



# Goed humeur



Ongeveer 20% van de bevolking maakt gedurende zijn leven kans om een stemmingsstoornis te ontwikkelen en bijna iedereen krijgt wel eens te maken met emotionele 'dipjes' door seizoenswisselingen, professionele besommeringen of familiale zorgen. Physalis Goed humeur is een kwalitatief complex met actieve bestanddelen uit gestandaardiseerde extracten van Sint-Janskruid en saffraan. Sint-Janskruid zorgt voor emotioneel welzijn en zorgt voor een gezonde nachtrust. De actieve stoffen uit saffraan ondersteunen een positief gemoed en de algemene relaxatie. De synergetische combinatie van deze plantenextracten draagt op een natuurlijke manier bij tot een goed humeur. Aangevuld met alle goede eigenschappen van EPA en DHA, essentiële omega 3-vetzuren uit hoogwaardige visolie.

## BELANGRIJKSTE INHOUDSSTOFFEN

- ✓ Omega 3-vetzuren (EPA en DHA)
- ✓ Hypericine
- ✓ Lepticosalides® (crocine en safranal)

## HOOFDEIGENSCHAPPEN

- ✓ Zorgt voor een toegenomen positieve stemming en opgewektheid.
- ✓ Zorgt voor emotionele balans.
- ✓ Verhoogt de draagkracht.
- ✓ Vermindert stress en angst.
- ✓ Ondersteunt een goede nachtrust.

## VISOLIE (33% EPA, 22% DHA)

Verscheidene voedingsfactoren kunnen een rol spelen in de pathogenese van depressie en andere gemoedsaandoeningen. Eén van deze factoren is een tekort aan meervoudig onverzadigde vetzuren in het dieet, zoals eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Het typische Westerse dieet is namelijk arm aan omega 3 en té rijk aan omega 6. **De werkzaamheid van DHA en EPA bij stemmingsstoornissen berust op twee functies van deze vetzuren.** Ze spelen enerzijds een **belangrijke rol bij het doorgeven van signalen in de hersenen** doordat ze (vooral DHA) worden ingebouwd in de celmembranen van zenuwcellen. Op deze wijze helpen omega-3 vetzuren bij het transport (en dus ook de werking) van hormonen, eiwitten en enzymen door de celwanden heen.

Anderzijds wordt EPA omgezet in eicosanoïden (prostaglandinen, prostacyclines, tromboxanen en leukotriënen) en beïnvloeden ze op die manier ontstekingsprocessen. Vooral een juiste verhouding tussen omega 3 en omega 6 is hierbij belangrijk. Een hoge ratio tussen omega 6 en omega 3-vetzuren veroorzaakt een ongewenste toename van de (systemische en/of lokale) ontstekingsactiviteit in het lichaam.

## SINT-JANSKRUID (*Hypericum perforatum*)

Sint-janskruid komt oorspronkelijk uit Europa en wordt al zeer lang gebruikt voor zijn antidepressieve werking. Sint-Janskruid is rijk aan fenolen: cafeïnezuur, chlorogeenzuur en proanthocyanidinen. Het bevat onder andere de flavonoïden quercetine en kaempferol, maar de belangrijkste psycho-actieve stof is hypericine. Het Sint-Janskruidextract voor Physalis is gestandaardiseerd op 0,3% hypericine. De meeste wetenschappelijke studies zijn dan ook uitgevoerd met dergelijk extract.

**Veruit het belangrijkste mechanisme dat verantwoordelijk is voor de antidepressieve werking van Sint-Janskruid is de blokkering van de heropname van de neurotransmitters serotonine, noradrenaline, dopamine, L-glutamaat en GABA.** Hierdoor blijven meer neurotransmitters beschikbaar in de synaptische spleet voor signaaloverdracht tussen zenuwcellen. Geen enkel antidepressivum vertoont zo'n breed inhiberend spectrum. Sint-Janskruid geeft volgens verschillende studies significant betere resultaten dan placebo bij de behandeling van milde tot matige depressieve stoornissen. Over het algemeen wordt Sint-Janskruid erg goed verdragen. Er zijn echter wel interacties beschreven met andere geneesmiddelen, en dit voornamelijk door de activatie van het CYP3A4 en het P-glycoproteïne, waardoor de afbraak of eliminatie van verschillende geneesmiddelen verhoogd wordt.



**SAFFRAAN (*Crocus sativus*)**

Saffraan is 's werelds meest kostbare specerij en wordt vooral gebruikt als kleur- en smaakmaker in allerlei bereidingen. Het werd reeds door de Grieken gebruikt voor zijn relaxerende en gemoedsbevorderende eigenschappen.

**Affron® is een innovatief extract dat onderbouwd is met 3 klinische studies. Het wordt bereid via een gepatenteerd proces uit de rode stampers van Spaanse saffraankrokussen.** De verbindingen uit saffraan die verantwoordelijk zijn voor de gemoedsbevorderende effecten zijn de zeer stabiele lepticrosalides®, een matrix met o.a. safranal en (picro) crocine. **Crocine oefent zijn antidepressieve werking uit doordat het de opname van dopamine en noradrenaline afremt, waardoor deze neurotransmitters meer beschikbaar blijven. Safranal doet dit via remming van de serotonine heropname.** Bovendien werd aangetoond dat crocine kan binden op de NMDA receptor en er zo een antagonistische werking op uitoefent. Affron® is gestandaardiseerd via HPLC op >3,5% Lepticrosalides®. Affron® is een unieke en natuurlijke oplossing die reeds na 30 dagen inname de stemming verbetert, de draagkracht verhoogt en stress vermindert zonder bijwerkingen. Lepticrosalides® werken synergistisch tegen oxidatieve stress die geproduceerd wordt bij een slechte gemoedstoestand.

