plantas adaptógenas, la albahaca ha mostrado potencial como adaptógeno leve, especialmente en su variante *Ocimum sanctum* (Tulsi). Sin embargo, la albahaca común contiene también compuestos con acción reguladora del sistema nervioso, con propiedades relajantes y equilibrantes del eje estrés-inmunidad.

USOS COMUNES:

- Suplementos para ansiedad leve o fatiga mental
- Combinaciones adaptógenas suaves
- Tónicos herbales relajantes

PRESENTACIONES REDSA:

- Extracto fluido hidroalcohólico, ideal para suplementos y tónicos
- Extracto seco soluble en agua o base CMC
- Hojas secas enteras, trituradas y pulverizadas

DOSIFICACIÓN SUGERIDA:

Según producto terminado y vehículo final. Consultar a formulador.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES:

- Evitar el uso prolongado durante embarazo y lactancia.
- Puede interactuar con medicamentos anticoagulantes.

EFFECTOS SECUNDARIOS POSIBLES:

- Reacciones alérgicas leves, molestias estomacales ocasionales.

Referencias:

1. Singh N et al. An overview on *Ocimum sanctum* as an adaptogen (Indian J Physiol Pharmacol. 2007).
2. Kifer D et al. Antioxidant and health-related properties of basil (*Ocimum* spp.): A review (Phytother Res. 2021).

