

SMILING COMPLEX SOVEX®

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. -00613

A vitamina B6 contribui para uma normal função psicológica e para a redução do cansaço e da fadiga

A depressão é uma patologia do sistema nervoso que afeta milhares de pessoas no mundo e, com a chegada do confinamento, devido à pandemia, o estado de saúde mental da maioria dos doentes piorou. Entre os principais sintomas da depressão destacamos a tristeza, um sentimento de vazio, ansiedade e humor instável com crises de choro sem razão aparente, falta de apetite, insónias, fadiga e alterações cognitivas como a falta de concentração e memória.



O **SMILING COMPLEX SOVEX®** consiste numa fórmula que pretende nutrir o sistema nervoso. Os seus constituintes atuam em sinergia contribuindo para aumentar a natural capacidade de resposta do organismo ao stress, reduzir a ansiedade, a falta de concentração e memória, insónias, bem como minimizar estados de humor alterados normalmente associadas a perturbações do sistema nervoso, distúrbio afetivo sazonal, tristeza profunda e estados depressivos.

O **SMILING COMPLEX SOVEX®** é constituído por:

AÇAFRÃO (*Crocus sativus*)

O açafrão é extraído dos estigmas de flores de *Crocus sativus*, uma planta da família das iridáceas, utilizado como especiaria e amplamente na medicina ayurvédica. É uma planta tipicamente conhecida pela sua capacidade **antidepressiva**, devido aos seus constituintes fitoquímicos, nomeadamente o **safranal** e as **crocinas**. A evidência científica demonstrou a sua acção em transtornos emocionais associados a melancolia, tristeza e desânimo, e mesmo na depressão e casos em que se verifica comprometimento cognitivo ou perda de memória, actuando como neuroprotector. [1,2]

Na formulação do **SMILING COMPLEX SOVEX®** tivemos em consideração o estudo clínico abaixo indicado[3], que reforça a importância do uso de extrato padronizados de *Crocus sativus*, na diminuição de sintomas associados à depressão e ansiedade. Assim, este suplemento tem na sua composição **affron®**.



Complementary Therapies in Medicine 33 (2017) 58–64



Contents lists available at ScienceDirect

Complementary Therapies in Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ctim



affron® a novel saffron extract (*Crocus sativus* L.) improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel, randomized, placebo-controlled clinical trial



Graham Kell^a, Amanda Rao^{b,*}, Gavin Beccaria^a, Paul Clayton^c, Antonio Manuel Inarejos-García^d, Marin Prodanov^e



Resumo:

Contexto: Nos últimos anos, a fitoterapia tem sido explorada como fonte de tratamentos alternativos para transtornos do humor. Um potencial candidato é o açafraão (*Crocus sativus* L.), cujos principais componentes bioativos são crocins e safranal.

Objetivos: O objetivo deste estudo foi investigar a eficácia do **Affron®**, um extrato de estigmas padronizado de *Crocus sativus* L. para melhorar o humor, o stress, a ansiedade e a qualidade do sono em adultos saudáveis.

Métodos: Neste estudo de 3 braços, 128 participantes auto-relatando baixo humor, mas sem diagnóstico de depressão, receberam tratamento com 28 mg/dia, 22 mg/dia ou com placebo, em um estudo randomizado, duplo-cego, controlado com placebo durante 4 semanas. O humor foi medido no início e no final do estudo, utilizando os questionários POMS (resultado primário) e PANAS, e a escala DASS-21. O sono foi monitorado usando o Índice de Qualidade do Sono (PSQI).

Resultados: A análise indicou uma diminuição significativa no humor negativo e sintomas relacionados ao stress e ansiedade na dose de 28 mg/dia (com uma diferença significativa entre 28 mg/dia e placebo na escala POMS Total Mood Disturbance, $p < 0,001$, $d = -1,10$), mas nenhum efeito do tratamento na dose de 22 mg/dia.

Limitações: As principais fraquezas desta investigação foram encontradas na natureza do auto-relato da triagem e do teste.

Conclusões: **affron®** aumentou o humor, reduziu a ansiedade e geriu o stress sem efeitos colaterais, oferecendo uma alternativa natural aos tratamentos padrão.

