

QUEBRA PEDRA Complex Sovex®

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00530



Os cálculos renais (litiase renal), conhecidos como pedras nos rins, são a cristalização de sais minerais e outras substâncias, que podem migrar pelas vias urinárias, causando dor.

Este suplemento alimentar, na forma de um extracto hidrofílico (sem álcool), reúne uma diversidade de plantas que se complementam pela sua acção diurética, anti-séptica urinária, anti-inflamatória e anti-espasmodica, ajudando quem sofre deste tipo de perturbação urinária.

A *Phyllanthus*, popularmente conhecida como **Quebra-Pedra**, possui a capacidade de aliviar e prevenir a formação de cálculos renais. Acredita-se que o seu nome surgiu devido ao facto dela crescer nas frestas de pedras e calçadas, mas na realidade é devido ao seu uso na medicina popular. Usada desde os primórdios pelos médicos ayurvédicos, é reconhecida na Ásia, África e América Latina pelas suas qualidades desintoxicantes e sobre o aparelho urinário. Estudos preliminares sugerem que as plantas do género *Phyllanthus* contêm muitos compostos que podem beneficiar a saúde, incluindo antioxidantes, ácidos gordos, alcalóides, flavonóides, sais minerais, saponinas, taninos e terpenos.

Um estudo realizado pelo departamento de nefrologia na Universidade Federal de São Paulo, Brasil, pretendia avaliar o efeito de um extracto aquoso de *Phyllanthus niruri* no tratamento da litíase renal, após a administração de *Phyllanthus niruri* em ratos com cálculos renais. O tratamento com *Phyllanthus niruri* inibiu fortemente o crescimento da matriz do cálculo e reduziu o número de pedras em comparação com o grupo de controlo, que recebeu água. Os cálculos foram eliminados, ou dissolvidos, em alguns dos animais testados. Este estudo permitiu concluir que a quebra-pedra tem um efeito inibitório sobre o crescimento de cristais. (Freitas AM, Schor N, Boim MA. "The effect of *Phyllanthus niruri* on urinary inhibitors of calcium oxalate crystallization and other factors associated with renal stone formation." *BJU Int.* 2002 Jun;89(9):829-34).

Outro estudo, feito em de 2004 pela Urological Research, descobriu que pacientes tratados com *Phyllanthus niruri* durante três meses tiveram maior redução do cálcio urinário (em comparação com os pacientes que receberam placebo durante o mesmo período de tempo). Olhando para os dados sobre os 69 participantes do estudo (os quais tinham um histórico de formação de cálculos de cálcio), os autores sugerem que a ingestão de *Phyllanthus niruri* pode ajudar a proteger contra as pedras nos rins. (Nishiura JL, Campos AH, Boim MA, Heilberg IP, Schor N. "Phyllanthus niruri normalizes elevated urinary calcium levels in calcium stone forming (CSF) patients." *Urol Res.* 2004 Oct;32(5):362-6).

Para além do seu efeito sobre as pedras nos rins, outros estudos indicam que a quebra-pedra possui propriedades analgésicas, antivirais, anti-hepatotóxica e de combate à hepatite B.

A **cavalinha** (*Equisetum arvense*) é uma das espécies vegetais mais antigas do mundo. Rica em silício, um mineral essencial para reforçar o tecido conjuntivo, os ligamentos e os tendões. É uma planta diurética, pois estimula a eliminação de água (aumentando a quantidade de urina) mas não de sais minerais. Pelo contrário, devido ao seu elevado conteúdo em sais minerais, actua como remineralizante. Devido à importância da ingestão de líquidos, e uma vez que esta planta é diurética, ela é especialmente indicada em situações de cálculos renais. Os estigmas do **milho** (*Zea mays*) possuem propriedades diuréticas que promovem a eliminação de fosfatos e oxalatos, sendo tradicionalmente utilizado em casos de gota, edemas, cistite, uretrite e litíases urinárias. São ricos em saponinas, fitoesteróis, flavonóides e sais minerais entre outros, proporcionando uma acção antiespasmodica. O **zimbros** (*Juniperus communis*), arbusto da região mediterrânea, é um dos grandes diuréticos da Naturopatia. O World Journal of Urology publicou, em 2002, um estudo que comprovava a eficácia de várias plantas medicinais para o tratamento de doenças do tracto urinário, entre as quais se encontrava o zimbros. Tem uma acção benéfica no tratamento de cálculos renais. O **rábano negro** (*Raphanus sativus*) é uma planta selvagem que é valorizada há milénios pelas suas propriedades. Os seus componentes de enxofre, os glucosinolatos, possuem um efeito colerético (aumento de produção de biliar) e colagogo (facilita o esvaziamento da vesícula biliar). Também possui uma actividade diurética, melhorando a formação e excreção de urina, prevenindo o aumento de cálculos urinários implantados na bexiga. O **tomilho** (*Thymus vulgaris*) é uma erva comum geralmente utilizada como condimento ou tempero, mas o seu óleo essencial proporciona grandes benefícios, entre eles, o efeito diurético, pois aumenta a urina e ajuda a remoção do excesso de água, sais e toxinas do corpo, e uma acção anti-séptica urinária, inibindo a fixação de bactérias no aparelho urinário. A **ulmária** (*Filipendula ulmária*), planta originária da Europa, da qual foi extraído o ácido salicílico que, em 1890, foi sintetizado e veio a dar origem à conhecida aspirina. Para além de ser indicada para o tratamento de gripes, constipações e febres, também é diurética, adstringente e favorece a dissolução de pedras nos rins, pois ajuda a remoção da ureia e ácido úrico. O **chá de java** (*Ortosiphon stamineus*) é utilizado no tratamento de doenças de rins e de bexiga, sendo diurético devido à associação dos seus constituintes nomeadamente dos sais de potássio, saponósidos e flavonóides favorecendo a eliminação urinária dos cloretos, da ureia e ácido úrico. A **bétula** (*Betula pendula*) é uma árvore de folha caduca sendo o seu óleo rico em ácido salicílico e salicilato de metila, dois germicidas e bactericidas conhecidos no mundo dos medicamentos. A presença de Betulene e Betulenol, conferem-lhe propriedades desintoxicantes e depurativas, ajudando a eliminar toxinas como o ácido úrico, através do aumento da urina e transpiração.

