

Saffraan

Inleiding

Saffraan wordt ook wel het rode goud voor onze hersenen genoemd. Het komt vanuit de stampers van de *Crocus sativus*. De crocine in deze stampers is de werkzame stof met diverse rustgevende en herstellende eigenschappen. Het belangrijkste kenmerk is dat je er rustiger van wordt. In verschillende onderzoeken nemen depressieve gevoelens af bij het gebruik van saffraan.

Functie:

- Vermindert angsten
- Vermindert paniekgevoelens / paniekaanvallen
- Geeft een rustiger hoofd
- Helpt bij de aanmaak van de neurotransmitters dopamine (positieve stemming), serotonine (goede slaap, emotie, verwerken pijnprikkels) en GABA (rustgever).
- Anti-oxidant, het remt dus ontstekingen en oxidatieve stress.
- Reguleert de stress-as (de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as) die verantwoordelijk is voor de aanmaak van het stresshormoon cortisol

Saffraan wordt ingezet bij:

- (Hoofd)pijnklachten
- Onrust
- Stress
- Overspanning / burn-out
- Prikkelbaarheid
- Depressie
- Lusteloosheid
- Slaapproblemen
- Astma

Verantwoordelijkheid

Het gebruik van voedingssuppletie (welke suppletie, de hoeveelheid, de frequentie, op welk moment van de dag, in combinatie met welke andere suppletie e.d.) en eventuele positieve of negatieve bijeffecten daarvan is altijd op eigen verantwoordelijkheid. Ga ook na of de suppletie een positieve of negatieve interactie kent met andere supplementen en/of medicatie.

U kunt altijd gratis uw vragen hierover voorleggen aan de orthomoleculaire therapeuten van VitaKruid (www.vitakruid.nl), aan mij voorleggen (Arend Nijenhuis) en/of bespreken met uw huisarts.