

# Lanche DETOX

Suco Drenante e Muffin de Fibras





# LANCHE DETOX

## Suco Drentante e Muffin de Fibras

A mais recente inovação da Consulfarma foi especialmente formulada para oferecer uma suplementação essencial, trazendo dois itens para compor um lanche da tarde completo e saudável. A combinação de ativos drenantes no suco, juntamente às proteínas e fibras do muffin, irá saciar e auxiliar no emagrecimento ao longo prazo, evitando o indesejado efeito sanfona.

O aumento na ingestão de fibras reduz os níveis séricos de colesterol, melhora a glicemia em pacientes com diabetes, reduz o peso corporal e está associada com menores níveis séricos de proteína C reativa ultrasensível.

Os suplementos com fibras que apresentam benefícios clinicamente comprovados são associados com características específicas, como a formação de gel viscoso, mas somente uma minoria dos produtos de mercado promovem benefícios à saúde.

## Composição do Muffin de Fibras

### Whey Protein Isolado

O Whey Protein Isolado é feito pela concentração das proteínas do soro de leite e remoção parcial de lactose, gordura e sais minerais, onde o produto final tenha pelo menos 90% de proteínas. Este suplemento é eficaz no auxílio do ganho de massa muscular e na recuperação do tecido muscular.



### Psyllium

As fibras encontradas no psyllium são solúveis, formando uma espécie de gel ao se dissolver na água. No intestino, este gel é capaz de reduzir a absorção e a digestão de carboidratos. Isso promove uma melhora do controle glicêmico, reduz o peso corporal e auxilia os movimentos intestinais em pacientes diabéticos e com sintomas de constipação.

### Frutooligossacarídeos

Os frutooligossacarídeos (FOS) são capazes de promover o crescimento de probióticos, estabilizando e aumentando a proliferação de bactérias benéficas no trato gastrointestinal. O equilíbrio produzido na flora através dos FOS reduz a pressão sanguínea em pessoas hipertensas e a absorção de carboidratos e lipídeos séricos, além de melhorar o metabolismo de pacientes diabéticos.



# Composição do Suco Drenante

## CactiX™

É o extrato de *Opuntia ficus-indica* padronizado em betalaína e indicaxantina, rico em vitaminas e minerais. Seu mecanismo de ação diurético ainda não está totalmente esclarecido; entretanto, ocorre o aumento da excreção de sódio e potássio de forma similar à furosemida. Também apresenta potente ação antioxidante e moduladora de citocinas pró-inflamatórias e promove o aumento da concentração sérica de adiponectina e do nível de insulina plasmática.



✦ Um estudo apontou que, após a suplementação de CactiX™, houve uma redução no índice de massa corporal (IMC), porcentagem de gordura corporal, pressão sanguínea e colesterol total. Além disso, este ativo demonstrou diminuir o dano muscular causado por exercícios de resistência.

## Picnogenol

O picnogenol possui reconhecida atividade anti-inflamatória e antioxidante. Com relação à sua atividade anti-inflamatória, a inibição de citocinas inflamatórias é um de seus efeitos mais estudados, especialmente o TNF- $\alpha$ , responsável pela indução do aumento da atividade do fator de transcrição NF- $\kappa$ B. A redução de MMPs (metaloproteinase) e de outras citocinas inflamatórias, como a IL-1 $\beta$  e a IL-6, assim como a inibição da atividade das enzimas COX-1, COX-2 e 5-LOX são descritas em alguns estudos. Por outro lado, a atividade antioxidante (sua propriedade farmacológica mais evidente devido à estrutura polifenólica de seus componentes) é capaz de suprimir o estresse oxidativo através do aumento da síntese intracelular de enzimas antioxidantes.

## Magnésio Malato

A suplementação com magnésio na forma molecular de Magnésio Dimalato otimiza a produção de energia pelo corpo e o metabolismo de carboidratos.

## Vitamina C

Esta vitamina é um antioxidante vital para o cérebro, protegendo os neurônios do estresse oxidativo. Ela induz a diferenciação e maturação dessas células, além de participar como cofator em várias reações enzimáticas, incluindo a síntese ou liberação de fatores neuromoduladores, tais como catecolaminas, serotonina e glutamato.



## ***Hibiscus sabdariffa***

Este fitocomplexo possui ação diurética, ou seja, aumenta a diurese e favorece a digestão lenta e difícil. Esses mecanismos contribuem para os aspectos relacionados à síndrome metabólica e obesidade, como a elevação da pressão arterial e consequente aumento do risco de eventos cardiovasculares.

## ***Citrus aurantium***

É um alcaloide feniletilamina presente na casca da laranja amarga, rico em p-sinefrina e abundante em flavonoides. A p-sinefrina tem ação adrenérgica e, por isso, a *C. aurantium* é frequentemente aplicada em estratégias de emagrecimento. Assim, contribui para a restauração do equilíbrio entre fome e saciedade, regulação da glicemia, insulina e triglicerídeos.

## ***Ilex paraguariensis***

Recentes estudos têm demonstrado que a erva-mate apresenta propriedades metabólicas que podem ser combinadas com benefícios psicomotores e efeitos positivos no controle do apetite. Esta erva apresenta efeitos termogênicos que promovem perda de gordura corporal por agir indiretamente nas medidas calorimétricas. Essas medidas incluem gasto de energia,  $\beta$ -oxidação e taxa de troca respiratória em indivíduos obesos sedentários.

## **Gengibre**

O gengibre é uma planta amplamente utilizada e conhecida por seus compostos bioativos. Existem evidências suficientes para provar que ele possui múltiplas atividades biológicas, especialmente capacidades antioxidantes e anti-inflamatórias. O gengibre também atua no bloqueio da lipo-oxigenase (LOX), outra enzima associada à via do ácido araquidônico. A inibição do metabolismo do ácido araquidônico por meio das vias da ciclo-oxigenase (COX) ocorre de forma semelhante às drogas anti-inflamatórias não esteroidais.

## **Benefícios do Lanche Detox**

- Auxilia no ganho de massa;
- Promove a recuperação do tecido muscular;
- Contribui para a perda de peso e redução de medidas;
- Reduz a retenção de líquido;
- Reduz a hiperglicemia pós-prandial;
- Contribui para o controle do colesterol;
- Aumenta a adiponectina.



## Como Prescrever

### Muffin de Fibras

Cacau.....	8000 mg
Whey Protein.....	15000 mg
Polidextrose.....	1000 mg
Psyllium.....	2,50 g
FOS.....	500 mg
Base para Muffim q.s.p. ....	1 Dose

Consumir 1 dose ao dia ou de acordo com a orientação médica.



### Suco Drenante

Picnogenol.....	100 mg
Magnésio Malato.....	100 mg
Vitamina C.....	150 mg
Extrato de <i>Hibiscus</i> .....	2,06 g
Extrato de Laranja Amarga.....	300 mg
Extrato de Capim Limão.....	200 mg
Extrato de Erva Mate.....	400 mg
Gengibre.....	100 mg
CactiX™.....	250 mg
Base para Suco Diurético q.s.p.....	1 Dose

Consumir 1 dose ao dia ou de acordo com a orientação médica.

