

DRENA COMPLEX SOVEX®

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00091

Complexo de plantas, bromelaína e colina

O tempo é um fator de muito stress para a maior parte de nós. O ritmo em que estamos envolvidos levamos a cometer erros, não só alimentares, mas também relativos a hábitos de vida saudáveis que deixamos ficar para trás, como a prática de exercício físico, as devidas horas de sono, atividades de lazer e relaxamento, etc. O cansaço mental, fadiga, descontrolo emocional, supressão nutricional com perda de eficiência metabólica e descontrolo de peso, são alguns exemplos das consequências dos descuidos do nosso dia-a-dia e mesmo sendo fiéis a um estilo de vida saudável, acabamos sempre por estar sujeitos a um meio que por si só é tóxico.

Desta forma torna-se importante auxiliarmos o nosso organismo na sua natural depuração. Um drenador é fundamental para regular e equilibrar os nossos processos metabólicos.



O **Drena Complex Sovex®** consiste numa fórmula que aborda as principais vias de eliminação de toxinas, através da ativação dos emunctórios, e favorece a degradação e eliminação lipídica, contribuindo também para a perda de peso, sendo um ótimo aliado a um plano alimentar funcional e estilo de vida saudáveis.

Esta fórmula pretende estimular o **sistema linfático** que tem um papel fundamental na drenagem do líquido intersticial, onde são depositados os resíduos do metabolismo celular, o **sistema urinário** para eliminar as substâncias drenadas e reduzir a retenção de líquidos, o **sistema hepato-biliar** para favorecer a degradação lipídica através de estímulos coleréticos e colagogos e otimizar as duas fases de desintoxicação hepática, diminuindo a acumulação de radicais livres, protegendo as células hepáticas e regulando os níveis de colesterol e o **metabolismo energético** de forma a aumentar a termogénese e facilitar a degradação lipídica. Por outro lado, pretende-se inibir **processos inflamatórios** que estão por norma associados à acumulação de gordura em diferentes tecidos, ao aporte de açúcares na dieta que são naturalmente inflamatórios, aos danos causados por stress oxidativo, entre outras possíveis alavancas nomeadamente patológicas. Também a inibição da **proliferação de bactérias intestinais oportunistas** foi pensada, de modo a manter o equilíbrio do microbiota, importante para uma boa defesa imunitária, mas também para um normal trânsito intestinal, fundamental a uma correta absorção de nutrientes nas microvilosidades e eliminação de resíduos metabólicos através das fezes.

O **Drena Complex Sovex®** é constituído por:

CENTELHA ASIÁTICA

Os constituintes com maior importância são os triterpenoides que, combinados com os flavonóides, demonstram capacidades de activação da microcirculação, anti-inflamatórias, modeladoras da produção de colagénio, antioxidantes e, por isso, tem grande utilização na área cosmética pelos resultados positivos em situações de celulite, por exemplo^[1]. Uma das grandes vantagens da utilização da Centelha Asiática consiste na sua capacidade de diminuir o derrame de fluidos dos capilares sanguíneos, traduzindo-se numa melhor drenagem linfática. Pela Medicina Tradicional Chinesa, a Centelha Asiática é designada “antiestagnante”, ou seja, estimula a circulação dos líquidos, confere movimento, que é o objetivo da sua presença nesta fórmula.^[2]

CARDO MARIANO

O fígado é um órgão de grande importância pois representa o local de construção de praticamente todas as moléculas essenciais ao normal funcionamento celular e, por outro lado, tem a função de desintoxicação, ou seja, desintegra moléculas tóxicas ao organismo, neutraliza-as e transforma-as em compostos possíveis de excretar pelas vias emunctórias. Desta forma é um órgão sobrecarregado, não só de funções, mas também de metabolitos e radicais livres provenientes destes processos celulares pois a velocidade com que estes são produzidos é muito superior à capacidade de eliminação devido ao estilo de vida que se pratica de forma geral, sendo assim armazenados nos hepatócitos, conduzindo a dano celular. Posto isto, é de grande interesse dar suporte a este órgão, não só para que chegue a cada célula o bloco de construção de que necessita para determinada ordem metabólica, como para manter a sua capacidade de desintoxicação. O Cardo Mariano tem presente na sua constituição fitoquímica um composto ativo designado silimarina, que por sua vez é constituída por silibina^[3], que lhe confere propriedades hepatoprotectoras e regeneradoras^[4-5] estudadas em diferentes situações clínicas.

