

MENO COMPLEX SOVEX®

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00412



Suplemento alimentar à base de plantas e vitamina B6

A menopausa é caracterizada pelo fim das menstruações espontâneas e pode ser confirmada após doze meses consecutivos sem período menstrual. Trata-se de um processo biológico natural e perfeitamente normal da vida da Mulher, assinalando o fim da fertilidade. Estima-se que a idade média em que ocorre a menopausa espontânea na população portuguesa entre os 45 e os 55 anos. É uma consequência da redução na atividade dos ovários, que deixam de libertar óvulos mensalmente, os estrogénios começam a ser produzidos em menor quantidade. Esta alteração hormonal, quando ocorre de um modo súbito, pode originar sintomas mais intensos, tais como, afrontamentos, depressão, insónias e ansiedade, falta de libido, aumento de peso e osteoporose. Embora seja um processo biológico normal, as alterações associadas à menopausa apresentam importante impacto em diversos aspetos da vida da mulher, podendo fazer desta etapa um período bastante difícil^[1].

O **Meno Complex Sovex®** consiste numa fórmula que aborda a Saúde da Mulher como um todo.

O **Meno Complex Sovex®** é constituído por:

CIMICIFUGA

É uma planta estudada e aplicada em situações maioritariamente relacionadas a estados menopáusicos. Os estudos em que está envolvida demonstram um mecanismo de acção supressor dos efeitos mediados pela hormona luteínica (LH) mas não parece actuar como substituto dos estrogénios^[2], o que representa uma mais-valia dado que funciona como uma alternativa à Terapia Hormonal de Substituição modelando apenas a actividade estrogénica do organismo, estimulando-a a nível ósseo, cardiovascular e sobre o eixo hipotálamo/hipófise e inibindo-a na mama e útero, melhorando a qualidade de vida pela supressão de sintomas tipicamente menopáusicos e por outro lado bloqueando actividade hormonal patológica^[3]. Estudos sugerem então que a Cimicifuga actua de forma mais dopaminérgica/serotoninérgica do que estrogénica, conferindo bem-estar, boa-disposição e termorregulação^[4].

SÁLVIA

Planta especialmente poderosa para as mulheres em pré-menopausa ou em menopausa, com grande expressão em termos antidiáforéticos. Tal ocorre uma vez que o seu mecanismo de ação consiste na ligação aos receptores complexos GABA / benzodiazepínicos no cérebro e participa no tratamento de ondas de calor e suores devido aos seus efeitos estrogénicos. Os seus efeitos no tratamento de transpiração excessiva foram inclusive aprovadas pela Comissão E. Além disso, devido ao seu impacto no sistema nervoso, é eficaz em melhorar a memória e a sedação. Não há relatos de efeitos colaterais perigosos induzidos por doses terapêuticas desta planta. Rica em princípios activos como o ácido rosmarínico, óleos essenciais, saponinas, ácido araquidónico, vitaminas e fitoestrogénios muito semelhantes aos estrogénios femininos, ajudando assim a equilibrar o sistema hormonal^[4] ^[5].

RHODIOLA

A sua raiz deve os seus efeitos benéficos aos glicósidos fenilpropanóides (rosavina, rosina e rosarina) e aos salidrosideos. Está presente nesta fórmula essencialmente pelo mecanismo adaptogénico, uma vez que ajuda a aumentar a resistência do organismo a vários tipos de situações adversas e alivia sintomas depressivos que por vezes se manifestam na menopausa^[6]. Mais importante que isso, a Rhodiola é um modelador natural dos níveis estrogénicos, os quais nesta fase da vida da mulher têm uma queda acentuada, é por esta razão que a Rhodiola, apesar de não exclusivamente, é muito importante na saúde da mulher e permite encarar a menopausa com força e energia e com sintomatologia controlada.

DAMIANA

Com o aparecimento da menopausa a Mulher muitas vezes relata falta de desejo sexual. Assim, a Damiana tem como principal propriedade, durante esta fase, ajudar em casos de frigidez, muitas vezes associados a um quadro de stress e ansiedade^[7].

PASSIFLORA

Ou comumente chamada de Flor-da-Paixão, de onde deriva o maracujá. Contém alcalóides, flavonoides glicosídeos, fenóis, antocianinas e triterpenóides que contribuem maioritariamente para uma acção ansiolítica e relaxante do sistema nervoso, propriedades importantes para o controlo da irritabilidade, ansiedade e afrontamentos característicos de uma menopausa descontrolada. Esta planta também está relacionada à regulação hormonal, induzindo nomeadamente a libertação de serotonina, hormona tão importante no relaxamento e sensação de bem-estar. Um estudo de 2010, terminado por 23 participantes, e que não podiam e/ou não quiseram sujeitar-se a terapia hormonal, foram divididas em dois grupos e suplementadas com Hipericão

e Passiflora respectivamente, apresentando redução de sintomas menopáusicos tais como sintomas depressivos, dores de cabeça, fraqueza, fadiga, raiva, palpitações, ansiedade e dores musculares^[8].

