



## ACÇÃO DOS PRINCÍPIOS ACTIVOS

### **DIOSMINA / HESPERIDINA:**

A diosmina é um composto de origem vegetal que pertence à família dos flavonóides ou "bioflavonóides" e está presente na natureza no pigmento amarelo das plantas. É utilizado principalmente para tratar doenças causadas por insuficiência venosa crónica (IVC).

Em associação com a Hesperidina, é útil para várias afecções das veias e/ou varizes, ajuda a aliviar o inchaço devido à retenção de líquidos, bem como a reduzir o risco vascular em pacientes diabéticos, hipertensos, senis ou que tenham sofrido acidentes oculares como hemorragias retinianas ou subconjuntivais, entre outros benefícios úteis...

A diosmina é um vasoconstritor sanguíneo, ou seja, tem a capacidade de reduzir o diâmetro dos vasos sanguíneos, contribuindo assim para reduzir o inchaço das veias e dos capilares e melhorar o seu tônus. Este efeito benéfico reduz o risco de rutura das veias e também o aparecimento de hemorróidas e varizes. A diosmina contribui igualmente para melhorar a circulação sanguínea nos pacientes com má circulação nas veias.

É frequentemente prescrita pelo seu médico para a manifestação de pernas pesadas ou de inchaço nas pernas, nos pés ou nos tornozelos, bem como para os sintomas de pernas cansadas, geralmente associados a uma patologia conhecida como insuficiência venolinfática, nos sintomas de hemorróidas, nas perturbações funcionais da fragilidade capilar e ajuda no tratamento de uma perturbação neurológica denominada primo-decúbito ou impaciência das pernas, também chamada síndrome das pernas inquietas.

### **A CASTANHA-DA-ÍNDIA:**

O castanheiro-da-índia (*Aesculus hippocastanum* L.) constitui um dos melhores remédios utilizados pela medicina tradicional para melhorar a circulação, tonificando as artérias e os capilares sanguíneos, melhorando as pernas pesadas, as pernas cansadas, as câibras, etc. Estas propriedades são atribuídas principalmente a dois dos seus constituintes, a aesculina e a aescina, que têm a capacidade de impedir a formação de edemas e de aumentar a resistência dos vasos sanguíneos. Para além disso, um dos seus constituintes, a vitamina C e os flavonóides, ajudam neste processo. Por outro lado, são-lhe atribuídas propriedades anti-inflamatórias, que ajudam a desinflamar as veias e os vasos sanguíneos, sendo útil no tratamento das hemorróidas.

### **RUSCO:**

O Ruscus (*Ruscus aculeatus*) é uma das plantas medicinais mais utilizadas em fitoterapia para o tratamento de problemas vasculares ou de má circulação. Os seus principais princípios activos são saponinas com ação antiflogística, anti-inflamatória e vasoconstritora contra a fragilidade capilar; flavonóides, taninos, ruscogenina, minerais como o potássio, magnésio, cálcio, fósforo, cobalto, selénio, sódio, manganês, crómio e vitamina C. Estes princípios activos têm também propriedades diuréticas e venotónicas para a circulação, reduzindo a permeabilidade vascular, ajudando as pernas cansadas, as varizes, as câibras, reduzindo o inchaço e a contração dos capilares ou das veias.

## **GINKGO BILOBA:**

É uma planta medicinal originária da Ásia, cujas folhas são utilizadas há mais de 2000 anos para diversos males, principalmente relacionados com o cérebro e a circulação sanguínea.

Antonio Galán de Mera, professor de botânica na Universidade CEU San Pablo de Madrid, descreve as suas características mais marcantes: "É uma árvore com sementes nuas (gimnospérmica); os seus primeiros fósseis são conhecidos do período Jurássico (há cerca de 200 milhões de anos) e foi descrita por Linnaeus em 1771. É originária do sul do Japão e do leste e sudeste da China, sendo cultivada em todo o mundo pelas suas propriedades medicinais, especialmente as suas folhas, e também como ornamental. É mais frequentemente cultivada pelas suas propriedades medicinais nos Estados Unidos (Carolina do Sul), na Europa (sudoeste de França) e na Coreia. É uma espécie dióica, ou seja, os caules masculinos e femininos são diferenciados, mas a característica mais marcante são as suas folhas em forma de leque. É uma árvore de folha caduca.