ALCACHOFRA

É uma planta rica em cinarina que estimula o aumento de fluxo biliar, e consequentemente permite uma maior excreção de colesterol. Desta forma, apresenta bastantes benefícios em situações de dislipidemias^[6]. Vários estudos têm demonstrado que extratos derivados desta planta produzem atividade antioxidante e hipocolesterolemica, diminuindo as lipoproteínas de baixa densidade (LDL). Além de inibir a biossíntese de colesterol e a oxidação das LDL, favorece, em particular, o aumento das lipoproteínas de alta densidade (HDL)^[7]. É de salientar que a evidência demonstrou que os seus componentes fitoquímicos, também regulam



positivamente a expressão da síntese do óxido nítrico endotelial, em células endoteliais humanas^[8], contribuindo para uma diminuição do risco de doenças cardiovasculares.

FREIXO

É uma planta rica nas suas folhas em taninos, iridóides e cumarinas, conhecida pelas suas propriedades anti-inflamatórias e diuréticas, reduzindo edema através do aumento do volume de urina produzido, favorecendo a eliminação de produtos tóxicos presentes no organismo^{[9][10]}. Evidência mostra que a sua ação diurética pode contribuir de forma positiva para uma regulação da pressão arterial, em casos de Hipertensão arterial^[11]. As suas propriedades diuréticas contribuem para a prevenção e tratamento de gota e doenças reumáticas.

CAVALINHA

É uma planta que contém na sua composição uma elevada quantidade de Silício, uma mineral essencial para reforçar o tecido conjuntivo, nomeadamente ligamentos articulares e tendões, e rica em flavonoides que lhe conferem uma ação diurética, anti-inflamatória e antioxidante^{[12][13]}. Utilizada nesta fórmula por ser uma planta Aquarética pois estimula a eliminação de água, aumentando a quantidade de urina, mas não de sais minerais. Pelo contrário é uma planta remineralizante, contendo uma quantidade elevada de sais minerais, como o potássio, cálcio, fósforo e magnésio^{[12][13]}. Evidência mostra uma ação na redução de edema, sendo um coadjuvante no tratamento de perda de peso. As suas propriedades diuréticas contribuem para a prevenção e tratamento de gota e doenças reumáticas^{[12][14]}.

DENTE-DE-LEÃO

É uma planta rica em polifenóis, o que lhe confere propriedades diuréticas, possuindo, no entanto, um teor elevado de potássio na sua composição compensando as perdas electrolíticas^[15]. Usada por excelência como tónico hepático, melhorando o funcionamento do fígado e vesícula biliar. A evidência mostra uma ação depurativa do organismo em geral contribuindo para diminuição de glicémia, colesterol e triglicéridos^{[15][16]}. Coadjuvante em problemas de pele, gota e reumatismo, no tratamento da celulite, na retenção de líquidos e em regimes de emagrecimento^[15].

HORTELÃ-PIMENTA

Conhecida pela sua capacidade vermífuga^[17] por possuir na sua constituição fitoquímica óleos essenciais, dos quais destacamos o mentol^[18]. Nesta formulação permite ao organismo inibir a proliferação de bactérias intestinais oportunistas de modo a manter o equilíbrio do microbiota, importante para uma boa defesa imunitária, e também para um normal trânsito intestinal, fundamental a uma correta absorção de nutrientes e eliminação de resíduos metabólicos através das fezes.

BÉTULA

As folhas da árvore de bétula são ricas em flavonóides, vitamina C, minerais e betulinol que lhe conferem propriedades diuréticas e lipolíticas, auxiliando na desintoxicação do organismo. É utilizada assim como coadjuvante, na perda de peso e tratamento da celulite, por apresentar ações depurativa e contribuir para a diminuição do apetite. As suas propriedades diuréticas contribuem para a prevenção e tratamento de gota e doenças reumáticas^[19].

CHÁ VERDE

Planta rica polifenóis, como o Galhato de Epigallocatequina (EGCG), que lhe confere uma ação antioxidante, e em Teína (2 a 3,5%), exercendo uma ação estimulante no sistema nervoso, contribuindo para a perda de peso uma vez que aumenta a termogénese^[20]. Evidência mostra assim uma ação estimulante do metabolismo de gorduras, diminui o apetite e ainda que possui uma ação hipocolesterolemizante, sendo um excelente protetor cardiovascular^[21].

RÁBANO NEGRO

É uma planta selvagem valorizada há milénios, devido à presença de enxofre, tendo como principais constituintes heterosídeos sulfurados (glucosinolatos). Possui propriedades coleréticas (aumento de produção de bílis) e colagogas (facilita o esvaziamento da vesícula biliar) contribui assim para um descongestionamento e desintoxicação geral do organismo. A evidência mostra um efeito positivo no tratamento das dispepsias biliares (vesícula preguiçosa), regeneração hepática, sendo um hepatoprotetor em caso de degenerescência gorda produzida pelo álcool ou outros tóxicos e colecistites (inflamação da vesícula biliar). Otimizar as duas fases de desintoxicação hepática, diminuindo a acumulação de radicais livres^{[19][22][23]}.

