

SOVENEN® EXTRATO HIDROFÍLICO

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00733

Contem vitamina C que contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal dos vasos sanguíneos.

Suplemento alimentar à base de extratos de plantas, vitamina C e rutina

O estilo de vida de muitas pessoas é caracterizado por uma excessiva sedentariedade aliada ao uso de saltos muito altos e a uma permanência de várias horas em pé ou sentado. Tudo isto pode provocar uma diminuição da capacidade de resposta de algumas estruturas orgânicas, nomeadamente das responsáveis pelo bem-estar dos membros inferiores. A longo prazo esta situação leva a manifestações como: Sensação de ter as pernas pesadas e doloridas, Inchaços nos tornozelos, Aparecimento de capilares superficiais e das primeiras varizes. Estas desagradáveis sensações são, quase sempre, provocadas por um deficiente funcionamento da microcirculação e manifestam-se principalmente nas mulheres. Para manter a integridade do sistema microcirculatório devem ser seguidos hábitos de vida corretos como caminhar frequentemente, evitar o calor excessivo, evitar o excesso de peso e ter uma alimentação equilibrada. O **SOVENEN® EXTRATO HIDROFÍLICO**, pode complementar este estilo de vida, apresentando na sua composição ingredientes específicos para o alívio dos problemas circulatórios.



CASTANHA DA ÍNDIA (*Aesculus hippocastanum* L.)

O Castanheiro-da-Índia, pertence à família das Hipocastanáceas e é originária da Europa sendo cultivada em Portugal. Um dos seus fitoquímicos, a **escina**, possui um efeito venotónico, acompanhado de um aumento da resistência das paredes capilares e de uma diminuição da sua permeabilidade vascular. A escina inibe a adesão de neutrófilos na zona da inflamação, aumenta a tensão venosa e promove o “efeito de selo” dos capilares proporcionando a redução do fluxo sanguíneo ao local. E, por isso o Castanheiro-da-Índia é considerado venotónico, vasoprotector, capilarotrópico e anti-inflamatório. A associar a estes efeitos tem também propriedades anti-edematosas porque a escina fluidifica o sangue, dificulta a fuga de fluídos sanguíneos dos capilares e promove a diurese prevenindo a retenção de líquidos e edema. É indicada para patologias nas veias dos membros inferiores, nomeadamente em dores e sensação de peso nas pernas, prurido e inchaço, veias varicosas, edema, hemorroidas, IVC (insuficiência venosa crónica), flebites (inflamação venosa grave), entre outros. ^{[1], [2]}

VIDEIRA VERMELHA (*Vitis vinifera* L.)

A Videira vermelha, tal com o Castanheiro-da-Índia, é nativa da Europa e é cultivada em Portugal. Pertence à família das Vitáceas e as suas folhas vermelhas são rica em **compostos polifenólicos** com ação vasoprotetora. Para além dos polifenóis, contém também vitamina C e resveratrol. A Videira-vermelha é considerada pela evidência vasotónica, vasoprotetora, antioxidante e está também comprovado que aumenta a resistência capilar. É usada na insuficiência venosa crónica, pernas cansadas, varizes, problemas de microcirculação e hemorroidas. ^{[3], [4], [5], [6]}

ACÁCIA-DO-JAPÃO (*Sophora japonica* L.)

O nome comum da *Sophora japonica* é Acácia-do-Japão e é nativa do Norte e Centro da China. Como curiosidade esta planta medicinal pertence à família das Fabáceas - a família das leguminosas. O ingrediente ativo do extrato de *Sophora japonica* é a **RUTINA**, um bioflavonóide, cuja principal função é fortalecer os capilares e regular a sua permeabilidade. Restabelece o fluxo veno-arteriolar e é vasoprotetora por impermeabilizar os capilares devido à inibição da hialuronidase, diminuindo assim a fragilidade capilar. Além disso, é antioxidante neutralizando os radicais livres e por isso reduz o risco de diversas doenças associadas à fragilidade capilar em complemento com a vitamina C. A rutina, sobre a peroxidação lipídica, demonstrou inibir a atividade da lipoxigenase, ciclooxygenase e da fosfolipase A2, ou seja, a rutina é também anti-inflamatória. É indicada em casos de insuficiência dos vasos linfáticos e venosos, que muitas vezes são prejudicadas pela presença de outras doenças como doenças hemorrágicas ou de hipertensão. ^{[7], [8], [9]}

GINKGO BILOBA (*Ginkgo biloba* (L.) Urb.)

