



ZafranPure[®] calm & sleep



Voedingssupplement met melatonine, tryptofaan, saffraan en slaapmutsje.
Relaxatie en verminderde onrust. Vlot inslapen en kwaliteitsvolle slaap. Uitgerust gevoel.



- Combinatie van saffraan, melatonine, tryptofaan en slaapmutsje voor een synergische werking
- Bewezen werking op serotonine
- Werkt zowel op inslapen als op nervositeit
- Zorgt voor een kwaliteitsvolle slaap
- Geen afhankelijkheid
- Geen rebound effect
- Geen suf gevoel overdag
- Snelle werking na 30 minuten

Voor **wie** is Zafranpure[®] calm & sleep nuttig?

Aanbevolen voor personen die moeilijk inslapen, geen kwaliteitsvolle slaap hebben, onrustig en gestresseerd zijn, niet uitgerust wakker worden, ...

Hoe en **wanneer** moet ik Zafranpure[®] calm & sleep innemen?

1 tablet per dag, 30 minuten voor het slapengaan.

* Het is onwaarschijnlijk dat dit product negatieve effecten heeft voor borstvoedende vrouwen, indien de gebruiksinstructies correct gevolgd worden. Toch wordt bij borstvoeding steeds aanbevolen eerst uw arts of apotheker te consulteren voor verder advies.

Wat is Zafranpure® calm & sleep en hoe werkt het?

Zafranpure calm & sleep is een voedingssupplement met gestandaardiseerd saffraan extract met 2% safranal en crocine, melatonine, L-tryptofaan en een extract uit de plant *Eschscholzia californica* (slaapmutsje). Deze zorgvuldig samengestelde en uitgebalanceerde formule heeft een kalmerend effect. Het zorgt voor makkelijker inslapen, uitgerust ontwaken en een fris gevoel dankzij een kwaliteitsvolle slaap.

Saffraan, een specerij verkregen uit de bloem van de saffraankrokus, is een antioxidant en antidepressivum¹. Studies toonden aan dat crocine en safranal, de werkzame stoffen van saffraan, antidepressief werken dankzij het remmen van de re-uptake van de neurotransmitters serotonine, dopamine en norepinephrine (=feelgood-hormonen)^{2,3}. Hierdoor wordt het niveau van deze neurotransmitters langer behouden, wat zorgt voor een ontspannen gevoel en relaxatie.

Melatonine, 'het slaaphormoon', helpt bij de controle van de slaap-waakcyclus (circadiaans ritme) en is belangrijk voor initiatie van slaap en slaapkwaliteit. Daarnaast is geweten dat een melatoninetekort een mogelijke oorzaak is van insomnie^{4,5}.

L-Tryptofaan is een essentieel aminozuur, dat de voorloper is van serotonine en melatonine. Het werkt slaapbevorderend, anxiolytisch en tegen depressie⁶.

Eschscholzia Californica, ook gekend als **slaapmutsje**, bevat stoffen die zorgen voor een ontspannen gevoel via activatie van GABA (gamma-aminoboterzuur) en serotonine⁷.

Waarschuwingen

Niet gebruiken bij jongeren beneden de leeftijd van 18 jaar, zwangere vrouwen, of personen met een aandoening van de lever of van de nieren. Buiten het bereik van jonge kinderen houden. De aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden. Een supplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt. Raadpleeg uw arts of apotheker bij gelijktijdig gebruik van een depressiebehandeling.

Samenstelling per tablet

Tryptofaan	200 mg
Slaapmutsje	50 mg
Saffraan	30 mg (safranal 0,6 mg)
Melatonine	290 µg

Ingrediëntenlijst

Vulstof: microkristallijne cellulose, L-Tryptofaan, Slaapmutsje-extract (*Eschscholzia californica* Cham., bovengrondse delen), Stabilisator: polyvinylpyrrolidon, Saffraan-extract (*Crocus sativus* L., bloem), Stabilisator: hydroxypropylcellulose, Antiklontermiddel: siliciumdioxide, Melatonine.

Wetenschappelijke referenties

1. Khazdir, Boskabady, Hosseini, Rezaee, Tsatsakis 2015. The effects of *Crocus sativus* (saffron) and its constituents on nervous system: a review. *Avicenna J Phytomed* 5(5): 376-391.
2. Karimi, Hosseinzadeh, Khaleghpanah 2001. Study of antidepressant effect of aqueous and ethanolic extracts of *Crocus sativus* in mice. *Iranian J Basic Med Sci* 4: 11-15.
3. Mazidi, Shemshian, Mousavi, Norouzy, Kermani, Moghiman, Sadeghi, Mokher, Ghayour-Mobarhan, Ferns 2016. A double-blind, randomized and placebo-controlled trial of Saffron in the treatment of anxiety and depression. *J Complement Integr Med* 13(2):195-199.
4. Sack, Hughes, Edgar, Lawy 1997. Sleep-promoting effects of melatonin: at what dose, in whom, under what conditions and by what mechanisms? *Sleep* 20(10): 908-915.
5. Pandi-Perumal, Srinivasan, Spence, Cardinali 2007. Role of the melatonin system in the control of sleep. *CNS Drugs* 21(12): 995-1018.
6. Richard, Dawes, Mathias, Acheson, Hill-Kapturczak, Dougherty 2009. L-tryptophan: basic metabolic functions, behavioral research and therapeutic indications. *Int J of Tryptophan Research* 2: 45-60.
7. Al-Snafi 2017. *Eschscholzia californica*: a phytochemical and pharmacological review. *Indo Am J P Sci* 4(2): 257-263.