O **freixo** (*Fraxinus excelsior*) é rico em rutina e flavonóides e tem um efeito diurético. O consequente aumento de funcionamento dos rins assegura a excreção dos produtos nocivos especialmente o ácido úrico e ureia. O **dente de leão** (*Taraxacum officinale*) tem propriedades diuréticas e depurativas, promovendo a desintoxicação dos rins, sendo tradicionalmente utilizado para tratar casos de infecções do aparelho urinário, bem como para a prevenção e eliminação de pedras nos rins. O **arando** (*Vaccinium myrtillus*) contém proantocianidinas, que são as substâncias naturais responsáveis pelas suas propriedades antisépticas urinárias.



As proantocianidinas inibem a fixação de bactérias, nomeadamente da *Escherichia coli*, nas paredes das vias urinárias facilitando a eliminação de urina e diminuindo as infeções. O **sabugueiro** (*Sambucus nigra*) é rico em antocianinas, que estimulam o sistema imunológico, aumentando a produção dos linfócitos. Estas células sanguíneas são as que têm com função combater os agentes patogénicos. Elas têm também uma importante acção na manutenção das paredes das pequenas artérias, contribuindo assim para a redução de problemas circulatórios. Também possui um grande valor purgativo e diurético, sendo particularmente indicado nos casos em que é necessário eliminar a toxinas e água em excesso no organismo. A **flor da paixão** (*Passiflora incarnata*), conhecida pelo seu fruto, o maracujá, é rica em alcalóides e flavonóides, que proporcionam uma acção sedante sobre o sistema nervoso e antiespasmódica, actuando no alívio da dor e da sensação de desconforto, causado pelos cálculos renais.

INDICAÇÕES: Cálculos renais, infeções urinárias, manutenção do aparelho urinário saudável.

INGREDIENTES: Água purificada, quebra pedra / folha, extrato líquido (1:3) (*Phyllanthus niruri*) 2%, cavalinha / partes aéreas, extrato líquido (1:3) (*Equisetum arvense*), milho / estigmas, extrato líquido (1:3) (*Zea mays*), dente-de-leão / folha, extrato seco (5:1) (*Taraxacum officinale*), zimbro / bagas, extrato líquido (1:3) (*Juniperus communis*), rabano negro / raiz, extrato líquido (1:3), (*Raphanus sativus*), arando / fruto, extrato seco (5:1) (*Vaccinium myrtillus*), tomilho / folha, extrato líquido (1:3) (*Thymus vulgaris*), ulmária / planta, extrato líquido (1:3) (*Filipendula ulmária*), chá de Java / folhas, extrato líquido (1:3) (*Orthosiphon stamineus*), bétula / folhas, extrato líquido (1:3) (*Betula pendula*), freixo / folhas, extrato líquido (1:3) (*Fraxinus excelsior*), sabugueiro / flôr, extrato seco (5:1) (*Sambucus nigra*), flôr da paixão / folha, extrato seco (5:1) (*Passiflora incarnata*), sabal serrulata / fruto, extrato seco a 45% de ácidos gordos (*Serenoa repens*), antioxidante: ácido L-ascórbico, estabilizante: goma xantana, conservante: sorbato de potássio, edulcorante: sacarina

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 30ml

Cada 30ml fornece:

Quebra pedra / folha, extrato líquido (1:3)	600mg
Cavalinha / partes aéreas, extrato líquido (1:3)	600mg
Milho / estigmas, extrato líquido (1:3)	600mg
Zimbro / bagas, extrato líquido (1:3)	100mg
Rabano negro / raiz, extrato líquido (1:3)	100mg
Tomilho / folha, extrato líquido (1:3)	100mg
Ulmária / planta, extrato líquido (1:3)	100mg
Chá de Java / folhas, extrato líquido (1:3)	100mg
Bétula / folhas, extrato líquido (1:3)	100mg
Freixo / folhas, extrato líquido (1:3)	100mg
Dente de leão / folha, extrato seco (5:1) equivalente a 500mg de raiz	100mg
Arando / fruto, extrato seco (5:1) equivalente a 500mg de fruto	100mg
Sabugueiro / flôr, extrato seco (5:1) equivalente a 500mg de flôr	100mg
Flôr da paixão / folha, extrato seco (5:1) equivalente a 500mg da folha	100mg
Sabal serrulata / fruto, extrato seco a 45% de ácidos gordos	100mg

UTILIZAÇÃO: Tomar 15ml, duas vezes ao dia, diluídos em ½ copo de água.

APRESENTAÇÃO: Frasco com 500 ml.

