



Anouck IZARD
"La Rabarie" 82160 PARISOT
tél : 06.83.72.04.85

LE SAFRAN



UTILISATION

PARCE QUE LE SAFRAN ÇA N'EST PAS QUE POUR LA PAËLLA, MAIS AUSSI POUR DES CRÈMES BRÛLÉES, DES SOUPES, DES TISANES, DES CLAFOUTIS, DES RISOTTOS, DES CRÊPES ETC...

C'EST AUSSI UNE PLANTE AVEC DE NOMBREUSES VERTUS, EN PHARMACIE, CE PRODUIT MIRACLE EST UTILISÉ AFIN DE SOIGNER LES PROBLÈMES D'ESTOMAC MAIS EST ÉGALEMENT EFFICACE CONTRE LA DÉPRESSION ET L'INSOMNIE.

DES ÉTUDES ONT ÉGALEMENT DÉMONTRÉ UN RÔLE PROTECTEUR POUR LE SYSTÈME NERVEUX AINSI QUE POUR LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE.

QUE DEMANDER DE PLUS ?

COMMENT UTILISER LE SAFRAN ?

Faire tremper le safran en filament dans un peu d'eau chaude, de lait, de crème, de vin ou de bouillon avant de l'utiliser. Le safran, épice séchée, a besoin de temps pour colorer et libérer ses saveurs, l'idéal est donc de l'infuser au moins deux heures avant la préparation de votre plat (ou encore mieux la veille). Ainsi infusé, couleur et saveur se répartiront mieux dans toutes la préparation.

DOSES MOYENNES

1 pistil = 3 stigmates = 3 filaments

Plat sucré, thé : 1 pistil / personne

Plat salé : 2 pistils / personne

Paëlla ou moules : 3 pistils / personne

Sauces : 1 à 2 pistils / personne

Riz et pâtes : 5 pistils pour 250 g

Desserts : 6 à 8 pistils / litre de lait

Confitures : 15 pistils / kg de fruits



LE SAFRAN

PROPRIÉTÉS

UTILISATION INTERNE

TONIQUE : LE SAFRAN COMBAT L'ASTHÉNIE, LA FATIGUE ET LE SURMENAGE. IL AIDE AUSSI À LA RÉCUPÉRATION APRÈS LE SPORT.

ANTIDÉPRESSEUR : GRÂCE AU SAFRANAL CONTENU DANS SES PARTIES VOLATILES, LE SAFRAN AGIT SUR LE SYSTÈME NERVEUX. IL TRAITE LES INSOMNIES, CAR IL EST LÉGÈREMENT SÉDATIF, TOUT EN ÉTANT PRÉCIEUX EN CAS DE DÉPRESSION LÉGÈRE, DE STRESS, D'ANXIÉTÉ ET DE FRAGILITÉ ÉMOTIONNELLE.

EMMÉNAGOGUE : LE SAFRAN EST INDIQUÉ DANS LE TRAITEMENT DES DOULEURS MENSTRUELLES.

TONIQUE, DIGESTIF ET HÉPATIQUE : CETTE ÉPICE STIMULE LE FOIE, ATTÉNUANT NOTAMMENT LES EFFETS DE L'ALCOOL.

HYPOCHOLESTÉROLÉMIANT : LE SAFRAN PERMET DE LUTTER CONTRE L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL. IL PARTICIPE À LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS CARDIO-VASCULAIRES.

UTILISATION EXTERNE

ANALGÉSIQUE : EN MASSAGES, LE SAFRAN APAISE LES DOULEURS DES GENCIVES ET LES DOULEURS RESENTIES LORS DES POUSSÉES DENTAIRE DES BÉBÉS.

INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES USUELLES

ASTHÉNIE, FATIGUE, SURMENAGE, RÉCUPÉRATION PHYSIQUE ; DÉPRESSIONS LÉGÈRES, ANXIÉTÉ, STRESS, FRAGILITÉ ÉMOTIONNELLE ; DOULEURS DES RÈGLES ET DOULEURS DENTAIRE ; EXCÈS DE CHOLESTÉROL ; PRÉVENTION DES AVC.

AUTRES INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES DÉMONTRÉES

SURCHARGE PONDÉRALE (LE SAFRAN EST UN RÉGULATEUR DE SATIÉTÉ). PRÉVENTION DE CERTAINS CANCERS (PRÉSENCE DE PROVITAMINE A ET D'ANTIOXYDANTS).