BROMELAÍNA

A bromelaína é uma enzima proteolítica, ou seja, tem a capacidade de destruir proteínas que intervêm no processo inflamatório. A evidência demonstra assim a sua ação anti-inflamatória, ativação da microcirculação e drenagem de fluidos corporais pelo que a sua presença nesta formulação, tem como finalidade prevenir e tratar celulite e situações de edema^[24].

COLINA

A colina é uma amina sintetizada pelo fígado, que atua de forma similar às vitaminas do complexo B. Contribui para o normal metabolismo dos lípidos e para a manutenção de uma função hepática normal^[25].



O Drena Complex Sovex exerce, portanto, uma função depurativa, drenante, desintoxicante, desparasitante e anti-inflamatória, sobre o organismo, favorecendo assim a eliminação da gordura e tóxicos, traduzindo-se num consequente emagrecimento e melhoria da condição geral de saúde.

INDICAÇÕES: Drenador linfático com ação diurética, co-adjuvante na retenção de líquidos e edema. Desintoxicante e hepatoprotetor, com ação hipodislipidemiante. Tem ação promotora no equilíbrio da flora intestinal pela sua ação desparasitante. Pelas suas características sinérgicas atua no controlo de peso, favorecendo o emagrecimento, como inibidor do apetite e ativador metabólico e circulatório.

INGREDIENTES: Água purificada, centelha asiática / folha, extrato líquido (1:3) (*Centella asiatica*), cardo-mariano / semente, extrato líquido (1:3) (*Silybum marianum*), alcachofra / folha, extrato líquido (1:3) (*Cynara scolymus*), freixo / folha, extrato líquido (1:3) (*Fraxinus ornus* L.), cavalinha / folha, extrato líquido (1:3) (*Equisetum arvense*), dente-de-leão / folha, extrato líquido (1:3) (*Taraxacum officinale*), hortelã-pimenta / folha, extrato líquido (1:3) (*Mentha piperita*), bétula / folha, extrato líquido (1:3) (*Betula pubescens* Ehrh), chá verde / folha, extrato líquido (1:3) (*Camellia sinensis* L), rábano-negro / raiz, extrato líquido (1:3) (*Raphanus sativus* var Nigel Miller), bromelaína, antioxidante (ácido L- ascórbico), estabilizador (goma xantana), aroma, conservantes (sorbato de potássio, benzoato de sódio), colina, edulcorante (sucralose).

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 30mL (2 colheres de sopa).

Cada 30 ml fornece:

Centelha asiática /folha	400mg
Cardo-mariano / semente	300mg
Alcachofra / folha	300mg
Freixo / folha	300mg
Cavalinha / folha	300mg
Dente-de-leão/ folha	300mg
Hortelã-pimenta / folha	200mg
Bétula / folha	200mg
Chá verde / folha	200mg
Rábano-negro / raiz	200mg
Bromelaína	200mg
Colina	30mg

UTILIZAÇÃO: Tomar 15ml (1 colher de sopa), duas vezes ao dia, diluídos, cada 15ml em 0,5L de água. Beber durante o dia, de preferência fora das refeições e após a digestão.

