

# NAHANI-NEWS

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL - NEUES PRODUKT JULI 2024 - WWW.NAHANI.NET

## » SAFRAN

*affron*® (3,5 % Lepticosalides®)



- Newsletter Exklusiv für Therapeuten-



# Safran (*Crocus sativus*)

Safran ist ein aus getrockneten Narben und Griffeln der Blüten des *Crocus sativus* gewonnenes Gewürz. Die wichtigsten bioaktiven Verbindungen der Safran-Narben sind: Crocine, Crocetin, Picrocrocin und Safranal. Darüber hinaus enthält Safran aktive Bestandteile wie: Carotinoide, Zeaxanthin, Lycopin, Beta-Carotin und Polysaccharide.



## Safran (*Crocus sativus*) 14 mg pro Kapsel

- » Standardisierter Extrakt: 3,5 % Lepticrosalides®
- » Lepticrosalides® ist eine patentierte Kombination der aktiven Wirkstoffe des Safrans: Crocin, Safranal und Picrocrocin
- » Das exklusive und patentierte Extraktionsverfahren (Extraktion bei niedriger Temperatur) erhält die bioaktiven Verbindungen aufrecht
- » Klinisch geprüft, auch bei Jugendlichen im Alter von 12-16 Jahren
- » Anbau in Kastilien-La Mancha (Spanien)

## Indikationen und Anwendungen:

- + Hilfreich bei der Kontrolle von Depression und Beklemmungen/Angstzuständen, auch bei Jugendlichen (12-16) und Frauen in der Menopause
- + Zeitweilige Schlafstörungen
- + Verbesserung der kognitiven Funktion bei Alzheimererkrankung
- + Förderung der Augengesundheit
- + Verbesserung der Sexualfunktion von Männern und Frauen
- + Linderung der Symptome des prämenstruellen Syndroms
- + Hilfreiche Unterstützung bei Krebs- und Fibromyalgie-Therapie

## Wirkmechanismen:

Hemmung der Wiederaufnahme von Dopamin, Noradrenalin und Serotonin



Durch Erhöhung der Konzentrationen dieser Neurotransmitter im neuronalen synaptischen Spalt wird ein gesundes emotionales Gleichgewicht gefördert

Antioxidative Wirkung

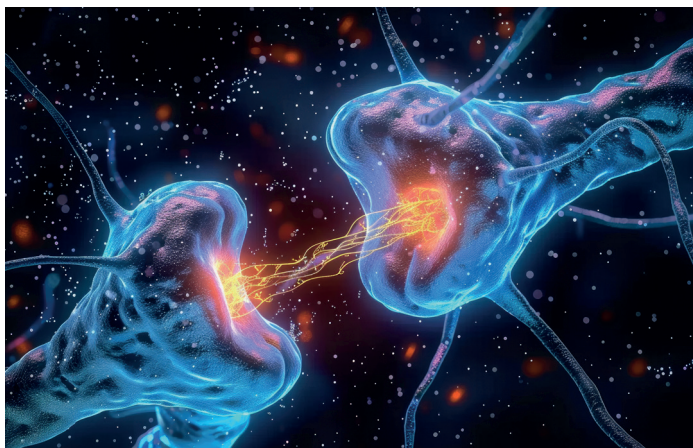
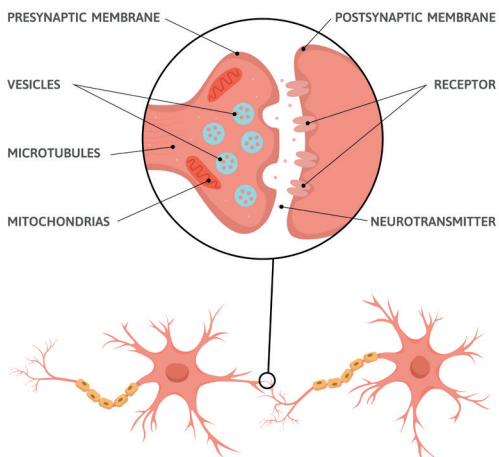