O nome comum e científico desta planta medicinal é *Ginkgo Biloba* e é considerada uma planta sagrada no Oriente. Pertence à família das Ginkgoáceas e contém uma grande percentagem de flavonóides o que lhe confere propriedades vasoprotectoras, venotónicas e diuréticas. O Ginkgo Biloba atua em diferentes partes do sistema vascular tal como nas artérias, arteríolas, microcirculação, vénulas e veias. Aumenta o tónus venoso, a resistência capilar e diminui o espasmo venoso o que melhora a circulação venosa. É também vasodilatador por inibir uma enzima específica que estimula diretamente a libertação de um fator relaxante derivado do endotélio e a prostaciclina. É capaz de reduzir a isquémia dos vasos sanguíneos. Também previne a peroxidação lipídica causada pelos radicais livres protegendo assim contra o dano endotelial causado pelo LDL oxidado, preservando as propriedades adesivas endoteliais. Inibe ainda a agregação plaquetária. É, por isso, indicado em todos os casos

de problemas associados ao sistema vascular. Os flavonoides do Ginkgo Biloba parecem ter grande afinidade com o sistema nervoso central sendo por isso muito utilizado em casos de alterações no sistema vascular no cérebro como insuficiência vascular cerebral, zumbidos, dor de cabeça, demência, claudicação intermitente, entre outros. [10], [11], [12]

GOTU KOLA (*Centella asiatica* L.)

A Centelha asiática, pertence à família das Apiáceas, é nativa da Índia e Sul dos EUA. É nas folhas que se encontram os principais constituintes terapêuticos, neste caso os saponósidos triterpenóides que, combinados com os flavonóides, demonstram capacidades de ativação 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. Possui a capacidade de diminuir o derrame de fluidos dos capilares sanguíneos, traduzindo-se numa melhor drenagem linfática. Por ter diversos efeitos terapêuticos ao nível dos vasos sanguíneos é indicada em casos de insuficiência venosa. [13], [14]

DENTE-DE-LEÃO (*Taraxacum officinale* Web.)

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].

HAMAMÉLIA (*Hamamelis virginiana* L.)

A Hamamélia pertence à família das Hamamelidáceas e contém como principal princípio activo um tanino denominado hamamelitanino e ainda flavonóides e saponinas. Os taninos apresentam propriedades vasoconstrictoras, tonico-venosas e hemostáticas os flavonóides têm características vasoprotectoras. Contraem a parede das veias, ativando a circulação no seu interior, ao mesmo tempo que fortalecem essas paredes.

VITAMINA C

A vitamina C contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal dos vasos sanguíneos.

INDICAÇÕES: Sensação de pernas pesadas e doridas. Inchaço dos tornozelos. Aparecimento de capilares superficiais e das primeiras varizes. Insuficiência venosa crónica

SINERGIA específica para o alívio dos problemas circulatórios, especialmente nos membros inferiores.

ADVERTÊNCIAS:

Consulte o seu médico se estiver a tomar simultaneamente anticoagulantes ou antiagregantes plaquetários.

Contém polióis. O seu consumo excessivo pode ter efeitos laxativos

Devido à inexistência de estudos que confirmem a segurança de utilização em caso de gravidez e aleitamento, este suplemento não deve ser utilizado nestas situações, salvo indicação médica.

O produto não deve ser utilizado em caso de hipersensibilidade, alergia e quando estejam descritas interações de outro produto com qualquer um dos constituintes da formulação.

INGREDIENTES: Edulcorante (sorbitol), água, castanheiro-da-Índia / fruto, extrato glicerinado (*Aesculus hippocastanum*), vitamina C (L-ascorbato de magnésio), ginkgo / folha, extrato glicerinado (*Ginkgo biloba* (L)Urb), videira-vermelha / folha, extrato glicerinado (*Vitis vinífera* L.), hamamélis / folha, extrato seco (com 10% de hamamelitaninos) (*Hamamelis virginiana* Web), dente-de-leão / partes aéreas, extrato glicerinado (*Taraxacum officinale* Web), rutina (*Sophora japonica* L. flor), centelha asiática / partes aéreas, extrato seco (5:1), conservantes (benzoato de sódio, sorbato de potássio)

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

Cada 30ml fornece

%VRN

Castanheiro-da-Índia, extrato glicerinado do fruto	300mg	*
Vitamina C	200mg	250%
Ginkgo biloba, extrato glicerinado da folha	150mg	*
Videira vermelha, extrato glicerinado da folha	150mg	*
Hamamélis, extrato seco da folha (com 10% de hamamelitaninos = 12mg)	120mg	*
Dente-de-leão, extrato glicerinado das partes aéreas	100mg	*
Rutina	80mg	*
Centelha asiática, extrato seco das partes aéreas (5:1) equivalente a 150mg das partes aéreas da centelha	30mg	*

%VRN – Valor de Referência do Nutriente

*VRN não determinado

UTILIZAÇÃO: Tomar 15ml, duas vezes por dia, diluídos em água. Beber de preferência entre as refeições e após a digestão.

