



universal pharma

Safran

FORME GALENIQUE :

Gélule transparente taille « 00 ».

CONSEIL D'UTILISATION :

1 gélule par jour.

Demandez conseil à votre pharmacien.

CONTRE-INDICATION :

Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Recommandé à partir de 12 ans.



FORMULE

Ingrédients	Par gélule	Apports (VNR)
L-tryptophane	250mg	-
Extrait sec de Safran Crocus sativus L. (Stigmate) 2% Safranal	60mg	1,2mg Safranal

ALLÉGATIONS

Aide à maintenir une humeur positive.

Contribue à diminuer l'irritabilité.

DESCRIPTION

PROPRIÉTÉS ANTIDÉPRESSIVES

Le safran favorise l'augmentation de la sérotonine, essentielle à la régulation de l'humeur. Le tryptophane fournit les éléments nécessaires à sa synthèse. Ensemble, ces ingrédients renforcent les niveaux de sérotonine, améliorant ainsi l'humeur, atténuant les symptômes dépressifs.

AMÉLIORATION DE L'HUMEUR

Ensemble, le safran et le tryptophane peuvent aider à réguler les niveaux de neurotransmetteurs tels que la sérotonine et la dopamine, contribuant à une humeur positive et à une sensation de bien-être.



GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Le safran détend grâce à ses propriétés régulatrices des récepteurs GABA, tandis que le tryptophane soutient la production de sérotonine qui joue un rôle dans la régulation du stress et de l'anxiété.

EN PRATIQUE:

Comment identifier

Les personnes à besoins accrus en safran sont :

Dépression légère à modérée

Pour ceux qui éprouvent des sentiments de tristesse ou de dépression modérée, cette combinaison peut offrir un soutien naturel pour améliorer l'humeur.

Alternatives aux médicaments antidépresseurs

Pour ceux qui recherchent des alternatives aux médicaments traditionnels, à explorer avec une discussion chez le médecin traitant ou spécialiste de référence.

Carences en tryptophane ou en safran

Si l'alimentation manque de tryptophane ou de safran.

- Régimes restrictifs (risque accru de présenter des carences en tryptophane)
- Végétariens et végétaliens (risque accru de présenter des carences en tryptophane)
- Mauvaises habitudes alimentaires (Les personnes ayant de mauvaises habitudes alimentaires, qui consomment principalement des aliments transformés ou riches en sucre)

Symptômes d'anxiété ou de stress chronique

Si la personne ressent une anxiété persistante ou un stress chronique :

- Professionnels soumis à des exigences élevées
- Étudiants en période d'examens
- Individus vivant des situations de transition : Les personnes confrontées à des changements majeurs de vie
- Personnes prédisposées à l'anxiété