

MENO COMPLEX SOVEX®

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00412

Suplemento alimentar à base de plantas e vitamina B6

A menopausa é caracterizada pelo fim das menstruações espontâneas e pode ser confirmada após doze meses consecutivos sem período menstrual. Trata-se de um processo biológico natural e perfeitamente normal da vida da Mulher, assinalando o fim da fertilidade. Estima-se que a idade média em que ocorre a menopausa espontânea na população portuguesa entre os 45 e os 55 anos. É uma consequência da redução na atividade dos ovários, que deixam de libertar óvulos mensalmente, os estrogénios começam a ser produzidos em menor quantidade. Esta alteração hormonal, quando ocorre de um modo súbito, pode originar sintomas mais intensos, tais como, afrontamentos, depressão, insónias e ansiedade, falta de libido, aumento de peso e osteoporose. Embora seja um processo biológico normal, as alterações associadas à menopausa apresentam importante impacto em diversos aspetos da vida da mulher, podendo fazer desta etapa um período bastante difícil^[1].



O **Meno Complex Sovex®** consiste numa fórmula que aborda a Saúde da Mulher como um todo.

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

CIMICIFUGA

É uma planta estudada e aplicada em situações maioritariamente relacionadas a estados menopáusicos. Os estudos em que está envolvida demonstram um mecanismo de acção supressor dos efeitos mediados pela hormona luteínica (LH) mas não parece actuar como substituto dos estrogénios^[2], o que representa uma mais-valia dado que funciona como uma alternativa à Terapia Hormonal de Substituição modelando apenas a actividade estrogénica do organismo, estimulando-a a nível ósseo, cardiovascular e sobre o eixo hipotálamo/hipófise e inibindo-a na mama e útero, melhorando a qualidade de vida pela supressão de sintomas tipicamente menopáusicos e por outro lado bloqueando actividade hormonal patológica^[3]. Estudos sugerem então que a Cimicifuga actua de forma mais dopaminérgica/serotoninérgica do que estrogénica, conferindo bem-estar, boa-disposição e termorregulação^[4].

SÁLVIA

Planta especialmente poderosa para as mulheres em pré-menopausa ou em menopausa, com grande expressão em termos antidiáforéticos. Tal ocorre uma vez que o seu mecanismo de ação consiste na ligação aos receptores complexos GABA / benzodiazepínicos no cérebro e participa no tratamento de ondas de calor e suores devido aos seus efeitos estrogénicos. Os seus efeitos no tratamento de transpiração excessiva foram inclusive aprovadas pela Comissão E. Além disso, devido ao seu impacto no sistema nervoso, é eficaz em melhorar a memória e a sedação. Não há relatos de efeitos colaterais perigosos induzidos por doses terapêuticas desta planta. Rica em princípios activos como o ácido rosmarínico, óleos essenciais, saponinas, ácido araquidónico, vitaminas e fitoestrogénios muito semelhantes aos estrogénios femininos, ajudando assim a equilibrar o sistema hormonal^[4] ^[5].

RHODIOLA

A sua raiz deve os seus efeitos benéficos aos glicósidos fenilpropanóides (rosavina, rosina e rosarina) e aos salidrosideos. Está presente nesta fórmula essencialmente pelo mecanismo adaptogénico, uma vez que ajuda a aumentar a resistência do organismo a vários tipos de situações adversas e alivia sintomas depressivos que por vezes se manifestam na menopausa^[6]. Mais importante que isso, a Rhodiola é um modelador natural dos níveis estrogénicos, os quais nesta fase da vida da mulher têm uma queda acentuada, é por esta razão que a Rhodiola, apesar de não exclusivamente, é muito importante na saúde da mulher e permite encarar a menopausa com força e energia e com sintomatologia controlada.

DAMIANA

Com o aparecimento da menopausa a Mulher muitas vezes relata falta de desejo sexual. Assim, a Damiana tem como principal propriedade, durante esta fase, ajudar em casos de frigidez, muitas vezes associados a um quadro de stress e ansiedade^[7].

PASSIFLORA

Ou comumente chamada de Flor-da-Paixão, de onde deriva o maracujá. Contém alcalóides, flavonoides glicosídeos, fenóis, antocianinas e triterpenóides que contribuem maioritariamente para uma acção ansiolítica e relaxante do sistema nervoso, propriedades importantes para o controlo da irritabilidade, ansiedade e afrontamentos característicos de uma menopausa descontrolada. Esta planta também está relacionada à regulação hormonal, induzindo nomeadamente a libertação de serotonina, hormona tão importante no relaxamento e sensação de bem-estar. Um estudo de 2010, terminado por 23 participantes, e que



não podiam e/ou não quiseram sujeitar-se a terapia hormonal, foram divididas em dois grupos e suplementadas com Hipericão e Passiflora respectivamente, apresentando redução de sintomas menopáusicos tais como sintomas depressivos, dores de cabeça, fraqueza, fadiga, raiva, palpitações, ansiedade e dores musculares^[8].