APRESENTAÇÃO: Frasco com 500 ml.

BIBLIOGRAFIA:

- [1] Pittler MH, Ernst E. Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012 Nov 14;11(11):CD003230. doi: 10.1002/14651858.CD003230.pub4. PMID: 23152216; PMCID: PMC7144685.
- [2] Diehm C, Trampisch HJ, Lange S, Schmidt C. Comparison of leg compression stocking and oral horse-chestnut seed extract therapy in patients with chronic venous insufficiency. *Lancet.* 1996 Feb 3;347(8997):292-4. doi: 10.1016/s0140-6736(96)90467-5. PMID: 8569363.
- [3] EMA at https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/draft-assessment-report-vitis-vinifera-l-folium_en.pdf
- [4] Schneider E, von der Heydt H, Esperester A. Evaluation of polyphenol composition in red leaves from different varieties of *Vitis vinifera*. *Planta Med.* 2008 Apr;74(5):565-72. doi: 10.1055/s-2008-1034370. PMID: 18543154.
- [5] Khurana S, Venkataraman K, Hollingsworth A, Piche M, Tai TC. Polyphenols: benefits to the cardiovascular system in health and in aging. *Nutrients.* 2013;5(10):3779-3827. Published 2013 Sep 26. doi:10.3390/nu5103779
- [6] Tangney CC, Rasmussen HE. Polyphenols, inflammation, and cardiovascular disease. *Curr Atheroscler Rep.* 2013;15(5):324. doi:10.1007/s11883-013-0324-x
- [7] Ganeshpurkar A, Saluja AK. The Pharmacological Potential of Rutin. *Saudi Pharm J.* 2017;25(2):149-164. doi:10.1016/j.jsps.2016.04.025
- [8] Chua LS. A review on plant-based rutin extraction methods and its pharmacological activities. *J Ethnopharmacol.* 2013 Dec 12;150(3):805-17. doi: 10.1016/j.jep.2013.10.036. Epub 2013 Oct 30. PMID: 24184193.
- [9] Lee, Mu-Hong & Jeong, Jae-Hyun & Jeong, Myeong-Soo & Chang, Sung-Ho & Her, Erk. (2010). Anti-inflammatory Function of the *Sophora japonica* Extract Rutin: The Inhibitory Effect of Rutin of Korean *Sophora japonica* on the Productions of NO and TNF-alpha from Mouse Peritoneal Macrophages. *Korean Journal of Medicinal Crop Science.* 18.
- [10] Kuller LH, Ives DG, Fitzpatrick AL, et al. Does Ginkgo biloba reduce the risk of cardiovascular events?. *Circ Cardiovasc Qual Outcomes.* 2010;3(1):41-47. doi:10.1161/CIRCOUTCOMES.109.871640
- [11] Mahady, Gail. (2002). Ginkgo Biloba for the Prevention and Treatment of Cardiovascular Disease: A Review of the Literature. *The Journal of cardiovascular nursing.* 16. 21-32. doi:10.1097/00005082-200207000-00004.
- [12] Diamond BJ, Shiflett SC, Feiwei N, Matheis RJ, Noskin O, Richards JA, Schoenberger NE. Ginkgo biloba extract: mechanisms and clinical indications. *Arch Phys Med Rehabil.* 2000 May;81(5):668-78. doi: 10.1016/s0003-9993(00)90052-2. PMID: 10807109.
- [13] Cesarone MR, Laurora G, De Sanctis MT, Incandela L, Grimaldi R, Marelli C, Belcaro G. Attività microcircolatoria della Centella asiatica nell'insufficienza venosa. Studio in doppio cieco [The microcirculatory activity of Centella asiatica in venous insufficiency. A double-blind study]. *Minerva Cardioangiol.* 1994 Jun;42(6):299-304. Italian. PMID: 7936334.
- [14] Gohil KJ, Patel JA, Gajjar AK. Pharmacological Review on Centella asiatica: A Potential Herbal Cure-all. *Indian J Pharm Sci.* 2010;72(5):546-556. doi:10.4103/0250-474X.78519
- [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] Raposo, A., Saraiva, A., Ramos, F., Carrascosa, C., Raheem, D., Bárbara, R., & Silva, H. (2021). The Role of Food Supplementation in Microcirculation-A Comprehensive Review. *Biology*, 10(7), 616. <https://doi.org/10.3390/biology10070616>