

POSITIVE com Safr'Inside™

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 044415

O **Açafrão** e o **Ashwagandha** contribuem para o relaxamento e o bem-estar mental.

As **vitaminas B6, tiamina, B12 e niacina** contribuem para o normal funcionamento do sistema nervoso e juntamente com o **ácido fólico** ajudam a manter uma normal função psicológica.

Mais de 154 milhões de pessoas em todo o mundo experienciam sintomas emocionais relacionados com transtornos do humor (tais como depressão, stress, ansiedade, nervosismo) ^[1]. Sendo um problema que afeta mais os indivíduos do sexo feminino do que os do sexo masculino, afeta indivíduos de qualquer idade, com maior ou menor frequência ao longo da vida e condicionando a qualidade de vida. O **Positive com Safr'Inside™** é um suplemento alimentar que vai ajudar a restabelecer os níveis de energia, dando mais ânimo e alegria de viver estando, por isso, indicado para estados de stress, ansiedade, apatia, desânimo e tristeza.



O **Açafrão** (*Crocus sativus*) para além de ser uma especiaria largamente apreciada, é utilizado nas medicinas Persa e Ayurvédica há quase 3mil anos pelos seus efeitos estabilizadores do humor e estado de espírito. A planta tem vindo a ser utilizada nas patologias neurodegenerativas, doenças coronárias, asma, bronquite, constipações, febre e diabetes, tendo atividade antioxidante, anti-inflamatória e imunomoduladora^[2]. Vários estudos têm comprovado a sua ação em transtornos emocionais associados a melancolia, tristeza e desânimo, e mesmo na depressão^[3-4] e casos em que se verifica comprometimento cognitivo ou perda de memória^[4], actuando como neuroprotector^[5]. O Açafrão é utilizado neste suplemento sob a forma de **Safr'Inside™**, uma marca registada com mais de 25 constituintes do Açafrão que actuam em sinergia, dando especial ênfase ao safranal, à crocina e às safronotivas. Estudos feitos indicam que 65% das pessoas que tomam **Safr'Inside™** experimentam uma diminuição do stress e 78% das pessoas sente-se mais optimista em apenas duas semanas de toma de 30mg deste composto. Os efeitos começam a ser notados em apenas uma semana de tratamento. Foi feito um estudo comparativo com a Fluoxetina (um fármaco inibidor selectivo da recaptção da serotonina, vulgarmente utilizado na medicina convencional para o tratamento de patologias de foro psiquiátrico como a depressão), com a duração de 6 semanas onde ficou demonstrado que os efeitos são idênticos, sem os efeitos secundários habituais (redução de 24 para 8 na escala de Hamilton, a escala científica que avalia a severidade dos sintomas depressivos). A sua acção central é na inibição da recaptção de neurotransmissores como a serotonina (diminuindo a sua absorção por parte dos neurónios, levando ao aumento da atividade deste neurotransmissor, e consequentemente à regulação do sono, do humor, do apetite e dos níveis de energia), mas também do GABA e dopamina. Esta sua ação vai corrigir os níveis de ansiedade, bem como auxiliar nos transtornos depressivos. A sua acção periférica dá-se através do bloqueio do cortisol, diminuindo os níveis de stress e estando por isso também indicado para a ansiedade^[6]. Este extracto foi internacionalmente reconhecido como produto finalista da "Nutra Ingredients Asia Awards 2018" na categoria de "Botanical product of the year".

O **Ashwagandha** (*Withania somnifera*) é utilizado há milhares de anos na tradição Ayurvédica. Tido como um remédio "rasayana"^[7], proporciona longevidade, vitalidade, energia, força e saúde. É usualmente utilizado na ansiedade, cancro, doenças neurodegenerativas, como imunomodulador e como antimicrobiano^[8]. É uma planta adaptogénica que aumenta a resistência ao stress e diminui a ansiedade. Esta raiz tem também efeitos positivos na perda de memória, atenção e capacidade de processamento de informação^[9], tendo um papel importante nas patologias neurodegenerativas^[10]. Actuando directamente na mitocôndria, o centro de produção energética celular, aumenta também os níveis de energia^[7], útil em casos de cansaço e fadiga. Pode ser utilizado em concomitância com fármacos inibidores selectivos da recaptção da serotonina (usualmente prescritos na depressão e outras desordens do foro psiquiátrico como o transtorno obsessivo-compulsivo)^[11] sendo um tratamento seguro e eficaz. Os seus compostos têm uma forte acção neuroprotectora^[12] e atenuam a neuroinflamação^[13] que possa existir, especialmente nas patologias neurodegenerativas.

