

Ruscus aculeatus

Reduz o inchaço e a dor nas pernas

- Extrato vegetal com maior ação tônica sobre as veias.
- Na Medicina popular é conhecida como a planta da mulher.
- Uso aprovado pela Comissão E da Alemanha e ESCOP (Cooperativa Científica Europeia de Fitoterapia) em insuficiências venosas crônicas, como dor, peso, pernas cansadas, prurido e edema das pernas.
- Ativador da circulação
- Apresentado no European Vascular Forum (EVF) 2017 - **proposta de alteração das normas de orientação clínica para tratamento da insuficiência venosa crônica(IVC), mais concretamente a atribuição de nível de recomendação 1A ao extrato de Ruscus + Vit. C**



Nome científico: *Ruscus aculeatus L.*

Família: Asparagaceae

Sinônimos: gilbarbeira, azevinho-menor, ruscus, brusco, *butcher's broom*, erva-dos-vasculos.

Parte utilizada: raiz

Ruscus aculeatus L é uma planta medicinal que apresenta em sua raiz a saponina esteroide ruscogenina amplamente utilizada em casos de insuficiência venosa crônica, flebite (inflamação das veias) e hemorroidas. Considerado um flebotônico útil no tratamento de varizes, hemorroidas e todo o tipo de insuficiência venosa, como pernas pesadas, inchaço dos tornozelos (edema) e úlceras por circulação insuficiente. Usada com segurança e eficácia no tratamento de doenças venosas crônicas há mais de 50 anos. Ação nas veias e na hipertensão venosa, o seu efeito na microcirculação e nos vasos linfáticos foi demonstrado por estudos pré-clínicos e as evidências clínicas emitidas em ensaios clínicos que apoiam o seu uso para aliviar os sintomas da doença venosa.

A doença venosa crônica acompanha a evolução da humanidade e há descrições do seu tratamento no papiro Ebers no Egito. No último século, as descobertas foram no sentido de melhorar a sintomatologia álgica e o edema, característicos deste tipo de enfermidade.

Efeito venoconstritor nas veias

Ação anti-inflamatória

Modo de ação Venoativo – Extrato de **Ruscus aculeatus L**

Evidências disponíveis:

- Tônus venoso
- Proteção células endoteliais
- Permeabilidade capilar
- Exerce efeitos em nível da macro e microcirculação.
- Aumenta o tônus venoso, diminui a hiper-permeabilidade capilar, exerce efeito nas paredes e válvulas venosas, protegendo as células endoteliais da hipoxia e prevenindo o refluxo venoso.
- Promove a melhoria do fluxo linfático, exibem propriedades anti-inflamatórias que se traduzem pela inibição da interação leucócito-endotélio e redução dos radicais livres, assim como melhoraram os parâmetros hemorreológicos.

A eficácia do **Ruscus aculeatus L** no alívio de sintomas como dor, cãibras, pernas inquietas, prurido, sensação de pernas pesadas e parestesias foi confirmada por uma revisão sistemática desenvolvida por Martinez et al que incluiu 44 estudos e evidenciou superioridade face ao placebo no alívio sintomático.

O seu uso é sugerido pelas guidelines do **American Venous Fórum** com forte grau de recomendação.

Indicações:

Edema, flebite, fraqueza capilar,gota, frieiras, hemorroidas, retinopatia diabética, varizes, úlceras.

As suas propriedades ainda permitem que ela seja usada para o tratamento de prisões de ventre, TPM, além de possuir substâncias anti-inflamatórias e ser um excelente diurético, fazendo com que o organismo não retenha água, eliminando diversas substâncias tóxicas.

Os ensaios clínicos realizados até o momento apresentam excelentes resultados.

Atividade flebotônica

Devido à ação sinérgica de seus componentes principais, saponinas e flavonoides, é considerado um dos maiores venotônicos com o qual conta a angiologia moderna.

A ação vasotônica da ruscogenina é exercida por mecanismo adrenérgico em dois níveis: por atividade agonista nos receptores alfa1 adrenérgicos e alfa2 pós-sinápticos da célula lisa da parede vascular (**Margelon, 1982; Berg, 1990; Miller et AL, 2000**); e por um efeito indireto mediante liberação de norepinefrina neuronal a partir dos locais de reserva pré-sinápticos, sendo sua intensidade proporcional à temperatura, já que, como se sabe, o calor diminui a afinidade dos receptores da norepinefrina, o que acarreta vasodilatação e aparecimento de sintomas característicos como cansaço nas pernas (**Van Houtte, 1986; Bouskela et AL., 1994; Redman, 2000**).

Ruscus aculeatus L aumenta o tônus venoso de modo "termogênico", fazendo desaparecer os sintomas clínicos característicos dos processos varicosos e melhorando a complacência venosa.

Estudo multicêntrico com 2359 pacientes portadores de veias varicosas com quadro sintomático, a dose de 600 a 900mg de **Ruscus aculeatus L** durante 8 semanas de tratamento provocou melhora substancial nos sintomas clássicos: sensação de queimação, dor e peso nas pernas, edemas e cãibras nas panturrilhas (**Hoffmann, 1983**).

Atividade anti-inflamatória

Ruscogenina apresenta atividade anti-inflamatória significativa demonstrada há anos.

Pacientes diabéticos

As saponinas de **Ruscus aculeatus L** evidenciaram melhora clínica em casos de retinopatia diabética e hipertrigliceridemia.

Em adultos diagnosticados com diabetes tipo II e com sinais de retinopatia diabética, a suplementação de **Ruscus aculeatus L** (37,5 mg 2x ao dia) por 3 meses foi capaz de melhorar os parâmetros do metabolismo da glicose, incluindo glicose (10,2 %), frutosamina (7,8%) e HbA1c (15,6%). Parâmetros lipídicos foram beneficiados, com colesterol total reduzido em 9,4% e HDL-C aumentado em 23%.

