Les bienfaits du safran

(Propriétés médicinales du safran)

Connu depuis l'Antiquité comme remède à tous les maux, le safran sans être **un médicament universel** n'en reste pas moins une solution naturelle pour quelques problèmes de santé de notre temps.

En orient, le safran était couramment employé pour **lutter contre la dépression légère à modérée**, il avait la réputation **d'apporter gaieté et sagesse**. De part ce fait, on lui confère des qualités **d'aphrodisiaque féminin**.

Au Maroc, il entre dans la composition de remèdes de grand-mères qui soignent encore les nourrissons à l'arrivée des premières dents, en massant les gencives (usage externe: **analgésique de la muqueuse gingivale**.). En France, le célèbre sirop DELABARRE adopta la même recette. ...Les grand-mères apaisaient également les **règles douloureuses des jeunes filles** en leur donnant du thé ou du lait au safran...

Cette épice a longtemps été réputée pour remédier à de nombreuses affections. Elle serait l'un des végétaux **les plus riches en riboflavine, c'est-à-dire en vitamine B2. Elle renferme à la fois l'huile essentielle, le safranal, et des crocétines, qui sont des caroténoïdes, soit de la pro-vitamine A.**

Le safran a la réputation d'agir sur le système nerveux : il serait à la fois analgésique et tonique.

. Dans la médecine chinoise, on s'en sert comme **calmant pour les crampes et l'asthme**, il est aussi utilisé pour traiter les hématomes.

Il permet également de ralentir **le rythme cardiaque ainsi que d'abaisser la pression artérielle ou encore de stimuler la respiration.**

Il faciliterait la digestion, **soulagerait le foie et serait aussi un fluidifiant du sang.**

Consommé à très fortes doses, le safran peut devenir dangereux (> à 10g), il s'agit d'une hypothèse exceptionnelle car le dosage habituel est de 0.01 à 0.02 gramme par personne.