A **Vitamina B1** deve ser utilizada em todas as manifestações de carência que envolvem o sistema nervoso, nomeadamente nas situações de cansaço, depressão^[14] e enfraquecimento da memória^[15].

A **Vitamina B3 (Niacina)** e a **Vitamina B6** contribuem para a redução do cansaço e da fadiga, para o normal funcionamento do sistema nervoso e para uma normal função psicológica. A **Vitamina B12** e a **B6** são importantes no tratamento das doenças do sistema nervoso central pelo seu papel na síntese do DNA e RNA^[16].

A **Vitamina B12**, o **Folato** e a **Vitamina B6** contribuem para o normal metabolismo da homocisteína^[16], estando, em conjunto com a **Vitamina B3**, associadas a uma melhoria da capacidade cognitiva na meia-idade^[17].

As **Vitaminas B3, B6, Folato e B12** têm um papel essencial na função neuronal, influenciando na memória, no comprometimento cognitivo e na demência, estando a sua deficiência relacionada com o aparecimento da depressão^[18].



INDICAÇÕES: Estados de stress, ansiedade, apatia, desânimo e tristeza.

INGREDIENTES: Withania (ashwagandha)/raiz (com um conteúdo de 1,5% de witanólidos), extracto seco (*Withania somnifera*), agente de volume (celulose microcristalina), agente revestimento – cápsula de origem vegetal (hidroxipropilmetilcelulose), **Safr'Inside™** (Açafrão/estigmas [com um conteúdo mínimo de 2% de safranal, 3% de crocina e 12% de safromotivinas] extracto seco (*Crocus sativus*), vitamina B1 (cloridrato de tiamina), vitamina B2, niacina (nicotinamida), vitamina B6 (cloridrato de piridoxina), ácido fólico (ácido pteroilmonoglutâmico), vitamina B12 (cianocobalamina), antiaglomerantes (estearato de magnésio e óxido de silício).

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 2 cápsula.

Cada 2 cápsulas fornecem:

		%VRN
Extracto de Açafrão (Safr'Inside™)	30mg	*
Contendo:		
2% de Safranal	0,6mg	
3% de Crocina	0,9mg	
12% de Safromotivinas	3,6mg	
Extracto de Ashwagandha	500mg	*
Contendo 1,5% de Witanólidos	7,5mg	
Vitamina B1 (tiamina)	1,1mg	100%
Vitamina B3 (niacina)	16mg	100%
Vitamina B6 (piridoxina)	1,4mg	100%
Vitamina B9 (ácido fólico)	200µg	100%
Vitamina B12 (cianocobalamina)	2,5µg	100%

%VRN – Valor de Referência do Nutriente | *VRN não determinado

UTILIZAÇÃO: Tomar 2 cápsulas diárias, 1 de manhã e 1 à tarde.

