



**Le safran –
de l’or rouge pour plus
de joie de vivre!**

Information importante

Cette brochure contient des informations sur des thèmes relatifs à la santé. Ce document a été rédigé à la suite de recherches approfondies et correspond à l'état actuel des connaissances au moment de l'impression. L'auteure et l'éditeur n'ont pas pour objectif de poser des diagnostics ou de recommander des traitements. Les informations contenues dans cette brochure servent uniquement à une information générale et ne sauraient en aucun cas remplacer une consultation professionnelle ou un traitement médical. En cas de symptômes médicaux, consultez un médecin ou demandez conseil à un membre de la communauté médicale. L'auteure et l'éditeur n'endossent aucune responsabilité en cas de dommages susceptibles d'être causés par une utilisation non conforme des informations présentées.

Safran, curcuma & Co.

- Une caresse pour l'âme en cas de dépression et d'anxiété
- Pour stimuler la mémoire et les yeux
- De l'or offert par la nature pour renforcer le système nerveux en cas de stress

Sommaires

	Pages
Le safran – déjà apprécié dans l'Antiquité comme une denrée précieuse	6
Le safran – de l'or rouge pour plus de joie de vivre!	7 – 12
Bonifier les plats pour les fins gourmets	
Un remède ancien et éprouvé	
Effets issus de la recherche expérimentale	
Des filaments rouge doré porte-bonheur en cas de dépression et d'anxiété	
Dopage pour la mémoire, également en cas de démence d'Alzheimer	
Pour relancer la vie amoureuse	
Fortifier les yeux avec du safran	
D'autres domaines d'utilisation prometteurs pour le safran	
Posologie	
Curcuma – de l'or jaune pour le corps et l'esprit	13 – 17
Des plats à base de curcuma pour rester en bonne santé	
Un médicament éprouvé	
Effets issus de la recherche expérimentale	
Le curcuma apporte de la lumière et de la joie à l'âme	
De l'or indien pour dynamiser les fonctions cérébrales	
Pour la santé oculaire	
Une épice pour traiter l'intestin	
Ce que le curcuma sait faire d'autre	
Posologie	
Issus de la pharmacie du Bon Dieu –	
domaines d'indications du safran, du curcuma & Co.	19
Sautes d'humeur et dépression	20 – 21
Mécanisme d'action du safran	21
Mécanisme d'action du curcuma	23
Le compagnon dans l'alliance entre le safran et le curcuma	23
Voici ce que vous pouvez faire vous-même	24
Informations sur l'éditeur	26



« Le safran – déjà apprécié dans l'Antiquité comme une denrée précieuse »»

Ainsi que le montre une fresque datant environ de l'an 1500 av. J.-C. et retrouvée sur l'île de Santorin, le safran était déjà cultivé dans l'Antiquité. Les fins pistils du crocus à safran étaient utilisés comme colorant, épice et remède par les anciens peuples de l'Orient: Égypte, Mésopotamie, Assyrie, Perse et Asie mineure, et plus tard par les Grecs et les Romains. Un effet stimulant sur la libido de l'homme et sur le désir de la femme a été attribué au safran.

Le safran – de l’or rouge pour plus de joie de vivre!

Bonifier les plats pour les fins gourmets

À l’intérieur de la fleur du crocus à safran se trouve un pistil jaune clair dont l’extrémité se divise généralement en trois filaments fins rouge vif. Après la récolte et le séchage, ces stigmates sont utilisés comme une épice noble. Le goût du safran, unique en son genre, aromatique, légèrement amer à épicé, affine les mets sucrés et les plats savoureux et leur donne une couleur jaune doré lumineuse. Manger des plats savoureux procure du plaisir et assure un équilibre mental, d’où le nom d’or rouge donné au safran. La récolte du safran, qui renforce les plaisirs, se fait exclusivement à la main. Les stigmates d’au moins 120 fleurs sont nécessaires pour obtenir 1 gramme de safran. Le safran est l’épice la plus précieuse et aussi la plus chère au monde.