APRESENTAÇÃO: Frasco com 500mL.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] Wiesława Byłka, Paulina Znajdek-Awiżeń, Elżbieta Studzińska-Sroka, and Małgorzata Brzezińska, 2013 Feb, *Centella asiatica* in cosmetology, doi: 10.5114/pdia.2013.33378
- [2] de Azevedo Saad G., de Oliveira Léda P., de Sá I., de Carvalho Seixlack A., Fitoterapia Contemporânea-Tradição e Ciência na Prática Clínica, Guanabara Koogan, 2016, ISBN:978-85-277-3041-9, Pág.:195-197
- [3] Michal Bijak, 2017 Nov 10, Silybin, a Major Bioactive Component of Milk Thistle (*Silybum marianum* L. Gaertn.)—Chemistry, Bioavailability, and Metabolism, DOI: 10.3390/molecules22111942
- [4] Jia-Ping Wu, Chin-Chuan Tsai, Yu-Lan Yeh, Yueh-Min Lin, Chien-Chung Lin, Cecilia Hsuan Day, Chia-Yao Shen, V. Vijaya Padma, Lung-Fa Pan, Chih-Yang Huang, 2015 Aug 3, Silymarin Accelerates Liver Regeneration after Partial Hepatectomy, DOI: 10.1155/2015/603529
- [5] Ali Reza Ghaffari, Hamid Noshad, Ali Ostadi, Morteza Ghojzadeh, Parviz Asadi, 2011 Jun 1, The effects of milk thistle on hepatic fibrosis due to methotrexate in rat, PMID: 22087179
- [6] Santos HO1, Bueno AA2, Mota JF3. The effect of artichoke on lipid profile: A review of possible mechanisms of action. Pharmacol Res. 2018 Nov;137:170-178. doi: 10.1016/j.phrs.2018.10.007. Epub 2018 Oct 9. PMID:30308247
- [7] Rondanelli M1, Giacosa A, Opizzi A, Faliva MA, Sala P, Perna S, Riva A, Morazzoni P, Bombardelli E. Beneficial effects of artichoke leaf extract supplementation on increasing HDL-cholesterol in subjects with primary mild hypercholesterolaemia: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. Int J Food Sci Nutr. 2013 Feb;64(1):7-15. doi: 10.3109/09637486.2012.700920. Epub 2012 Jun 29. PMID: 22746542
- [8] Xia N1, Pautz A1, Wollscheid U1, Reifenberg G1, Förstermann U1, Li H2. Artichoke, cynarin and cyanidin downregulate the expression of inducible nitric oxide synthase in human coronary smooth muscle cells. Molecules. 2014 Mar 24;19(3):3654-68. doi: 10.3390/molecules19033654. PMID:24662080
- [9] el-Ghazaly M, Khayyal MT, Okpanyi SN, Arens-Corell M. Study of the anti-inflammatory activity of Populus tremula, Solidago virgaurea and Fraxinus excelsior. Arzneimittelforschung. 1992 Mar;42(3):333-6. PMID:1497695
- [10] Younis T, Khan MR, Sajid M, Majid M, Zahra Z, Shah NA. Fraxinus xanthoxylodes leaves reduced the level of inflammatory mediators during in vitro and in vivo studies. BMC Complement Altern Med. 2016 Jul 19;16:230. doi: 10.1186/s12906-016-1189-7.
- [11] Eddouks M, Maghrani M, Zeggwagh NA, Haloui M, Michel JB. Fraxinus excelsior L. evokes a hypotensive action in normal and spontaneously hypertensive rats. J Ethnopharmacol. 2005 May 13;99(1):49-54. PMID:15848019 DOI:10.1016/j.jep.2005.01.050
- [12] Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 116-118
- [13] Sandhu NS, et al. Equisetum arvense: pharmacology and phytochemistry – a review. Asian Journal of Ethnopharmacology. 2004;95:421-424.
- [14] Carneiro DM et al. Randomized, Double-Blind Clinical Trial to Assess the Acute Diuretic Effect of Equisetum arvense (Field Horsetail) in Healthy Volunteers. Evid Based Complement Alternat Med. 2014;2014:760683. doi: 10.1155/2014/760683. Epub 2014 Mar 4.



- [15] Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 244-246
- [16] García-Carrasco B, *et al.* *In vitro* Hypolipidemic and Antioxidant Effects of Leaf and Root Extracts of *Taraxacum Officinale*. *Med Sci (Basel)*. 2015 Jun 11;3(2):38-54. doi: 10.3390/medsci3020038
- [17] Romero MC, *et al.* Peppermint (*Mentha piperita*) and albendazole against anisakiasis in an animal model. *Trop Med Int Health*. 2014 Dec;19(12):1430-6. doi: 10.1111/tmi.12399. Epub 2014 Oct 20
- [18] Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 185-187
- [19] Cunha AP, Silva AP, Roque OR (2012). *Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia*, 4ª Edição, Fundação Calouste Gulbenkian Serviço de Educação e Bolsas
- [20] Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 120-123
- [21] Nomura S, *et al.* - Effects of flavonol-rich green tea cultivar (*Camellia sinensis* L.) on plasma oxidized LDL levels in hypercholesterolemic mice. *Biosci Biotechnol Biochem*. 2016;80(2):360-2. doi: 10.1080/09168451.2015.1083400. Epub 2015 Sep 12.
- [22] Lugasi A *et al.* (2005). Antioxidant effect of squeezed juice from black radish (*Raphanus sativus* L. var *niger*) in alimentary hyperlipidaemia in rats. *Phytotherapy Research* 19 (7): 587-591
- [23] Hanlon PR, Webber DM and Barnes DM (2007). Aqueous extract from Spanish black radish (*Raphanus sativus* L. Var. *niger*) induces detoxification enzymes in the HepG2 human hepatoma cell line. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 55 (16): 6439-6446.
- [24] Pavan R A *et al.* Properties and therapeutic application of bromelain: a review. *Biotechnol Res Int*. 2012;2012:976203. doi: 10.1155/2012/976203. Epub 2012 Dec 10.
- [25] Sherriff JL, *et al.* Choline, Its Potential Role in Nonalcoholic Fatty Liver Disease, and the Case for Human and Bacterial Genes. *Adv Nutr*. 2016 Jan 15;7(1):5-13. doi: 10.3945/an.114.007955. Print 2016 Jan

