

## RESPIRATÓRIO Complex Sovex®

### SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00541

Este extrato foi especialmente desenvolvido para o alívio das vias respiratórias, em casos de gripes, constipações, tosse, rinites, etc. Na sua composição podemos encontrar a combinação de diversos extratos de plantas com constituintes específicos para estes problemas respiratórios.

Com **tomilho** e **alteia** para a saúde respiratória.

Contém **vitamina C** que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

O **Sabugueiro** (*Sambucus Nigra*) é considerado uma autêntica “botica viva”. Isto deve-se ao facto de quase todas as partes desta árvore/arbusto serem indicadas para múltiplos usos. O fruto do sabugueiro contém flavonoides (rutina e isoquercitina), ácidos orgânicos, pigmentos antocianicos, açúcares redutores, além de pectina, taninos e vitaminas A, e C assim como elementos minerais. A atividade antiviral do fruto está relacionada com a presença de flavonoides, o que o torna imprescindível no combate à gripe e em algumas infeções das vias respiratórias<sup>1</sup>. Estudos têm demonstrado que tomar um suplemento com sabugueiro pode ser benéfico para um sistema imunitário enfraquecido, ou quando se está com uma constipação, gripe ou outras infeções virais<sup>2</sup>.

A **Drósera** (*Drosera rotundifolia*), que é uma pequena planta carnívora, tem as suas folhas cobertas por pelos que produzem uma substância pegajosa, a mucilagem. Entre os seus princípios ativos destacam-se as naftoquinonas, ácidos orgânicos, taninos e flavonoides. Tem sido uma espécie muito difundida dentro do espectro das doenças respiratórias, especialmente nos casos de constrição bronquial, tosse e bronquite. Estudos feitos em animais, demonstraram que extratos desta espécie têm comprovado prevenir fenómenos de broncoespasmos induzidos pela acetilcolina ou histamina.<sup>3,4,5</sup>

A **Alteia** (*Althea officinalis*), planta herbácea perene da Europa, cresce nas margens de lagoas e em ambientes húmidos. A parte mais importante desta planta é a raiz e as suas mucilagens, as responsáveis pela ação emoliente, anti-inflamatória e expetorante, combatendo inflamações externas das vias respiratórias e sendo protetora das mucosas do aparelho digestivo.<sup>6,7</sup>

O **Tomilho** (*Thymus vulgaris*) é um arbusto mediterrânico. Toda a planta contém um princípio amargo e adstringente, formado de uma matéria extrativa, rica em timol. Possui propriedades aromáticas, tónicas, expetorantes, antiespasmódicas e desinfetantes das vias digestivas. Exerce uma ação notável sobre os estados febris, as tosse e as bronquites. Além disso, a sua ação expetorante ajuda a reduzir o muco e catarro, facilitando a sua eliminação, beneficiando pessoas com tosse produtiva. O tomilho também possui propriedades anti-inflamatórias, reduzindo a inflamação nas vias respiratórias, aliviando sintomas como congestão nasal e dor de garganta. Com propriedades anti-histamínicas leves, o tomilho pode auxiliar no alívio de sintomas de alergias respiratórias, como espirros e coriza. Exerce assim uma ação notável sobre os estados febris, as tosse e as bronquites.<sup>8,9</sup>

O **Orégão** é derivado das folhas e flores da planta *Origanum vulgare*, erva comumente utilizada em culinária. Este óleo é altamente concentrado e contém compostos ativos poderosos, incluindo carvacrol, timol e ácido rosmarínico.

Muitos estudos sugerem que o óleo de orégão tem propriedades antimicrobianas, antioxidantes e anti-inflamatórias. De facto, o óleo de orégão é frequentemente utilizado como um remédio natural para tratar infeções, como constipações ou gripes.<sup>10</sup>

Além das plantas enumeradas, este extrato foi enriquecido com **vitamina C**.

A **Vitamina C** aumenta a resistência do nosso organismo face a infeções. É muito útil no Inverno, pois consegue fazer a prevenção das constipações. Está indicada como um coadjuvante nos estados febris e durante convalescenças, contribuindo para o normal funcionamento do sistema imunitário:

- ✓ contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, inclusive durante e após exercício físico intenso;
- ✓ contribui para o normal metabolismo produtor de energia;
- ✓ contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso;
- ✓ contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis;
- ✓ contribui para a redução do cansaço e da fadiga;
- ✓ contribui para a regeneração da forma reduzida da vitamina E.

**INDICAÇÕES:** Afeções das vias respiratórias (pulmões, ouvido, nariz e garganta), tais como constipações, gripes, bronquites, inflamações orofaríngeas, otites, rinites, sinusites e tosse produtiva. Sistema imunitário.



