

Saffraan, topper bij depressiviteit en zenuwachtigheid

Leven in een jachtige en prestatiegerichte maatschappij, de immense negatieve informatie die ons dagelijks overspoelt, een verkeerde levensstijl, allerhande problemen... minstens 20 % van de vrouwen en 10 % van de mannen krijgt ooit te maken met een zekere vorm van depressiviteit. Een aangepaste levensstijl, een begripvolle opvang en professionele begeleiding kunnen een verschil maken. En met saffraan bestaat een kruid waarvan bewezen is dat het bij somberheid, neerslachtigheid en milde tot matige depressiviteit verlichting kan bieden.

Even voorstellen

De saffraankrokus (*Crocus sativus*) is afkomstig van Zuidwest-Azië. Ze bloeit in de herfst violette bloemen, die binnenin drie gele meeldraden en drie lange, bloedrode stampers dragen. Al in de Oudheid gebruikte men die zeer kostbare stampers als specerij, aroma, kleurstof of medicijn. Tegenwoordig zijn een aantal medicinale toepassingen van deze saffraanstampers duidelijk onderbouwd, zoals het nut ervan bij neerslachtigheid en depressiviteit.

Betere werking neurotransmitters

Als een extract van onberispelijke kwaliteit wordt ingezet, met minstens 2 % safranal en 3 % crocine, kan dagelijks 30 mg saffraanextract vaak hulp bieden bij neerslachtigheid en depressiviteit. Dit gunstige effect wordt voor een deel verklaard door de inwerking op de zogenaamde “neurotransmitters” of zenuwsignaalstoffen, die prikkels in het zenuwstelsel overbrengen. Zo verhoogt safranal het niveau van serotonine in de hersenen, de neurotransmitter die zo belangrijk is voor een positieve, opgeruimde stemming. Crocine dan weer, draagt ook bij tot een positieve instelling, ditmaal door de niveaus te verhogen van de neurotransmitters dopamine en noradrenaline. Dopamine laat ons genieten van aangename zaken, doet ons beter gevoelens van geluk en liefde ervaren en is ook belangrijk voor een goede motivatie. Noradrenaline is een opwekkende neurotransmitter, die bijdraagt tot meer waakzaamheid, een sterk geheugen en concentratievermogen.

Bewezen antidepressief

De opbeurende werking van saffraan is goed onderbouwd: bij milde tot matige depressie leidt de dagelijkse inname van 30 mg saffraanextract (2 % safranal en 3 % crocine) per dag tot een significante verbetering van de gemoedstoestand ten opzichte van placebo. In vergelijkende studies is het antidepressief van saffraan bij milde tot matige depressie even goed als die van de medicijnen imipramine en fluoxetine, evenwel zonder tot nevenwerkingen te leiden. Interessant is ook het feit dat saffraan premenstruele stemmingswisselingen verlicht en seksuele dysfunctie door het antidepressivum fluoxetine kan verbeteren bij zowel mannen als vrouwen. Denk bij neerslachtigheid en depressiviteit eventueel aan een combinatie van saffraan met de plant rhodiola (versterkend, ontspannend, antidepressief), omega-3-vetzuren (ontstekingsremmend op de hersenen), vitamine D (vooral nuttig bij “winterblues”), zink (celbeschermend in het zenuwstelsel) en de vitaminen B6, foliumzuur en B12 (bevorderen de aanmaak van neurotransmitters en verlagen homocysteïne, het vrije radicaal waarvan een hoge spiegel de kans op depressiviteit verhoogt).

Ook rustgevend en angstdempend

Er zijn nog gunstige effecten verbonden aan de inname van saffraan: de inhoudsstof safranal bindt op de GABA A-receptoren in de hersenen, waardoor er ook van een natuurlijke rustgevende en angstdempende werking kan gesproken worden. Saffraan is dus nuttig bij zenuwachtigheid, alledaagse stress en angst. En verder blijkt saffraanextract algemeen op het zenuwstelsel antioxiderende, ontstekingswerende en celbeschermende effecten uit te oefenen, die ook voor een deel de antidepressieve en ontspannende werking verklaren.

Nog andere indicaties

Vooraf vanwege de antioxiderende en ontstekingswerende werking en de positieve invloed op de neurotransmitters, worden in studies nog andere nuttige toepassingsgebieden van saffraan vastgesteld, onder meer bij:

- slaapstoornissen
- geheugen- en concentratiestoornissen, aanleerproblemen, beginnende dementie
- ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder) en ADD
- netvliesdegeneratie, afname van gezichtsvermogen
- atherosclerose en hoge bloeddruk
- prikkelbare darm syndroom (irritable bowel syndrome)
- erectiestoornissen

- PMS (premenstrueel syndroom), Pijnlijke menstruaties
- vroegtijdige ouderdomsverschijnselen, huidveroudering

Nog sterker effect

Dagelijks 30 mg saffraanextract met 2 % safranal en 3 % crocines kan dus de sombere, gestresseerde, slecht slapende, angstige of oudere persoon ondersteunen. Een middel dat hiermee goed combineert om nog meer celbeschermende effecten uit te oefenen, is een meloenconcentraat, rijk aan het primaire antioxidans superoxidedismutase (SOD).