

Bessere Gemütsverfassung mit Safranextrakt

Quellen:
www.orthoknowledge.eu/forschung/safran/bessere-gemutsverfassung-mit-safranextrakt
www.orthoknowledge.eu/naehrstoffe/safran

Eine bessere Gemütsverfassung in 4 Wochen mit Safranextrakt (Crocus sativus L.)

Eine randomisierte placebokontrollierte Doppelblindstudie hat erneut bestätigt, daß ein standardisierter Safranextrakt zum Erhalt einer guten Gemütsverfassung beitragen kann. Frühere Untersuchungen, bei denen über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen täglich 30 mg Safran verabreicht wurden, zeigten dies bereits an. Die Forscher wollten jetzt wissen, ob eine geringere Dosierung und ein kürzerer Anwendungszeitraum ebenso effektiv sind. Für diese Studie wurden 128 gesunde Personen im Alter von 18 bis 77 Jahren ausgewählt, die ihre Gemütsverfassung selbst als weniger positiv einstufen. Die Gruppe wurde in drei Untergruppen aufgeteilt, die entweder eine tägliche Dosis von 22 mg Safran, 28 mg Safran oder ein Placebo erhielten. Die Stimmungslage wurde zu Beginn und am Ende der Studie gemessen. Nach 4 Wochen wurde in der 28-mg-Gruppe eine signifikant bessere Gemütsverfassung beobachtet. Die Teilnehmer dieser Gruppe schnitten nämlich in den Bereichen Anspannung, depressive Gefühle, Wut, Müdigkeit, Verwirrung, Angst, Streß und Entscheidungsfreude deutlich besser ab. Die Forscher kamen zu dem Ergebnis, daß der untersuchte Safranextrakt effektiv und sicher eingesetzt werden kann, um die allgemeine Gemütsverfassung zu verbessern. Dieser Safranextrakt ist bereits innerhalb von 4 Wochen und bei einer relativ niedrigen Dosis wirksam.



Bild von hodihu auf Pixabay

Qualitätsaspekte

Ein hochwertiges Safran-Ergänzungsmittel besteht aus einem Safranextrakt mit einer garantiert hohen Konzentration an Crocin, Crocetin, Picrocrocin und Safranal, zum Beispiel einem Safranextrakt, der auf mindestens 3,5% dieser bioaktiven Bestandteile (Lepticrosalide) und mindestens 2% Safranal standardisiert ist.

Indikationen

- Depressive Störung
- Postnatale Depression
- Streß, Angst und Niedergeschlagenheit
- Morbus Alzheimer
- Altersbedingte Makula-Degeneration
- Offenwinkelglaukom
- Prämenstruelles Syndrom (PMS) und prämenstruelle dysphorische Störung (PMDD, Premenstrual dysphoric disorder)
- Impotenz, Libidoverlust
- Fruchtbarkeitsstörungen (Männer)
- Gewichtsreduzierung, metabolisches Syndrom

Kontraindikationen

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Überempfindlichkeit gegenüber Safran

Anwendungshinweise

- Allgemein: 20-200 mg/Tag
- Depressionen: 30 mg/Tag
- Morbus Alzheimer: 30 mg/Tag
- Altersbedingte Makula-Degeneration: 20-30 mg/Tag
- Offenwinkelglaukom: 30 mg/Tag
- PMS: 30 mg/Tag
- Impotenz: 200 mg/Tag
- Fruchtbarkeitsstörungen (Männer): 50 mg/Tag, 3 Tage der Woche
- Gewichtsreduzierung: 180 mg/Tag

Wechselwirkungen

- Safran (30-60 mg/Tag) wirkt Fluoxetin-induzierten sexuellen Funktionsstörungen bei Männern und Frauen entgegen.
- Eine Dosis über 400 mg Safranextrakt pro Tag senkt signifikant den systolischen Blutdruck. Personen mit niedrigem Blutdruck und Personen, die Medikamente gegen Bluthochdruck einnehmen, sollten dies berücksichtigen. Eine hohe Dosis Safranextrakt kann theoretisch die Thrombozytenaggregation hemmen. Personen, die gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, sollten besser keine hohen Dosen Safranextrakt (über 400 mg/Tag) einnehmen.
- Die alkoholinduzierte Verschlechterung der Lern- und Gedächtnisleistung wird durch Safran (Ethanolextrakt) gehemmt (Tierstudie).
- Safran mildert (in hoher Dosis) Morphin-Entzugssymptome (Tierstudie).
- Crocin und Safranal (hohe Dosis) schützen vor der Toxizität (Herz, Leber, Blutgefäße, Blut) des Insektizids Diazinon (Tierstudien).
- Bestandteile im Safran (Crocin, Safranal) beeinflussen (in hoher Dosis) die Aktivität von Cytochrom-P450-Enzymen (CYP3A, CYP2C11, CYP2B, CYP2A) in der Leber und können theoretisch die Wirksamkeit von Medikamenten verändern, die durch diese Enzyme abgebaut werden (Tierstudie). Die klinische Relevanz dieser Wechselwirkung beim Menschen ist bei niedrigen Tagesdosen Safran vermutlich gering.
- Safran schützt (in hoher Dosis) die Nieren vor der Toxizität von Gentamicin (Tierstudie).
- Safran schützt (in hoher Dosis) vor der Genotoxizität von Cisplatin, Cyclophosphamid, Mitomycin und Urethan (Tierstudie).
- Tierstudie: Depressionen aufgrund der Exposition gegenüber dem Insektizid Malathion wird durch Safran (hohe Dosis) entgegengewirkt, teilweise durch Aufrechterhaltung des BDNF-Spiegels (brain-derived neurotrophic factor).
- Safran schützt (in hoher Dosis) Nervensystem und Leber vor der Toxizität von Aluminium (Tierstudien).

Sicherheit

In den Dosierungen, die in Humanstudien zur Anwendung kamen (20-200 mg/Tag), ist Safran(extrakt) sehr sicher. In einem einzigen Fall kann die Anwendung von Safran mit Nervosität, Übelkeit oder Kopfschmerzen einhergehen. Wissenschaftler glauben, daß auch Dosierungen bis 1500 mg/Tag noch sicher sind, während Dosierungen über 5000 mg/Tag (sehr) toxisch sind. In hohen Dosen können die im Safran enthaltenen Carotinoide zu Verfärbungen der Sklera (weiße Augenhaut) und Haut führen.



Angebote

SALVE - *Dein Shop*

Lektüre	Sound	DMSO-Extrakte	Diverses

SALVE

gestaltet

Die Zeitschrift bildet eine effektive Plattform für kreative Köpfe. Wir bieten Unterstützung zur Selbsthilfe und zum Durchstarten.

Grafik & Design

CorporateDesign
Flyer, Broschüren

Foto & Video

Foto-Shooting
Dreh u. Schnitt

Internetseiten

Günstiger Aufbau
Einfach zu pflegen

Dienstleistungen rund ums Buch

Satz- und Layoutarbeiten,
Ghostwriter, Übersetzungen

www.salve-gesund.de -> **Unsere Leistungen**