**INGREDIENTES:** água, edulcorante (xarope de sorbitol), sabugueiro / extrato aquoso glicerinado (*Sambucus nigra L.*), estabilizador (glicerina), drosera / extrato aquoso da planta (*Drosera longifolia L.*), vitamina C (ácido L-ascórbico), alteia / raiz extrato seco (4:1) (*Althaea officinalis L.*) tomilho / partes aéreas, extrato seco (com 2% de timol) (*Thymus vulgaris L.*), oregão / partes aéreas, extrato seco (5:1), aroma de maçã, conservantes (sorbato de potássio, benzoato de sódio).

Pode conter vestígios de **leite, ovo, soja, aipo, dióxido de enxofre e sulfitos, peixe, moluscos e crustáceos** por ser fabricado em local que utiliza estes alergénios, mas minimiza o risco de contaminação.

**Modo de utilização:** Tomar 10ml (1 colher de sobremesa) duas vezes ao dia, fora das refeições.

**INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR:** Toma diária recomendada: 20 ml.

Cada 20ml fornece:		%VRN
Sabugueiro, extrato glicerinado	500mg	*
Drósera, extrato aquoso	100mg	*
Vitamina C	100mg	125%
Alteia, extrato seco (4:1)	60mg	*
<b>Equivalente a 240mg de raiz seca</b>		
Tomilho, extrato seco das partes aéreas	60mg	*
Com 2% de timol	1,2mg	
Oregão, extrato seco (5:1) das partes aéreas	20mg	
<b>Equivalente a 100mg de partes aéreas</b>		

%VRN – Valor de Referência de Nutrientes \*VRN não determinado

A toma diária recomendada contribui com a quantidade significativa de vitamina C para se obterem os efeitos benéficos.

**APRESENTAÇÃO:** Frasco com 250 ml.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- [1] Przybylska-Balcerek, A., Szablewski, T., Szwajkowska-Michałek, L., Świerk, D., Cegielska-Radziejewska, R., Krejpcio, Z., Suchowilska, E., Tomczyk, L., & Stuper-Szablewska, K. (2021). Sambucus Nigra Extracts-Natural Antioxidants and Antimicrobial Compounds. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 26(10), 2910. <https://doi.org/10.3390/molecules26102910>
- [2] Hawkins, J., Baker, C., Cherry, L., & Dunne, E. (2019). Black elderberry (*Sambucus nigra*) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: A meta-analysis of randomized, controlled clinical trials. *Complementary therapies in medicine*, 42, 361–365. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.12.004>
- [3] Hake, A., Begrow, F., Spiegler, V., Symma, N., Hensel, A., & Düfer, M. (2022). Effects of Extracts and Flavonoids from *Drosera rotundifolia* L. on Ciliary Beat Frequency and Murine Airway Smooth Muscle. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 27(19), 6622. <https://doi.org/10.3390/molecules27196622>
- [4] Arruda-Silva, F., Bellavite, P., & Marzotto, M. (2021). Low-dose *Drosera rotundifolia* induces gene expression changes in 16HBE human bronchial epithelial cells. *Scientific reports*, 11(1), 2356. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-81843-y>
- [5] Krenn, L., Beyer, G., Pertz, H. H., Karall, E., Kremser, M., Galambosi, B., & Melzig, M. F. (2004). In vitro antispasmodic and anti-inflammatory effects of *Drosera rotundifolia*. *Arzneimittel-Forschung*, 54(7), 402–405. <https://doi.org/10.1055/s-0031-1296991>
- [6] Mahboubi M. (2020). Marsh Mallow (*Althaea officinalis L.*) and Its Potency in the Treatment of Cough. *Echter Eibisch (Althaea officinalis L.) und seine Wirksamkeit in der Behandlung von Husten. Complementary medicine research*, 27(3), 174–183. <https://doi.org/10.1159/000503747>
- [7] Xue, T., Ruan, K., Tang, Z., Duan, J., & Xu, H. (2023). Isolation, structural properties, and bioactivities of polysaccharides from *Althaea officinalis* Linn.: A review. *International journal of biological macromolecules*, 242(Pt 4), 125098. <https://doi.org/10.1016/j.ijbiomac.2023.125098>
- [8] Nabavi, S. M., Marchese, A., Izadi, M., Curti, V., Daglia, M., & Nabavi, S. F. (2015). Plants belonging to the genus *Thymus* as antibacterial agents: from farm to pharmacy. *Food chemistry*, 173, 339–347. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2014.10.042>
- [9] Schönknecht, K., Krauss, H., Jambor, J., & Fal, A. M. (2016). *Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)*, 69(6), 791–798.
- [10] Marchese, A., Orhan, I. E., Daglia, M., Barbieri, R., Di Lorenzo, A., Nabavi, S. F., Gortzi, O., Izadi, M., & Nabavi, S. M. (2016). Antibacterial and antifungal activities of thymol: A brief review of the literature. *Food chemistry*, 210, 402–414. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2016.04.111>