Reduziert durch Angst- und/oder Stresszustände bedingten oxidativen Stress

Entzündungshemmende Wirkung auf Nervengewebe, das Stress ausgesetzt ist



Verminderte Apoptose (programmierter Zelltod) im Hippocampus



# Klinische Studien

Versuchsaufbau	Dosis	Ergebnis	Literatur
» Stimmung, gelegentlicher Stress, Anspannung und Beklemmungen/Angstzustände			
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 128 Patienten mit schlechter Gemütsverfassung, jedoch ohne diagnostizierte Depression.	Affron® 11 oder 14 mg 2 x täglich. 4 Wochen	Spürbare Linderung der negativen Stimmung und der mit Stress und Beklemmungen/Angstzuständen in Verbindung stehenden Symptome bei Dosen von 28 mg/Tag. Bei einer Dosis von 22 mg/Tag wurde keine Wirkung festgestellt.	1
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 68 Jugendlichen (12 - 16 Jahre) mit leichten bis mittelschweren Symptomen von Angstzuständen/Beklemmungen oder Depressionen.	Affron® 14 mg 2 x täglich. 8 Wochen	Linderung der Symptome von Angstzuständen / Beklemmungen oder Depressionen bei Jugendlichen mit leichten bis mittleren Symptomen.	2
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 139 Erwachsenen mit anhaltender Depression, die mit Antidepressiva behandelt wurden.	Affron® 14 mg 2 x täglich. 8 Wochen	Linderung der mit der Einnahme von Antidepressiva in Verbindung stehenden Nebenwirkungen und Stärkung der antidepressiven Wirkung bei mit Antidepressiva behandelten Erwachsenen.	3
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 123 Erwachsenen mit Major Depression.	Affron® 15 mg + 250 mg Curcumin 2 x täglich. 12 Wochen	Die Kombination von Curcumin mit Safran zeigte eine lindernde Wirkung auf Symptome von Depression und Angstzuständen bei Personen mit schweren depressiven Störungen.	4
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 86 Frauen in der Perimenopause.	Affron® 14 mg 2 x täglich. 12 Wochen	Linderung der psychologischen Symptome der Menopause, Depression, Beklemmungen/Angstzustände.	5

## » Zeitweilige Schlafstörung

Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 63 Erwachsenen mit Schlafstörungen.	Affron® 14 mg 2 x täglich. 4 Wochen	Die Einnahme von Safran wurde mit Verbesserungen der Schlafqualität bei Erwachsenen in Zusammenhang gebracht.	6
Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 120 Erwachsenen mit Schlafstörungen.	Affron® 14 oder 28 mg 1 x täglich 1 Stunde vor dem Zubettgehen. 4 Wochen	Die Verabreichung einer einmaligen Dosis affron® 1 Stunde vor dem Schlafen verbesserte spürbar die Schlafqualität im Vergleich zu den Personen, denen Placebo verabreicht wurde. Erhöhung des Melatonin-Spiegels.	7

## Weitere Studien

Aufbau	Dosis	Ergebnis	Literatur
<u>Kognitive Funktion bei Alzheimer-Krankheit</u> Randomisierte, doppelblinde Multicenter-Studie mit 54 Erwachsenen mit Alzheimer.	Safran 15 mg 2 x täglich oder Donepezil 5 mg 2 x täglich. 22 Wochen	Der Safran Extrakt hatte bei der Behandlung von leichter bis mittelschwerer Alzheimer-Krankheit eine mit Donepezil vergleichbare Wirkung.	8
<u>Sexuelle Funktion (Frauen)</u> Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 38 Frauen mit Major Depression und subjektivem Gefühl sexueller Funktionsstörungen.	Safran 15 mg 2 x täglich. 4 Wochen	Safran kann einige der durch Fluoxetin hervorgerufenen sexuellen Probleme, bezogen auf Erregung, Lubrikation und Schmerzen, sicher und wirksam verbessern.	9
<u>Sexuelle Funktion (Mann)</u> Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 36 Männern mit Major Depression und mit subjektiven sexuellen Funktionsstörungen.	Safran 15 mg 2 x täglich. 4 Wochen	Safran Extrakt erwies sich als wirksam bei der Behandlung von erektiler Dysfunktion im Zusammenhang mit einer Fluoxetinbehandlung.	10
<u>Prämenstruelles Syndrom</u> Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 50 Frauen (20 - 45 Jahre), die an Symptomen des prämenstruellen Syndroms litten .	Safran 15 mg 2 x täglich. 4 Monate	Safran ist wirksam bei der Behandlung der Symptome, die mit dem Prämenstruellen Syndrom (PMS) verbunden sind.	11
<u>Augengesundheit</u> Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte Studie mit 34 Erwachsenen mit primärem Offenwinkelglaukom (POWG).	Safran 30 mg 1 x täglich. 4 Wochen	Safran Extrakt scheint den Augeninnendruck bei Patienten mit primärem Offenwinkelglaukom (POWG) zu verringern. Diese Wirkung war nach dreiwöchiger Behandlung offensichtlich.	12
<u>Krebs</u> Randomisierte, doppelblinde und mit Placebo kontrollierte klinische Studie an 13 Patienten mit Lebermetastasen.	Safran 50 mg 2 x täglich. Während der Zeit der Chemotherapie	Safran könnte hilfreich in der adjuvanten Behandlung von Krebs sein. Es sind jedoch weitere Untersuchungen an einer größeren Testgruppe erforderlich.	13
<u>Fibromyalgie</u> Randomisierte, doppelblinde Studie in Parallelgruppen (Safran und Duloxetin) mit 54 Patienten mit Fibromyalgie.	Safran 15 mg 1 x täglich die erste Woche. Danach 15 mg 2 x täglich. 8 Wochen	Diese Studie lieferte vorläufige Hinweise für die vergleichbare Wirksamkeit von Safran und Duloxetin bei der Behandlung von Fibromyalgie.	14



**Nährwerte:** **2 Kapseln (534 mg)**

Safran (3,5% Lepticrosalides® = 0,98 mg)\* . . . 500 mg  
\*liefert Crocine und Safranal