INHAME-SELVAGEM

A raiz do inhame selvagem ou *Dioscorea villosa*, tem sido utilizada tradicionalmente para promover a saúde feminina. Tem na sua constituição diosgenina, uma sapogenina esteróide extraída da raiz que é precursora da biossíntese de estrogénio e da progesterona. Tem sido largamente utilizada como importante auxiliar terapêutico em desequilíbrios fisiológicos, tanto na pré-menopausa como na pós-menopausa. Esta planta é benéfica para a saúde feminina estando assim associada ao alívio de sintomas menopáusicos, como a perda e densidade óssea (promove a remineralização óssea), os afrontamentos e a secura vaginal (que se traduz muitas como falta de libido pelo desconforto no ato sexual)^{[9] [10]}.

VITAMINA B6

Contribui para a regulação da atividade hormonal e para o normal funcionamento do sistema nervoso.

O **Meno Complex Sovex** exerce, portanto, uma função reguladora da atividade hormonal feminina, contribuindo para uma menopausa em plenitude.

INDICAÇÕES: Afrontamentos, insónias, sudção intensa, diurna ou nocturna, associados à pré-menopausa; alterações do humor e diminuição da libido associadas à pré-menopausa; depressão e ansiedade relacionadas com pré-menopausa e menopausa; retenção de líquidos, pernas pesadas, edemas dos membros inferiores e outros problemas circulatórios.

INGREDIENTES: Cimicifuga / rizoma, extrato seco com 2,5% de glicósidos terpénicos (*Cimicifuga racemosa* Nutt), sálvia / folha, extrato seco com 2,5% de ácido rosmarínico (*Salvia officinalis* L), agente de revestimento (gelatina), rodiola /raiz, extrato seco com 6% de salidrosideos (*Rhodiola rosea* L), damiana / folha, extrato seco (4:1) (*Turnera diffusa* Wild), passiflora / folha e planta com flor, extrato seco com 4% de flavonoides (*Passiflora incarnata* L), inhame-selvagem / rizoma, extrato seco com 16% de diosgenina (*Dioscorea opposita* Thum), agente de volume (maltodextrina de milho), antiaglomerante (sais de magnésio de ácidos gordos), vitamina B6 (Piridoxal 5'-fosfato), antiaglomerante (dióxido de silício).

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR:

Toma diária recomendada: 1 cápsula por dia

Cada cápsula fornece:

Cimicifuga/ rizoma	200mg
Sálvia / folha	150mg
Rhodiola /raiz	100mg
Damiana / folha	75mg
Passiflora / folha e planta com flor	75mg
Inhame-Selvagem / rizoma	75mg
Vitamina B6 (Piridoxal 5'-fosfato),	10mg

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula diária, ao pequeno-almoço, com água.

APRESENTAÇÃO: Embalagem de 30 cápsulas (26g).



BIBLIOGRAFIA:

- [1] Consenso Nacional sobre Menopausa – Sociedade Portuguesa de Ginecologia – 2016
- [2] de Azevedo Saad, Glauca; de Oliveira Léda, Paulo; de Sá, Ivone; Seixlack, Antonio, 2016, “Fitoterapia Contemporânea – Tradição e Ciência na Prática Clínica”, Guanabara Koogan, ISBN: 978-85-277-3041-9, Páginas: 207-209
- [3] Beles, João, Novembro de 2011, “Naturopatia – A Natureza cura a Natureza”, Edições Mahatma, ISBN: 978-989-8522-03-0, Páginas: 124-125
- [4] Kargozar, R *et al*, 2017, “A review of effective herbal medicines in controlling menopausal symptoms”, Electron Physician.;9(11):5826-5833. doi: 10.19082/5826. eCollection 2017 Nov.
- [5] Beles, João, Novembro de 2011, “Naturopatia – A Natureza cura a Natureza”, Edições Mahatma, ISBN: 978-989-8522-03-0, Páginas: 127-129
- [6] Perfumi M. and Mattioli L., 27 October 2006, “Adaptogenic and Central Nervous System Effects of Single Doses of 3% Rosavin and 1% Salidroside Rhodiola rosea L. Extract in Mice”, DOI: 10.1002/ptr.2013
- [7] Beles, João, Novembro de 2011, “Naturopatia – A Natureza cura a Natureza”, Edições Mahatma, ISBN: 978-989-8522-03-0, Páginas: 131-132
- [8] Fariba F., Zahra A., Abolfazl A., Nahid F., 2010 Autumn, “A comparative study on the effects of Hypericum Perforatum and passion flower on the menopausal symptoms of women referring to Isfahan city health care centres”, PMID: 22049281
- [9] Lu J. *et al*, Comparative Analysis of Proteins with Stimulating Activity on Ovarian Estradiol Biosynthesis from Four Different Dioscorea Species in vitro Using Both Phenotypic and Target-based Approaches: Implication for Treating Menopause, Appl Biochem Biotechnol. 2016 Sep;180(1):79-93. doi: 10.1007/s12010-016-2084-x. Epub 2016 Apr 30.
- [10] Wong KL. *et al*, A Novel, Stable, Estradiol-Stimulating, Osteogenic Yam Protein with Potential for the Treatment of Menopausal Syndrome, Sci Rep. 2015 Jul 10;5:10179. doi: 10.1038/srep10179.