APRESENTAÇÃO: Embalagem com 40 cápsulas (19g).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1): Qureshi NA et al. Mood disorders and complementary and alternative medicine: a literature review. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2013; 9: 639–658. Published online 2013 May 14. doi: 10.2147/NDT.S43419. PMID: PMC3660126 PMID: 23700366
- (2): Boskabady MH, Farkhondeh T. Antiinflammatory, Antioxidant, and Immunomodulatory Effects of *Crocus sativus* L. and its Main Constituents. *Phytother Res.* 2016 Jul;30(7):1072-94. doi: 10.1002/ptr.5622. Epub 2016 Apr 21.
- (3): Lopresti AL, Drummond PD. Saffron (*Crocus sativus*) for depression: a systematic review of clinical studies and examination of underlying antidepressant mechanisms of action. *Hum Psychopharmacol.* 2014 Nov;29(6):517-27. doi: 10.1002/hup.2434. Epub 2014 Sep 22.
- (4): Moshiri M, Vahabzadeh M, Hosseinzadeh H. Clinical Applications of Saffron (*Crocus sativus*) and its Constituents: A Review. *Drug Res (Stuttg).* 2015 Jun;65(6):287-95. doi: 10.1055/s-0034-1375681. Epub 2014 May 21.
- (5): Finley JW, Gao S. A Perspective on *Crocus sativus* L. (Saffron) Constituent Crocin: A Potent Water-Soluble Antioxidant and Potential Therapy for Alzheimer's Disease. *J Agric Food Chem.* 2017 Feb 8;65(5):1005-1020. doi: 10.1021/acs.jafc.6b04398. Epub 2017 Jan 31.
- (6): Pitsikas N. Constituents of Saffron (*Crocus sativus* L.) as Potential Candidates for the Treatment of Anxiety Disorders and Schizophrenia. *Molecules.* 2016 Mar 2;21(3):303. doi: 10.3390/molecules21030303.
- (7): Singh N et al. An overview on ashwagandha: a Rasayana (rejuvenator) of Ayurveda. *Afr J Tradit Complement Altern Med.* 2011;8(5 Suppl):208-13. doi: 10.4314/ajtcam.v8i5.9. Epub 2011 Jul 3.
- (8): Dar PA, Singh LR, Kamal MA, Dar TA. Unique Medicinal Properties of *Withania somnifera*: Phytochemical Constituents and Protein Component. *Curr Pharm Des.* 2016;22(5):535-40. PMID:26601969
- (9): Choudhary D et al. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J Diet Suppl.* 2017 Nov 2;14(6):599-612. doi: 10.1080/19390211.2017.1284970. Epub 2017 Feb 21.
- (10): Kulkarni SK, Dhir A. *Withania somnifera*: an Indian ginseng. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry.* 2008 Jul 1;32(5):1093-105. Epub 2007 Sep 21.
- (11): Jahanbakhsh SP et al. Evaluation of the efficacy of *Withania somnifera* (Ashwagandha) root extract in patients with obsessive-compulsive disorder: A randomized double-blind placebo-controlled trial. *Complement Ther Med.* 2016 Aug;27:25-9. doi: 10.1016/j.ctim.2016.03.018. Epub 2016 Apr 9.
- (12): Shah N et al. Combinations of Ashwagandha leaf extracts protect brain-derived cells against oxidative stress and induce differentiation. *PLoS One.* 2015 Mar 19;10(3):e0120554. doi: 10.1371/journal.pone.0120554. eCollection 2015.
- (13): Kaur T, Kaur G. *Withania somnifera* as a potential candidate to ameliorate high fat diet-induced anxiety and neuroinflammation. *J Neuroinflammation.* 2017 Oct 12;14(1):201. doi: 10.1186/s12974-017-0975-6.
- (14): Ghaleiha A et al. Adjuvant thiamine improved standard treatment in patients with major depressive disorder: results from a randomized, double-blind, and placebo-controlled clinical trial. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci.* 2016 Dec;266(8):695-702. Epub 2016 Mar 16.
- (15): Markova N et al. Thiamine and benfotiamine improve cognition and ameliorate GSK-3β-associated stress-induced behaviours in mice. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry.* 2017 Apr 3;75:148-156. doi: 10.1016/j.pnpbp.2016.11.001. Epub 2016 Nov 5.
- (16): Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy--A Review. *Nutrients.* 2016 Jan 27;8(2):68. doi: 10.3390/nu8020068.
- (17): Qin B et al. Intake of niacin, folate, vitamin B-6, and vitamin B-12 through young adulthood and cognitive function in midlife: the Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) study. *Am J Clin Nutr.* 2017 Oct;106(4):1032-1040. doi: 10.3945/ajcn.117.157834. Epub 2017 Aug 2.
- (18): Mikkelsen K et al. The Effects of Vitamin B in Depression. *Curr Med Chem.* 2016;23(38):4317-4337. PMID:27655070

