

SOVELAX

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. -00706



Contém fibra de grão de aveia. A fibra de grão de aveia contribui para um aumento do bolo fecal

A prisão de ventre é cada vez mais frequente na população ocidental e está frequentemente relacionada com hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, inadequada ingestão de líquidos, ansiedade e nervosismo. Uma alimentação rica em fibras evita a prisão de ventre, pois estas ajudam a prevenir as fezes duras, secas e difíceis de evacuar. Outras soluções passam pela diminuição do consumo de carnes vermelhas, pelo fracionamento das refeições durante o dia, pela ingestão de líquidos e pelo exercício físico. Por vezes a introdução de um laxante natural como o **Sovelax**, pode também ajudar a recuperar o bem-estar intestinal.

Entre os ingredientes deste suplemento alimentar destacam-se a Ameixa, a Fibra de grão de aveia (Oatwell®), o Psílio, o Linho, o Rábano Negro, as Malvas, o Funcho e o Magnésio e embora com funções diferentes, todos estes ingredientes atuam em conjunto para promover um bom funcionamento intestinal.

AMEIXA

A Ameixeira, uma planta da família das Rosáceas é conhecida por ter uma fruta, a **Ameixa** (*Prunus domestica*), que regula o intestino e que por isso combate a obstipação. Essa ação deve-se ao facto de ser uma excelente fonte de fibras (especialmente pectina) que, quando chegam ao intestino grosso, exercem um efeito mecânico, absorvendo água e formando o bolo fecal, eliminando-o assim mais facilmente^[1]. Dessa forma a sua ação laxativa ajuda a combater a obstipação e os casos de hemorroidal.

FIBRA DE GRÃO DE AVEIA (OatWell®)

A **OatWell®** é uma preparação de fibra de grão de aveia suíça baseada na tecnologia SOF (Swedish Oat Fiber). O clima nórdico fornece Verões frescos, chuvosos e com longas horas de exposição solar, tornando o clima Suíço ideal para o crescimento da aveia (*Avena sativa*). A fibra retirada desta aveia é de elevada qualidade e é matéria-prima da OatWell. A OatWell é rica em betaglucanos de elevada viscosidade e peso molecular em que dois estudos recentes comprovaram a relação entre este tipo de betaglucanos e a diminuição de colesterol. A aveia contém uma combinação única de fibra bioactiva solúvel e insolúvel. As fibras solúveis são responsáveis pelo aumento da viscosidade no intestino, enquanto as fibras dietéticas insolúveis aumentam a massa fecal^[2].

A fibra de grão de aveia que contribui para um aumento do bolo fecal.

PSÍLIO

O **Psílio** derivado da casca da semente de *Plantago ovato* e foi incorporado nesta fórmula devido às suas propriedades laxantes mecânicas. Esta planta é rica em mucilagens que em contacto com a água incham, aumentando o volume fecal, os movimentos peristálticos, e provocando consequentemente o esvaziamento intestinal^[3,4].

LINHO

O **Linho** (*Linum usitatissimum*), planta da família das Laineáceas, possui uma semente denominada por linhaça que deve ser consumida triturada, para melhor aproveitamento do seu alto valor nutritivo. É rica em fibras, ácidos gordos essenciais e proteína. Estas sementes possuem uma ação laxativa e emoliente, devido à presença de mucilagens e ácidos gordos como Ómega 3 e 6^[5,6].

RÁBANO NEGRO

O Rábano negro (*Raphanus sativus*) é uma planta conhecida pelas suas propriedades **coleréticas e colagogas** contribuindo assim para um **descongestionamento**, e consequente diminuição da ocorrência de hemorroidal, e **desintoxicação** geral do organismo, sendo um excelente hepatoprotetor^[7].

MALVAS

As Malvas são plantas muito utilizadas em Portugal para todo o tipo de inflamações do foro gastrointestinal e urogenital. As propriedades anti-inflamatórias das malvas devem-se ao seu elevado teor em compostos mucilaginosos pelo que pode auxiliar no alívio de sintomas de doença inflamatória dos intestinos, úlceras de estômago, obstipação, entre outros problemas digestivos^[8].

FUNCHO

O **Funcho** (*Foeniculum vulgare*) é uma planta medicinal com propriedades antiespasmódicas, diuréticas e laxantes. O funcho atua como carminativo, pois ajuda na redução dos gases intestinais que provocam uma desagradável sensação de inchaço abdominal. Também é um excelente relaxante muscular ajudando a relaxar as paredes intestinais^[9].



MAGNÉSIO (CITRATO)

Nesta fórmula o magnésio apresenta-se sob a forma de citrato, apresentando diversos benefícios como promover o relaxamento a musculatura do trato digestivo, incluindo a parede intestinal que controla a nossa capacidade de eliminar as fezes, neutralizar o ácido do estômago e facilitando os movimentos peristálticos^[10].