C’est pourquoi le safran est souvent falsifié ou coupé. L’original teinte l’eau chaude seulement au bout de 15 minutes, les filaments restent d’un rouge vif. Dans le cas d’une contrefaçon, l’eau se teinte immédiatement, les filaments blanchissent rapidement. Dans le cas de safran en poudre, l’ajout d’eau contenant du bicarbonate de soude donne une teinte rougeâtre ou brunâtre à la solution, l’original vire au jaune.



Un remède ancien et éprouvé

Dans l'Antiquité déjà, en tant que denrée de choix, le safran était utilisé dans des cérémonies religieuses et pour teinter les vêtements de valeur. Mais l'or rouge était aussi un remède convoité pour traiter les troubles gastro-intestinaux, les affections gynécologiques et pour calmer les nerfs. De plus, les Grecs utilisaient le safran comme aphrodisiaque, c.-à-d. pour stimuler le désir et le plaisir sexuels. En Europe, le safran était utilisé en médecine traditionnelle lors d'infections des voies respiratoires. Aujourd'hui, ce sont essentiellement les extraits produits à partir de stigmates de safran qui sont utilisés à des fins médicales.

Le safran contient une huile essentielle avec le composé aromatique principal, le safranal, et la substance amère, la picrocrocine, ainsi que de la crocine, un colorant jaune-rouge de la classe des caroténoïdes. Le safran contient de plus des minéraux et des oligoéléments. Le safran de bonne qualité contient au moins 20% de crocine, 6% de picrocrocine et 0,3% de substances aromatiques telles que le safranal.

Effets issus de la recherche expérimentale

Des études menées dans des tubes à essai indiquent un puissant effet de neutralisation des radicaux libres qui contribue à l'effet anti-inflammatoire, anticancéreux et organoprotecteur du principe actif contenu dans le safran. Dans des modèles animaux correspondants, le safran a montré un effet antidépresseur et anxiolytique, a amélioré la fonction cérébrale dans un modèle de la maladie d'Alzheimer, les fonctions motrices dans un modèle de la maladie de Parkinson, a inhibé la croissance tumorale, a eu un effet anticonvulsivant, hypotenseur, hypoglycémiant et hypolipémiant, antitussif et aphrodisiaque. Le flux sanguin a

été augmenté dans la rétine et la fonction rétinienne a été améliorée. À des doses élevées, le safran a également eu un effet immunostimulant et anticoagulant.

Des filaments rouge doré porte-bonheur en cas de dépression et d'anxiété

En cas de dépression légère à modérée, l'efficacité du safran, qui reconforte l'âme, s'est révélée supérieure à celle d'un placebo, et non-inférieure à celle d'antidépresseurs synthétiques. C'est ce qui ressort de plusieurs études regroupées. La plus vaste d'entre elles a inclus 23 études avec 1 237 patients dans l'évaluation. Dix-sept études portaient sur la comparaison entre un extrait de safran et un placebo, dans 6 études l'extrait de safran étant administré en plus d'un antidépresseur synthétique. Dans ces études, les patients recevant du safran en ont également tiré un énorme avantage par rapport au placebo. Dans 6 études, l'efficacité d'un extrait de safran a été comparée à celle d'antidépresseurs synthétiques. La plupart des patients du groupe safran ont reçu 30 mg par jour d'extrait de safran pendant en moyenne 6 semaines. Pour apporter la preuve de l'efficacité, l'étendue de la dépression a été mesurée dans 22 études au moyen d'outils d'évaluation reconnus, et ce en début et en fin d'étude. Dans 8 études, on a également utilisé des outils pour évaluer l'anxiété. Ici aussi, l'extrait de safran s'est révélé supérieur au placebo et, dans une étude pilote, il était non inférieur à un tranquillisant. Il ne fait aucun doute que l'extrait de safran apaise l'âme et renforce le système nerveux. Lors de la prise de préparations à base de safran, les effets indésirables n'étaient pas plus nombreux qu'avec le placebo, tandis que la prise d'antidépresseurs synthétiques entraînait plus de fatigue, d'étourdissements, de maux de tête, de sécheresse buccale, de constipation, d'impuissance et de tremblements.



« Les stigmates d'au moins 120 fleurs sont nécessaires pour obtenir 1 gramme de safran, ce qui en fait l'épice la plus précieuse et aussi la plus chère au monde. »

Dopage pour la mémoire, également en cas de démence d'Alzheimer

Il existe actuellement quatre études portant sur l'efficacité de l'extrait de safran comme booster de mémoire. Une étude conduite sur 4 mois indique que, par rapport à un placebo, l'apport journalier de 30 mg d'extrait de safran augmente les capacités intellectuelles de patients atteints d'une démence d'Alzheimer légère à modérée et atténue les symptômes typiques de la maladie d'Alzheimer, tels que la mélancolie et l'irritabilité. Les résultats d'une autre étude menée sur 22 semaines ont montré que 30 mg d'extrait de safran étaient non inférieurs au principe actif anti-démence donépézil. Mais, à la différence du donépézil, la prise de l'extrait de safran n'a pas entraîné d'effets indésirables. L'amélioration des capacités intellectuelles a été mesurée dans toutes les études au moyen d'outils d'évaluation reconnus. L'extrait de safran s'est également montré non inférieur à un traitement par 20 mg de mémantine sur un an. L'efficacité de l'extrait de safran en cas de mémoire défaillante ne peut par conséquent pas être mise en doute.

Pour relancer la vie amoureuse

Chez les hommes, certains médicaments synthétiques peuvent entraîner des troubles de la puissance sexuelle et chez les femmes une baisse de la libido, une sécheresse des muqueuses vaginales et des douleurs lors des rapports sexuels. Les résultats d'une étude regroupant 3 études ont mis en évidence une baisse des troubles de la puissance sexuelle et une augmentation de l'intensité des orgasmes, de la satisfaction générale et de la satisfaction vis-à-vis de la libido. L'effet aphrodisiaque du safran était déjà connu dans l'Antiquité.

Fortifier les yeux avec du safran

Dans le cadre d'une étude informative, la prise d'un extrait de safran pendant 15 mois par des patients atteints de dégénérescence maculaire a entraîné une amélioration de l'acuité visuelle et une stabilisation de la fonction rétinienne. Cela vaut la peine de donner une chance au safran de fortifier les yeux en cas de dégradation de la vue.

D'autres domaines d'utilisation prometteurs pour le safran

Diverses études informatives suggèrent une éventuelle utilisation du safran en cas d'affections cardiaques, de fatigue chronique, chez les jeunes femmes ayant des problèmes de cycle menstruel et comme coupe-faim en cas de surcharge pondérale.

Posologie

La prise de jusqu'à 1,5 g de safran par jour est considérée comme étant sans danger. Lors de la prise d'extrait de safran, il est recommandé de prendre les doses examinées dans le cadre des études. L'extrait le mieux étudié est un extrait produit avec 80% d'éthanol et obtenu à partir de stigmates de safran, à une dose journalière de 30 mg. Cette dose d'extrait a été tolérée dans toutes les études sans entraîner d'effets indésirables. La prise de safran n'entraîne une allergie que dans des cas occasionnels.



Curcuma – de l’or jaune pour le corps et l’esprit

Des plats à base de curcuma pour rester en bonne santé

Selon la légende, les Indiens utilisent déjà la racine jaune, appelée «curcuma» (de la famille du gingembre), depuis 4 000 ans. Le rhizome récolté lorsque les feuilles flétrissent, est un condiment précieux dans l’élaboration de plats. La racine fraîchement cueillie a un goût résineux, légèrement piquant, et lorsqu’elle est séchée elle a un goût moyennement épicé et quelque peu amer. Les racines contiennent jusqu’à 5% de curcuminoïdes d’un jaune intense, dont la curcumine, et une huile essentielle. Tous les deux sont mal assimilés par l’organisme et déploient par conséquent leurs effets dans l’appareil digestif. Pour que le principe actif du curcuma arrive dans l’organisme, il faut y ajouter des substances sous forme d’autres épices qui aideront l’assimilation. C’est pourquoi, avec le curry indien, on incorpore toujours de la poudre de coriandre, de cumin et de fenugrec à la racine de curcuma moulue, et en fonction de la région aussi de la poudre de gingembre, d’ail, de fenouil, de cannelle, de clous de girofle, de cardamome verte ou noire, de graines de moutarde, de noix de muscade ou de macis, de paprika, de poivre de Cayenne (déterminant pour la force du curry) et du sel. Il n’existe pas de recette standard pour la poudre de curry. Dans des cas particuliers, elle contient jusqu’à 36 épices. Le mélange est individuel, la poudre de curry prête à être utilisée n’existe que depuis l’époque coloniale britannique. La couleur jaune de la poudre de curry vient toujours du curcuma qui est prédominant dans la poudre en termes de quantité.