Anticelulíticos

Os cosméticos anticelulíticos possuem substâncias vasoprotetoras, com ações vasodilatadoras, que ajudam na eliminação dos exudatos celulares e reabsorção de edemas; são exemplos as saponinas (escina, hederacoside, alfaheederina, neuruscogenina e ruscogenina) e os bioflavonoides (queracetina, esculina e rutina), estes ativos são presentes em vegetais como a castanha da índia (*Aesculus hippocastanum*), era (*Hedera helix*) e **Ruscus (Ruscus aculeatus)** (**RIBEIRO, 2010**).

Efeitos de drogas venotônicas na microcirculação: Comparação entre o extrato de *Ruscus aculeatus* e a diosmina micronizada.

A doença venosa crônica dos membros inferiores é um problema de saúde pública comum em todo o mundo, com impacto negativo na qualidade de vida.

Este estudo de 2018 demonstrou os efeitos de duas substâncias venotônicas comumente usadas, o extrato de *Ruscus* e a diosmina micronizada, na microcirculação *in vivo*.

Estas substâncias foram administradas oralmente, durante 2 semanas, 2x ao dia. Os ativos desencadearam uma inibição dose-dependente do aumento da permeabilidade macromolecular induzida por histamina ou isquemia seguida de reperfusão, **sendo o extrato de Ruscus mais ativo** em ambos e interação leucócito-endotélio, **sendo novamente o extrato de Ruscus mais efetivo** na inibição do número de leucócitos aderentes . Sobre a duração do efeito após o término do tratamento, ambos os fármacos tiveram efeitos semelhantes, mas o **extrato de Ruscus mostrou maior permanência de seu efeito** em todos os parâmetros observados.

Ambos possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, porém o **extrato de Ruscus demonstrou ser mais ativo**. Deve-se acrescentar que apenas o extrato de Ruscus apresentou uma constrição venular significativa.

Contraindicações:

Hipertensos, grávidas e lactantes.

Posologia sugerida:

15mg a 900mg/dia.

Referência:

Clin Hemorheol Microcirc. 2018;68(4):371-382. doi: 10.3233/CH-170281.

Effects of venotonic drugs on the microcirculation: Comparison between Ruscus extract and micronized diosmine1. de Almeida Cyrino FZG1, Balthazar DS1, Sicuro FL1, Bouskela E1.

Molecules 2012, 17, 14002-14014; doi:10.3390/molecules171214002 molecules ISSN 1420-3049

Novel Steroidal Components from the Underground Parts of Ruscus aculeatus L.

Simona De Marino 1,* , Carmen Festa 1, Franco Zollo 1 and Maria Iorizzi 2 1 Dipartimento di Chimica delle Sostanze Naturali, Università degli Studi di Napoli "Federico II".

Bouskela E, Cyrino FZ, Marcelon G. Inhibitory effect of the Ruscus extract and of the flavonoid hesperidin methylchalcone on increased microvascular permeability induced by various agents in the hamster cheek pouch. J Cardiovasc Pharmacol 1993; 22: 225-230

Huang YL, Kou JP, Ma L, Song JX, Yu BY. Possible mechanism of the antiinflammatory activity of ruscogenin: role of intercellular adhesion molecule-1 and nuclear factor- κ B. J Pharmacol Sci 2008; 108: 198-205 12

Longo L, Vasapollo G. Determination of anthocyanins in Ruscus aculeatus L. berries. J Agric Food Chem 2005; 53: 475-479

Dehghan H, Sarrafi Y, Salehi P. Antioxidant and antidiabetic activities of 11 herbal plants from Hyrcania region, Iran. J Food Drug Anal 2016; 24: 179-188

Sannie C, Lapin H. Sterolic sapogenins. VII. Neoruscogenin (3β ,1-dihydroxy-22 β ,25L-5-spirostene), a new sapogenin from Ruscus aculeatus. Bull Soc Chim Fr 1957; 10: 1237-1241

Estratégia terapêutica na doença venosa crônica Therapeutic strategy in the chronic venous disease Júlia Medeiros*, Armando Mansilha

Cappelli R, Nicora M, Di Perri T. Use of extract of Ruscus aculeatus in venous disease in the lower limbs. Drugs Exp Clin Res. 1988;14(4):277- 83.

Aguilar Peralta GR, Arévalo Gardoqui J, Llamas Macías FJ, Navarro Ceja VH, Mendoza Cisneros SA, Martínez Macías CG. Clinical and capillaroscopic evaluation in the treatment of chronic venous insufficiency with Ruscus aculeatus, hesperidin methylchalcone and ascorbic acid in venous insufficiency treatment of ambulatory patients. Int Angiol. 2007 Dec;26(4):378-84. PubMed PMID: 18091707

Sugestões de Formulações

*Sérum prevenir sinais envelhecimento ao redor olhos
(Diminui o inchaço e ajuda a circulação)*

Ruscus aculeatus ext seco	0,5%
Phloretin	1%
Ácido ferúlico	0,5%
Vitamina C	5%
Cafeína	0,1%
Shikimic acid	0,5%

Aplicar 1 a 2 gotas ao redor dos olhos

Proteção vascular / Insuficiência venosa

Ruscus aculeatus ext seco	150mg
Ácido ascórbico	100mg

Tomar 1 cápsulas durante 8 semanas

Fórmula sistema circulatório saudável

Ruscus aculeatus ext seco	200 mg
Castanha da Índia ext seco	330mg
Centella asiática	100 mg
Gingko biloba	10mg

Tomar 2 cápsulas ao dia durante 2 semanas