



# SAFFRON EXTRATO

**O ALIADO NATURAL QUE ACALMA A MENTE, CONTROLA O APETITE E PROTEGE O CORAÇÃO**

## O QUE É ?

O Saffron é um extrato derivado dos estigmas vermelhos das flores de *Crocus Sativus* (popularmente conhecido como açafrão). O Saffron pode apresentar importantes propriedades terapêuticas que auxiliam no manejo de distúrbios de humor, redução da ansiedade, estresse e sintomas relacionados à depressão. Além disso, o Saffron pode auxiliar no controle da ingestão alimentar, da saciedade e nos níveis glicêmicos, contribuindo para o gerenciamento do peso corporal.

## BENEFÍCIOS

- Minimiza os sintomas associados à depressão e ansiedade.
- Auxilia no manejo de distúrbios de humor e estresse.
- Auxilia no alívio dos sintomas da Síndrome Pré-Menstrual (TPM).
- Auxilia no controle da saciedade e redução da fome.
- Ajuda na redução do desejo compulsivo por alimentos.
- Está associado à redução dos níveis de colesterol total, triglicerídeos, LDL e VLDL.

## INDICAÇÃO

- Manejo de sintomas de depressão e ansiedade
- Controle da fome emocional e compulsão alimentar
- Suporte para gerenciamento de peso

## COMO AGE?

O Saffron Extrato atua primariamente como um neuromodulador, inibindo a recaptação de serotonina no cérebro. Essa ação aumenta a disponibilidade de serotonina, o que resulta na melhora do humor, redução da ansiedade, e aumento da sensação de saciedade. Simultaneamente, o Saffron possui potentes efeitos antioxidantes (neutraliza radicais livres e aumenta enzimas de defesa) e anti-inflamatórios (inibe COX-1 e COX-2 e reduz mediadores inflamatórios), conferindo-lhe propriedades neuro e cardioprotetoras.

## SUGESTÃO DE FÓRMULAS:

### Gerenciamento de peso e compulsão alimentar

Componente	Concentração
Saffron Extrato	88 mg
Picolinato de Cromo	100 µg
L-Triptofano	150 mg

1 cápsula ao dia, 30 minutos antes do jantar

### Melhora do humor e ansiedade

Componente	Concentração
Saffron Extrato	88 mg
Rhodiola Rosea (Extrato)	100 mg
Magnésio Quelato	150 mg

1 cápsula pela manhã, após o café da manhã

## POSOLOGIA:

Uso oral 30 a 180 mg ao dia

## ESTUDO CLÍNICO

Os ensaios clínicos com o Saffron Extrato (*Crocus sativus*) demonstram eficácia significativa em diversas áreas, com uma dose diária típica variando entre 30 mg e 100 mg.

- **Depressão e Ansiedade:** A administração de 50 mg de Saffron, duas vezes ao dia, por 12 semanas, resultou em uma redução significativa dos sintomas de depressão e ansiedade.
- **Gerenciamento de Peso e Appetite:** Estudos em mulheres com sobrepeso mostraram que o extrato levou a uma redução significativa do peso corporal. Este efeito é associado ao aumento da saciedade e à diminuição da ingestão alimentar compulsiva.
- **Síndrome Pré-Menstrual (TPM):** O uso de 15 mg de Saffron, duas vezes ao dia, demonstrou uma diferença significativa no alívio dos sintomas da TPM.