INHAME-SELVAGEM

A raiz do inhame selvagem ou *Dioscorea villosa*, tem sido utilizada tradicionalmente para promover a saúde feminina. Tem na sua constituição diosgenina, uma sapogenina esteróide extraída da raiz que é precursora da biossíntese de estrogénio e da progesterona. Tem sido largamente utilizada como importante auxiliar terapêutico em desequilíbrios fisiológicos, tanto na pré-menopausa como na pós-menopausa. Esta planta é benéfica para a saúde feminina estando assim associada ao alívio de sintomas menopáusicos, como a perda e densidade óssea (promove a remineralização óssea), os afrontamentos e a secura vaginal (que se traduz muitas como falta de libido pelo desconforto no ato sexual)^{[9] [10]}.

VITAMINA B6

Contribui para a regulação da atividade hormonal e para o normal funcionamento do sistema nervoso.

O **Meno Complex Sovex** exerce, portanto, uma função reguladora da atividade hormonal feminina, contribuindo para uma menopausa em plenitude.

INDICAÇÕES: Afrontamentos, insónias, sudção intensa, diurna ou nocturna, associados à pré-menopausa; alterações do humor e diminuição da libido associadas à pré-menopausa; depressão e ansiedade relacionadas com pré-menopausa e menopausa; retenção de líquidos, pernas pesadas, edemas dos membros inferiores e outros problemas circulatórios.

INGREDIENTES: Cimicifuga / rizoma, extrato seco com 2,5% de glicósidos terpénicos (*Cimicifuga racemosa* Nutt), sálvia / folha, extrato seco com 2,5% de ácido rosmarínico (*Salvia officinalis* L), agente de revestimento (gelatina), rodiola /raiz, extrato seco com 6% de salidrosideos (*Rhodiola rosea* L), damiana / folha, extrato seco (4:1) (*Turnera diffusa* Wild), passiflora / folha e planta com flor, extrato seco com 4% de flavonoides (*Passiflora incarnata* L), inhame-selvagem / rizoma, extrato seco com 16% de diosgenina (*Dioscorea opposita* Thunb), agente de volume (maltodextrina de milho), antiaglomerante (sais de magnésio de ácidos gordos), vitamina B6 (Piridoxal 5'-fosfato), antiaglomerante (dióxido de silício).

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR:

Toma diária recomendada: 1 cápsula por dia

Cada cápsula fornece:

Cimicifuga/ rizoma	200mg
Sálvia / folha	150mg
Rhodiola /raiz	100mg
Damiana / folha	75mg
Passiflora / folha e planta com flor	75mg
Inhame-Selvagem / rizoma	75mg
Vitamina B6 (Piridoxal 5'-fosfato),	10mg

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula diária, ao pequeno-almoço, com água.

APRESENTAÇÃO: Embalagem de 30 cápsulas (26g).

BIBLIOGRAFIA:

^[1] Consenso Nacional sobre Menopausa – Sociedade Portuguesa de Ginecologia – 2016

^[2] de Azevedo Saad, Gláucia; de Oliveira Léda, Paulo; de Sá, Ivone; Seixlack, Antonio, 2016, “Fitoterapia Contemporânea – Tradição e Ciência na Prática Clínica”, Guanabara Koogan, ISBN: 978-85-277-3041-9, Páginas: 207-209

^[3] Beles, João, Novembro de 2011, “Naturopatia – A Natureza cura a Natureza”, Edições Mahatma, ISBN: 978-989-8522-03-0, Páginas: 124-125

[4] Kargozar, R *et al*, 2017, "A review of effective herbal medicines in controlling menopausal symptoms", *Electron Physician*,9(11):5826-5833. doi: 10.19082/5826. eCollection 2017 Nov.

[5] Beles, João, Novembro de 2011, "Naturopatia – A Natureza cura a Natureza", Edições Mahatma, ISBN: 978-989-8522-03-0, Páginas: 127-129

[6] Perfumi M. and Mattioli L., 27 October 2006, "Adaptogenic and Central Nervous System Effects of Single Doses of 3% Rosavin and 1% Salidroside *Rhodiola rosea* L. Extract in Mice", DOI: 10.1002/ptr.2013

[7] Beles, João, Novembro de 2011, "Naturopatia – A Natureza cura a Natureza", Edições Mahatma, ISBN: 978-989-8522-03-0, Páginas: 131-132

[8] Fariba F., Zahra A., Abolfazl A., Nahid F., 2010 Autumn, "A comparative study on the effects of *Hypericum Perforatum* and passion flower on the menopausal symptoms of women referring to Isfahan city health care centres", PMID: 22049281

[9] Lu J. *et al*, Comparative Analysis of Proteins with Stimulating Activity on Ovarian Estradiol Biosynthesis from Four Different *Dioscorea* Species in vitro Using Both Phenotypic and Target-based Approaches: Implication for Treating Menopause, *Appl Biochem Biotechnol*. 2016 Sep;180(1):79-93. doi: 10.1007/s12010-016-2084-x. Epub 2016 Apr 30.

[10] Wong KL. *et al*, A Novel, Stable, Estradiol-Stimulating, Osteogenic Yam Protein with Potential for the Treatment of Menopausal Syndrome, *Sci Rep*. 2015 Jul 10;5:10179. doi: 10.1038/srep10179.