

Saffraan: een natuurlijk antidepressivum

Het graan is gemaaid, de mais staat hoog. De ochtenden zijn koel en ruiken naar herfstbladeren. De dagen worden korter, steeds vroeger gaan het licht en de verwarming aan. Voor veel zomerliefhebbers is het begin van de herfst reden genoeg om acuut in een depressie te schieten. Minder daglicht maakt je effectief sneller moe. Je bent sneller prikkelbaar, minder optimistisch en je lichaam voelt niet meer in balans. Herkenbaar?

Een beetje herfstmelancholie kan natuurlijk geen kwaad: de natuur komt tot rust en zo ook wij mensen. Voldoende vitamine D tanken door overdag een frisse wandeling te maken, 's avonds gezellig bij de open haard, ... je kan je ook overgeven aan de veranderde energie.

Neig je naar depressiviteit of lusteloosheid tijdens de donkerste maanden van het jaar (seasonal affective disorder (SAD)) of ben je steeds vaker moe en is je energieniveau beneden alle peil?

Veel mensen drinken sloten koffie als ze zich lusteloos en gedeprimeerd voelen. De cafeïne in koffie geeft een (kortstondig) gevoel van energie, maar helaas ook een verhoogde nervositeit, meer uitputting en verzuring van je lichaam. Veel mensen nemen ook (synthetische) voedingssupplementen om hun energieniveau wat op te krikken. Omdat de neurotransmitters serotonine en noradrenaline in onze hersenen - beide medeverantwoordelijk voor onze lichaamstevredenheid - verminderen door stress, angsten en vermoeidheid, worden er ook steeds vaker antidepressiva geslikt. Antidepressiva veroorzaken in meer dan 50% van de patiënten echter ernstige nevenwerkingen. Saffraan biedt een gezonde oplossing.

Een natuurlijke remedie bij stress en depressiviteit:

Saffraan maakt je happy! Wetenschappelijk bewezen.

Saffraan komt van de stampers (de rode vrouwelijke meeldraden) van de *Crocus sativus*. Saffraan is afkomstig van het Arabische woord 'Asffar' dat geel betekent en de plantkundige naam 'crocis', afkomstig van het Griekse woord 'Kroce', dat 'dun draadje' betekent. Dus: dun draadje dat geel kleurt.

Het bloemen plukken gebeurt met de hand en uiterst zorgvuldig. Om 1g biologische saffraan te verkrijgen, heb je maar liefst 180 tot 200 bloemen nodig!

Saffraan wordt reeds lang in verschillende culturen gebruikt als een geneeskrachtige plant, o.a. als middel tegen depressies. Saffraan heeft antioxidatieve, ontstekingsremmende, afweerversterkende, [stressverminderende](#) en neuroprotectieve eigenschappen en is goed voor het geheugen. Crocine en safranal zijn twee belangrijke stoffen in saffraan die de serotonine- en noradrenalineproductie positief beïnvloeden.

In vergelijking met St Janskruid is wetenschappelijk bewezen dat saffraan als antidepressivum efficiënter en minder lichtgevoelig is. Saffraan heeft ook minder interactie met medicijnen (vecht niet om dezelfde enzymen van het lichaam om medicijnen hun werk te laten doen). In haar kalmerende werking en om gemakkelijker in te slapen is saffraan effectiever dan lavendel.