**Zutaten:** Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, affron® Safran-Narbenextrakt (*Crocus sativus*), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

**Verzehrempfehlung:** 2 x täglich 1 Kapsel.  
Ab 12 Jahre. Eine Einnahme länger als 12 Wochen sollten Sie mit Ihrem Therapeuten besprechen

60 Kapseln (Code 3387)

**Literatur:**

- Kell, G., Rao, A., Beccaria, G., Clayton, P., Inarejos-García, A. M., & Prodanov, M. (2017). Affron® a novel saffron extract (*Crocus sativus* L.) improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel, randomized, placebo-controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 33, 58-64.
- Lopresti, A. L., Drummond, P. D., Inarejos-García, A. M., & Prodanov, M. (2018). Affron®, a standardised extract from saffron (*Crocus sativus* L.) for the treatment of youth anxiety and depressive symptoms: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of affective disorders*, 232, 349-357.
- Lopresti, A. L., Smith, S. J., Hood, S. D., & Drummond, P. D. (2019). Efficacy of a standardised saffron extract (affron®) as an add-on to antidepressant medication for the treatment of persistent depressive symptoms in adults: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of Psychopharmacology*, 33(11), 1415-1427.
- Lopresti, A. L., & Drummond, P. D. (2017). Efficacy of curcumin, and a saffron/curcumin combination for the treatment of major depression: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of affective disorders*, 207, 188-196.
- Lopresti, A. L., & Smith, S. J. (2021). The Effects of a Saffron Extract (affron®) on Menopausal Symptoms in Women during Perimenopause: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Journal of Menopausal Medicine*, 27(2), 66.
- Lopresti, A. L., Smith, S. J., Metse, A. P., & Drummond, P. D. (2020). Effects of saffron on sleep quality in healthy adults with self-reported poor sleep: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(6), 937-947.
- Lopresti, A. L., Smith, S. J., & Drummond, P. D. (2021). An investigation into an evening intake of a saffron extract (affron®) on sleep quality, cortisol, and melatonin concentrations in adults with poor sleep: a randomised, double-blind, placebo-controlled, multi-dose study. *Sleep medicine*, 86, 7-18.
- Akhondzadeh, S., Shafiee Sabet, M., Harirchian, M. H., Togha, M., Cheraqhmakani, H., Razeghi, S., ... & Vossoughi, A. (2010). A 22-week, multicenter, randomized, double-blind controlled trial of *Crocus sativus* in the treatment of mild-to-moderate Alzheimer's disease. *Psychopharmacology*, 207, 637-643.
- Kashani, L., Raisi, F., Saroukhani, S., Sohrabi, H., Modabbernia, A., Nasehi, A. A., ... & Akhondzadeh, S. (2013). Saffron for treatment of fluoxetine-induced sexual dysfunction in women: randomized double-blind placebo-controlled study. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 28(1), 54-60.
- Modabbernia, A., Sohrabi, H., Nasehi, A. A., Raisi, F., Saroukhani, S., Jamshidi, A., ... & Akhondzadeh, S. (2012). Effect of saffron on fluoxetine-induced sexual impairment in men: randomized double-blind placebo-controlled trial. *Psychopharmacology*, 223, 381-388.
- Agha-Hosseini, M., Kashani, L., Ale-yaseen, A., Ghoreishi, A., Rahmanpour, H. A. L. E. H., Zarrinara, A. R., & Akhondzadeh, S. (2008). *Crocus sativus* L. (saffron) in the treatment of premenstrual syndrome: a double-blind, randomised and placebo-controlled trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 115(4), 515-519.
- Jabbarpoor Bonyadi, M. H., Yazdani, S., & Saadat, S. (2014). The ocular hypotensive effect of saffron extract in primary open angle glaucoma: a pilot study. *BMC complementary and alternative medicine*, 14, 1-6.
- Hosseini, A., Mousavi, S. H., Ghanbari, A., Shandiz, F. H., Raziee, H. R., Rad, M. P., & Mousavi, S. H. (2015). Effect of saffron on liver metastases in patients suffering from cancers with liver metastases: A randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 5(5), 434.
- Shakiba, M., Moazen-Zadeh, E., Noorbala, A. A., Jafarinaia, M., Divsalar, P., Kashani, L., ... & Akhondzadeh, S. (2018). Saffron (*Crocus sativus*) versus duloxetine for treatment of patients with fibromyalgia: A randomized double-blind clinical trial. *Avicenna journal of phytomedicine*, 8(6), 513.



✉ nahani.team@nahani.net ☎ 0034 - 943 34 50 43 🌐 www.nahani.net 📺 📷

📞 Lokale Festnetznummern: **Deutschland:** 030 223 899 80; **Italien:** 069 480 55 50; **Österreich:** 072 088 37 93; **Schweiz:** 043 508 46 80; für die restlichen Länder: +34 943 34 50 44

Dieser Newsletter dient ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzt nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist die Basis für den Erhalt Ihrer Gesundheit und für Ihr gesundes Wohlbefinden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden.