

Le Safran



Connu comme « l'or rouge », le Safran est considéré comme l'épice la plus cher du monde. Au-delà de son pouvoir colorant et gustatif connu depuis l'antiquité, le Safran a des multitudes propriétés thérapeutiques. De tous les composants, c'est le **safranal** (principe actif du safran) qui est responsable de son efficacité face aux troubles émotionnels comme la mélancolie, tristesse et/ou dépression.

Le safran serait-il seulement un 'petit remède' anti-déprime ? Selon les résultats de trois études réalisées avec un nombre restreint de patients, à la dose de 30 milligrammes par jour, les pétales de la fleur de safran possèdent des propriétés comparables à des médicaments antidépresseurs tels que la fluoxétine et l'imipramine, avec l'avantage de causer beaucoup moins d'effets secondaires indésirables.

L'une des principales causes de dépression est la réduction de neurotransmetteurs liés à l'humeur, particulièrement la Sérotonine (hormone du bonheur), la norepinephrine (hormone adrénérergique) et la dopamine (hormone du plaisir). Et le Safranal est responsable de l'augmentation de ces neurotransmetteurs dans le cerveau.

Prendre du Safran va stimuler et faire augmenter votre taux de Sérotonine, norepinephrine et dopamine, ainsi améliorer votre état d'humeur et maintenir un équilibre émotionnel normal.

Bienfaits & Vertus du Safran :

- Alternative naturelle pour la prévention des troubles d'humeurs liés à la dépression
- Diminue / Réduit la tension, le stress, l'anxiété, la dépression, la colère et la fatigue
- Augmente l'humeur positive et la vigueur
- Améliore l'endormissement



QUI (peut le prendre)	Personne de tout âge
POUR QUOI	Études cliniques : <ul style="list-style-type: none"> - Dépression légère et modéré - Déprime - Troubles d'humeur - Anxiété - Nervosité - Troubles du sommeil - Perte d'enthousiasme pour activité quotidienne
COMMENT	Prendre 2 gélules / jour de préférence le matin ou le soir avant de se coucher
CONTRE- INDICATION	Aucune contre-indication connue à ce jour
Préventif / Curatif / Cure	Préventif et Cure

Pour plus d'informations sur le Safran, voici un article passionnant sur le site acteur nature : <http://www.acteur-nature.com/usages-proprietes-plantes-medicinales/le-safran-lepice-porteuse-de-gaiete.html>