**Neurotransmitters** zijn stoffen die de communicatie mogelijk maken tussen de verschillende zenuwcellen in de hersenen. GABA, dopamine, noradrenaline, serotonine en L-glutamaat zijn hiervan voorbeelden.

**Dopamine** komt in het lichaam voor al neurotransmitter en als hormoon. Als neurotransmitter komt hij voor in de hersenen. Het speelt een rol in het beloningssysteem van de hersenen. Vrijstelling van dopamine gaat gepaard met een euforisch gevoel.

**Noradrenaline** (ook norepinefrine) komt in het lichaam voor al neurotransmitter en als hormoon. Als neurotransmitter komt hij voor in de hersenen. Over het algemeen voelen mensen met te weinig noradrenaline zich depressief en mensen met een teveel aan noradrenaline euforisch, gespannen of angstig.

**Serotonine** is een neurotransmitter die in de hersenen gevormd wordt en functioneert als een remmende neurotransmitter. Het heeft een invloed op het geheugen, de stemming, de slaap en de eetlust. Serotonine wordt afgegeven door neuronen in de hersenen. Bij ziekten als depressie kan een geneesmiddel uit de groep van selectieve serotonineheropnameremmers (SRRI's) worden voorgeschreven. Deze zorgen ervoor dat de heropname van serotonine uit de synaptische spleet geremd wordt, waardoor de activiteit van serotonine verlengd wordt.

**GABA** is een afkorting voor gamma-aminoboterzuur. Het wordt in de hersenen gevormd en functioneert als een remmende neurotransmitter in de hersenen. Het heeft een directe invloed op het vermogen om stress te beheren. Een verstoring in de werking van het GABA-systeem kan leiden tot aandoeningen als angsten en depressieve stoornissen.

**L-glutamaat** is één van de belangrijkste neurotransmitters in het zenuwstelsel. Glutamaat werkt stimulerend (exciterend) op andere zenuwcellen. Glutaminezuur is de precursor van zowel glutamine als GABA. Het is belangrijk voor de stemming, het leerproces en het geheugen.

**TIPS**

- Blijf actief, isoleer je niet.
- Ga op tijd slapen, maar sta ook op tijd op.
- Splits grote taken op in kleine stukken en voer ze stuk voor stuk uit.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging (fietsen, wandelen, ...).
- Wees niet te veeleisend voor jezelf.
- Raadpleeg een arts wanneer deze moeilijke periode langer dan 6 weken duurt.

**Samenstelling per 2 capsules**

Visolie (33% EPA, 22% DHA)	740 mg
Hypericum perforatum extr. (hypericin 0,3% (UV))	230 mg
Crocus sativus extr. (Affron®; ≥3,5 Lepticrosalides®)	28 mg

\* % van de Referentie Inname (R.I.)

**Gebruik:**

1 à 2 capsules per dag. Te nemen bij de maaltijd met wat water.

- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode.
- Raadpleeg uw arts of apotheker bij gelijktijdig gebruik van depressie behandeling en/of geneesmiddelen.
- Koel (max. 25°C), droog en in het donker bewaren.

**REFERENTIES**

Omega-3 Fatty Acids and Depression: Scientific Evidence and Biological Mechanism. Giuseppe Grosso et al. (2013). Oxidative Medicine and Cellular Longevity.

Omega-3 Fatty Acids and Mood Disorders. Gordon Parker, M.D., Ph.D, D.Sc. et al. Am J Psychiatry 2006; 163:969-978.

Omega-3 fatty acids and mood disorders. Parker G et al. Am J Psychiatry. 2006;163(6):969-78.

Essential fatty acids and mood: a systematic review of observational studies. Smith MA et al. Am. J. Food Nutr. 2011; 1(1): 14-27.

Herbal Medicines, other than St. John's Wort, in the Treatment of Depression: A Systematic Review. Anna V. Dwyer et al. (2011). Alternative Medicine Review Volume 16, Number 1.

Comparison of an extract of Hypericum (LI 160) and sertraline in the treatment of depression: a double-blind, randomized pilot study. Brenner R et al. Clin. Ther. 2000; 22(4):411-419.

Herbal medicines; other than St. John's Wort in the treatment of depression: a systematic review. Dwyer AV et al. Alt. Med. Rev. 2011; 46(1): 40-49.

St John's wort: Prozac from the plant kingdom. Di Carlo G et al. Trends Pharmacol. Sci. 2001; 22(6): 292-7.

Crocus sativus L. in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind randomized and placebo-controlled trial. Akhondzadeh S et al. Phytother. Res. 2005; 19: 148-51.

Hydro-alcoholic extract of Crocus sativus L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial. Noorbala AA et al. J. Ethnopharmacol. 2005; 97: 281-4.

Comparison of Crocus sativus L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a pilot double-blind randomized trial. Akhondzadeh S et al. Complement Altern. Med. 2004; 4: 12.