INDICAÇÕES: Obstipação intestinal. Facilita a evacuação. Hemorroidal

INGREDIENTES: Ameixa / fruto em pó (*Prunus domestica* L.), OatWell® grão (fruto) de aveia* em pó (com 22% de beta-glucanos) (*Avena sativa* L), linho / sementes em pó (*Linum usitatissimum* L.), agente de revestimento (gelatina), magnésio (citrato de magnésio), linho / sementes, extrato seco (20:1) (*Linum usitatissimum* L.), psílio / sementes (*Plantago ovata* Forssk.), rábano negro / raiz, extrato seco (10:1) (*Raphanus sativus* var. *niger* (Mill) J. Kern), malva / partes aéreas, extrato seco (com 0,5% de polifenóis) (*Malva sylvestris*), funcho / sementes, extrato seco (4:1) (*Foeniculum vulgare* Mill), antiaglomerantes (saís de magnésio de ácidos gordos, dióxido de silício)

Contém **aveia (glúten)**

Pode conter vestígios de **leite, ovo, soja, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, peixe, moluscos e crustáceos** por ser fabricado em local que utiliza ingredientes com estes alergénios, mas minimiza os riscos de contaminação cruzada

*OatWell é uma marca registada da DSM Nutritional Products

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 1 cápsula

		%VRN
Ameixa	200mg	*
OatWell® fibra de grão de aveia que fornece: fibra alimentar com 22% de beta-glucanos	140mg	*
	72,8mg	*
	30,8mg	*
Linho	120mg	*
Linho / semente, extrato seco (20:1) equivalente a 2000mg de semente seca	100mg	*
Psílio	100mg	*
Rábano negro / raiz, extrato seco (10:1) equivalente a 250mg de raiz seca	25mg	*
Malva com 0,5% de polifenóis	25mg 0,125mg	*
Funcho / semente, extrato seco (4:1) equivalente a 100mg de semente seca	25mg	*
Magnésio	17,44mg	5%
%VRN – Valor de Referência do Nutriente *VRN não determinado		

A toma diária recomendada contribui com a quantidade significativa de fibra de grão de aveia para se obterem os efeitos benéficos.

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula diária antes de deitar.

APRESENTAÇÃO: Embalagem de 30 cápsulas (30g)

BIBLIOGRAFIA:

- [1] Lever, E., Scott, S. M., Louis, P., Emery, P. W., & Whelan, K. (2019). The effect of prunes on stool output, gut transit time and gastrointestinal microbiota: A randomised controlled trial. *Clinical nutrition* (Edinburgh, Scotland), 38(1), 165–173. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.01.003>
- [2] Korczak, R., Kocher, M., & Swanson, K. S. (2020). Effects of oats on gastrointestinal health as assessed by in vitro, animal, and human studies. *Nutrition reviews*, 78(5), 343–363. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz064>
- [3] Jalanka, J., Major, G., Murray, K., Singh, G., Nowak, A., Kurtz, C., Silos-Santiago, I., Johnston, J. M., de Vos, W. M., & Spiller, R. (2019). The Effect of Psyllium Husk on Intestinal Microbiota in Constipated Patients and Healthy Controls. *International journal of molecular sciences*, 20(2), 433. <https://doi.org/10.3390/ijms20020433>
- [4] Soltanian, N., & Janghorbani, M. (2019). Effect of flaxseed or psyllium vs. placebo on management of constipation, weight, glycemia, and lipids: A randomized trial in constipated patients with type 2 diabetes. *Clinical nutrition ESPEN*, 29, 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2018.11.002>
- [5] Sun, J., Bai, H., Ma, J., Zhang, X., Xie, H., Zhang, Y., Guo, M., & Yao, J. (2020). Effects of flaxseed supplementation on functional constipation and quality of life in a Chinese population: A randomized trial. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 29(1), 61–67. [https://doi.org/10.6133/apjcn.202003_29\(1\).0009](https://doi.org/10.6133/apjcn.202003_29(1).0009)
- [6] Hanif Palla, A., & Gilani, A. H. (2015). Dual effectiveness of Flaxseed in constipation and diarrhea: Possible mechanism. *Journal of ethnopharmacology*, 169, 60–68. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2015.03.064>
- [7] Manivannan, A., Kim, J. H., Kim, D. S., Lee, E. S., & Lee, H. E. (2019). Deciphering the Nutraceutical Potential of *Raphanus sativus*: A Comprehensive Overview. *Nutrients*, 11(2), 402. <https://doi.org/10.3390/nu11020402>
- [8] Jabri, M. A., Wannes, D., Hajji, N., Sakly, M., Marzouki, L., & Sebai, H. (2017). Role of laxative and antioxidant properties of *Malva sylvestris* leaves in constipation treatment. *Biomedicine & pharmacotherapy = Biomedecine & pharmacotherapie*, 89, 29–35. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2017.02.020>
- [9] Portincasa, P., Bonfrate, L., Scribano, M. L., Kohn, A., Caporaso, N., Festi, D., Campanale, M. C., Di Rienzo, T., Guarino, M., Taddia, M., Fogli, M. V., Grimaldi, M., & Gasbarrini, A. (2016). Curcumin and Fennel Essential Oil Improve Symptoms and Quality of Life in Patients with Irritable Bowel Syndrome. *Journal of gastrointestinal and liver diseases : JGLD*, 25(2), 151–157. <https://doi.org/10.15403/jgld.2014.1121.252>
- [10] Ninomiya, K., Yao, K., Matsui, T., Sato, Y., Kishi, M., Karashima, Y., Ishihara, H., & Hirai, F. (2012). Effectiveness of magnesium citrate as preparation for capsule endoscopy: a randomized, prospective, open-label, inter-group trial. *Digestion*, 86(1), 27–33. <https://doi.org/10.1159/000337937>