BACOPA (*Bacopa monnieri*)

Planta conhecida por contribuir para uma boa função cerebral é usada há milhares de anos na Medicina Ayurvédica que a apelidou de Brahmi. Melhora o desempenho cognitivo através da redução da ansiedade e depressão devido à sua capacidade adaptogénica. Estudo em idosos australianos saudáveis revelou um aumento da capacidade de memorização. Variadas pesquisas demonstram os seus efeitos na hiperatividade e défice de atenção. Um aumento dos efeitos dos neurotransmissores - acetilcolina, serotonina E GABA, pela potenciação das sinapses do hipocampo (aprendizagem e formação de memórias), mas também pela neuroprotecção.^[2-5]

GRIFÓNIA (*Griffonia simplicifolia*)

A Griffonia simplicifolia é uma planta originária da África ocidental, de cultivo silvestre e as suas sementes são uma fonte natural de **5 hidroxitriptofano (5-HTP)**. O 5-HTP é uma substância obtida pelo organismo humano a partir do triptofano, um aminoácido essencial, ou seja, que deve ser obtido pela alimentação pois não é produzidos pelo próprio organismo. Este aminoácido é altamente absorvido (70% de biodisponibilidade). Atravessa a barreira hematoencefálica sem a interferência de outros nutrientes e transforma-se em serotonina (neurotransmissor ligado à sensação e bem-estar e serenidade). Segundo demonstram diversos estudos, há uma rápida melhoria em pessoas com sintomas de ansiedade e depressão (2 a 4 semanas).^[3, 4, 7]

RHODIOLA (*Rhodiola rosea*)

Da família das Crassuláceas que existe em diferentes regiões frias do mundo. Induz um efeito estimulante como um efeito relaxante pelo que não altera o ciclo circadiano, proporciona apenas uma resposta adequada a cada necessidade. A sua raiz deve os seus efeitos benéficos aos glicósidos fenilpropanóides (rosavina, rosina e rosarina) e aos salidroside. A evidência demonstra que o seu mecanismo **adaptogénico permite aumentar a resistência do organismo a vários tipos de situações adversas e alivia sintomas de descompensação física, mental e emocional.**

MACA PERUANA (*Lepidium meyenii*)

Da família das Brassicáceas (crucífera), nativa do Perú, a **maca peruana**, também chamada de Ginseng peruano é conhecida pelas suas características tónicas. É uma planta maioritariamente utilizada pela sua capacidade **adaptogénica**, estimulando a energia vital e por isso muito procurada pelos desportistas. Rica em glucosinolatos, flavonóides, aminoácidos e com elevado teor em cálcio e ferro. A evidência tem demonstrado uma ação reguladora do stress.

LEVEDURA DE CERVEJA (*Saccharomyces cerevisiae*)

A levedura de cerveja é uma levedura proveniente do fungo *Saccharomyces cerevisiae* que além de poder ser utilizada como suplemento nutricional, é também utilizada na preparação de pão e cerveja. É uma fonte de proteína de alto valor biológico e muito rica em vitaminas do complexo B, o que a torna especialmente importante para equilibrar o sistema nervoso. Por se tratar de um superalimento é um bom auxílio em caso de perdas de apetite e desnutrição.



VITAMINA B6 e MAGNÉSIO

A vitamina B6 e o magnésio contribuem para o normal funcionamento do sistema nervoso, para a redução do cansaço e da fadiga, para uma normal função psicológica e para o normal metabolismo produtor de energia.

O **SMILING COMPLEX SOVEX®** exerce, portanto, uma função reguladora do sistema nervoso, contribuindo para uma otimização do sistema nervoso regulando estados depressivos, stress e ansiedade, fadiga física e mental e défice na concentração e memória.

INDICAÇÕES: Estados depressivos, stress e ansiedade, falta de concentração e de memória, insónias, estados de humor alterados, distúrbios afetivos sazonais, tristeza profunda, perda de apetite e fadiga física e mental

INGREDIENTES Bisglicinato de magnésio (magnésio), agente de revestimento (hidroxipropilmetilcelulose), grifónia / semente, extrato seco [com 98% de 5-hidroxitriptofano (5-HTP)] (*Griffonia simplicifolia* (DC) Baill), **levedura de cerveja**, açafração / estigmas, extrato seco (com 3,5% de lepticosalides) (*Crocus sativus* L.), maca peruana / raiz, extrato seco (4:1) (*Lepidium meyenii* Walp), rodiola / raiz, extrato seco (com 3% de rosavinas) (*Rhodiola rosea* L.), bacopa / partes aéreas, extrato seco (10:1) (com 20% de bacósidos) (*Bacopa monnieri* (L.) Wettst), antiaglomerante (sais de magnésio de ácidos gordos), cloridrato de piridoxina (vitamina B6), antiaglomerante (dióxido de silício).