Segundo Carmen Rubio, doutora em farmácia e professora de toxicologia na Universidade de La Laguna (Tenerife), o ginkgo é tradicionalmente utilizado "para aumentar a vitalidade mental e favorecer a circulação sanguínea, nomeadamente no sistema nervoso central". Tem também certos efeitos sobre o sistema cardiovascular e propriedades antioxidantes.

As suas folhas contêm três tipos de compostos de interesse medicinal: os flavonóides (que são antioxidantes), os ginkgolídeos e os bilobalídeos. Os dois últimos pertencem ao vasto grupo de compostos orgânicos conhecidos como terpenos.

Em Espanha e noutros países, o extrato de ginkgo é comercializado como medicamento para o tratamento sintomático de perturbações da microcirculação cerebral (como vertigens, tonturas e zumbidos) ou de sintomas associados à insuficiência circulatória nos membros (como câibras e sensação de frio nas pernas). O professor da Universidade de La Laguna recomenda a sua toma sempre sob indicação e supervisão de um profissional de saúde, de forma a garantir o seu benefício e evitar interações com outros medicamentos.

## **MIRTILO:**

O mirtilo (*Vaccinium myrtillus*.) é uma espécie vegetal da família das Ericaceae. O mirtilo e, nomeadamente, os frutos dele obtidos (mirtilos) têm uma longa história medicinal. Já no século XII, a abadessa Hildegard de Bingen escreveu sobre a sua utilidade. Ao longo dos séculos seguintes, a lista de utilizações do mirtilo foi-se alargando até incluir uma enorme variedade de possibilidades.

A utilização moderna do mirtilo remonta à Segunda Guerra Mundial, quando os pilotos da Força Aérea Real Britânica relataram que uma boa dose de compota de mirtilo, tomada imediatamente antes de uma missão, melhorava drasticamente a sua visão nocturna. Mais tarde, a ciência mostrou que o mirtilo contém substâncias biologicamente activas conhecidas como antocianósidos.

Algumas provas sugerem que os antocianósidos (antocianidinas) podem ser benéficos para a retina, acelerando a regeneração da rodopsina, o pigmento avermelhado utilizado pelos bastonetes da retina para a visão nocturna, bem como reforçando as paredes dos vasos sanguíneos, reduzindo a inflamação e estabilizando os tecidos que contêm colagénio (como os tendões, os ligamentos e a cartilagem). Os antocianetos (antocianidinas) são também potentes antioxidantes. Contribuem para a formação normal do tecido conjuntivo e reforçam os capilares do organismo. Os antocianósidos (antocianidinas) podem também melhorar o fluxo sanguíneo capilar e venoso.

Para concluir, uma vez que os antocianósidos (antocianidinas) do mirtilo se assemelham aos complexos oligaméricos de proantocianidina (OPC) que se encontram nas grainhas de uva e na casca de pinheiro, o mirtilo tem sido recomendado para todas as utilizações semelhantes a essas substâncias, incluindo nódoas negras fáceis, varizes, ferimentos ligeiros e apoio cirúrgico, etc. ....

#### **VITAMINA C:**

Estudos mostram que a vitamina C contribui para um sistema imunitário saudável e protege as células do corpo dos danos oxidativos. A vitamina C tem inúmeras propriedades que a tornam essencial para a manutenção da saúde. A vitamina C apoia o funcionamento do sistema nervoso e contribui para uma função psicológica óptima. Está envolvida na formação normal de colagénio e no bom funcionamento dos vasos sanguíneos. Estudos indicam que a vitamina C pode reduzir a sensação de cansaço e fadiga e aumentar a taxa de absorção de ferro no organismo.

#### **COMPOSIÇÃO POR 2 CÁPSULAS:**

Diosmina 244mg

Hesperidina 244mg

Vassoura de açougueiro 220mg

Castanha da Índia 200 mg

Ginkgo Biloba 200mg

Mirtilo 180mg

Vitamina C 80mg 100/100 V.R.N.