Contém **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

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 1 a 2 cápsulas diárias

Cada 1 a 2 cápsulas fornece:

	1 cap	2 caps
Magnésio	50mg (13% VRN)	100mg (27% VRN)
Grifónia	52mg	104mg
com 98% de 5-HTP	51mg	102mg
Levedura de cerveja	30mg	60mg
Açafração	28mg	56mg
Com 3,5% de lepticosalides	0,98mg	1,96mg
Maca peruana / raiz, extrato seco (4:1)	25mg	50mg
equivalente de raiz seca	100mg	200mg
Rodiola	25mg	50mg
com 3% de rosavinas	0,75mg	1,50mg
Bacopa / partes aéreas, extrato seco (10:1)	20mg	40mg
com 20% de bacósidos	4mg	8mg
equivalente de planta seca	200mg	400mg
Vitamina B6	10mg (714% VRN)	20mg (1429% VRN)

%VRN – Valor de Referência do Nutriente *VRN não determinado

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 a 2 cápsulas diárias. Uma cápsula ao pequeno-almoço e, em caso de necessidade, 1 cápsula ao lanche, ingeridas com água

APRESENTAÇÃO: Embalagem de 30 cápsulas



BIBLIOGRAFIA:

- [1] Lopresti, A. L., & Drummond, P. D. (2014). Saffron (*Crocus sativus*) for depression: a systematic review of clinical studies and examination of underlying antidepressant mechanisms of action. *Human psychopharmacology*, 29(6), 517–527. <https://doi.org/10.1002/hup.2434>
- [2] Mazidi, M., Shemshian, M., Mousavi, S. H., Norouzy, A., Kermani, T., Moghiman, T., Sadeghi, A., Mokhber, N., Ghayour-Mobarhan, M., & Ferns, G. A. (2016). A double-blind, randomized and placebo-controlled trial of Saffron (*Crocus sativus* L.) in the treatment of anxiety and depression. *Journal of complementary & integrative medicine*, 13(2), 195–199.
- [3] Kell, G., Rao, A., Beccaria, G., Clayton, P., Inarejos-García, A. M., & Prodanov, M. (2017). affron® a novel saffron extract (*Crocus sativus* L.) improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel, randomized, placebo-controlled clinical trial. *Complementary therapies in medicine*, 33, 58–64. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.06.001>
- [4] 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
- [5] Beles, João. *Naturopatia – A Natureza cura a Natureza*. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0.
- [6] A. Proença da Cunha, Odete Rodrigues Roque. - *Plantas medicinais da farmacopeia portuguesa : constituintes, controlo, farmacologia e utilização – 2ª Edição*. Lisboa : Fundação Calouste Gulbenkian, 2011- ISBN 978-972-31-1257-3
- [7] Kongkeaw, C., Dilokthornsakul, P., Thanarangsarit, P., Limpeanchob, N., & Norman Scholfield, C. (2014). Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of *Bacopa monnieri* extract. *Journal of ethnopharmacology*, 151(1), 528–535. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2013.11.008>
- [8] Kim, M., Lim, H. S., Lee, H. H., & Kim, T. H. (2017). Role Identification of *Passiflora Incarnata* Linnaeus: A Mini Review. *Journal of menopausal medicine*, 23(3), 156–159. <https://doi.org/10.6118/jmm.2017.23.3.156>
- [9] Muszyńska, B., Łojewski, M., Rojowski, J., Opoka, W., & Sułkowska-Ziaja, K. (2015). Natural products of relevance in the prevention and supportive treatment of depression. *Psychiatria polska*, 49(3), 435–453. <https://doi.org/10.12740/PP/29367>
- [10] Anghelescu IG, Edwards D, Seifritz E, Kasper S. Stress management and the role of *Rhodiola rosea*: a review. *Int J Psychiatry Clin Pract*. 2018;22(4):242–252. doi:10.1080/13651501.2017.1417442
- [11] Olsson EM, von Schéele B, Panossian AG. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of *Rhodiola rosea* in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med*. 2009 Feb;75(2):105-12. doi: 10.1055/s-0028-1088346. Epub 2008 Nov 18.
- [12] Beles, J. Novembro de 2011. Edições Mahatma. *Naturopatia – A Natureza Cura a Natureza*. ISBN: 978-989-8522-03-0. Pg:199-200
- [13] Gonzales G., *Ethnobiology and Ethnopharmacology of *Lepidium meyenii* (Maca), a Plant from the Peruvian Highlands*, 2011 Oct 2. doi: 10.1155/2012/193496
- [14] Moyad M. A. (2008). Brewer's/baker's yeast (*Saccharomyces cerevisiae*) and preventive medicine: Part II. *Urologic nursing*, 28(1), 73–75.