Au Moyen-Âge, la poudre obtenue à partir de la racine de curcuma séchée – tout comme le safran – arrivait en Europe par la route de la soie et était très appréciée, parce que meilleur marché que le safran.

La poudre de curcuma était également utilisée pour colorer les aliments et les textiles. Ainsi, on ajoute aujourd'hui encore de la poudre de curcuma à la moutarde pour l'assaisonner et la colorer. Mais pour d'autres aliments, tels que le beurre, le fromage, la pâtisserie, la charcuterie, on utilise aujourd'hui de la curcumine, le colorant alimentaire E100 autorisé. Il est également ajouté aux poudres et aux crèmes.

Un médicament éprouvé

En Inde, la poudre obtenue à partir du curcuma faisait non seulement partie de l'alimentation quotidienne, mais également de la médecine indienne traditionnelle. Le principe actif du curcuma était considéré comme la clé pour rester en bonne santé et comme élixir de jeunesse naturel. Après avoir été assimilée, la curcumine protège les cellules corporelles contre les maladies et les modifications liées à l'âge.

Si aucune épice n'est ajoutée, le curcuma agit dans l'appareil digestif en stimulant les sucs digestifs et en favorisant l'évacuation des selles. Après l'ajout d'autres épices, l'ensemble de l'organisme tire profit des divers effets de la curcumine. Aujourd'hui, des technologies innovantes permettent une meilleure assimilation de la curcumine par l'organisme p. ex. par l'intégration de curcumine dans l'anneau saccharidique cyclodextrine.

Effets issus de la recherche expérimentale

Des études menées dans des tubes à essai indiquent un puissant effet de neutralisation des radicaux libres qui contribue à l'effet anti-inflammatoire, anti-cancéreux et organoprotecteur du principe actif contenu dans le curcuma. Dans des modèles animaux correspondants, la curcumine a montré un effet

antidépresseur et anxiolytique, a amélioré la fonction cérébrale dans un modèle de la maladie d'Alzheimer, les fonctions motrices dans un modèle de la maladie de Parkinson, la situation métabolique dans un modèle de diabète et d'artériosclérose, a inhibé l'inflammation dans un modèle d'arthrose et d'arthrite, les lésions organiques chez des animaux traités par des substances toxiques, ainsi que la croissance tumorale et la formation de métastases. La curcumine a également augmenté la sensibilité des cellules cancéreuses à la chimiothérapie et à la radiothérapie. La poudre de curcuma a stimulé la production de bile et le flux biliaire dans l'appareil digestif.

Le curcuma apporte de la lumière et de la joie à l'âme

La dernière étude regroupant plusieurs études et portant sur l'effet antidépresseur et anxiolytique de la curcumine date de 2019. Des patients souffrant d'une dépression modérée à forte ont été inclus dans 7 de ces études et dans 2 études, la dépression était la conséquence d'une surcharge pondérale ou d'une affection rhumatismale inflammatoire. Les patients ont reçu de 150 à 1 500 mg de curcumine par jour, en partie associés à un antidépresseur standard. L'étendue de la dépression et de l'anxiété a été mesurée au moyen d'outils d'évaluation reconnus. L'amélioration de la dépression et de l'anxiété était considérable. C'est pourquoi le fait que l'or indien puisse compléter et renforcer l'effet antidépresseur du safran semble plausible.

De l'or indien pour dynamiser les fonctions cérébrales

Les résultats de 6 études ont montré que les seniors ont davantage tiré profit de la prise quotidienne de curcumine en termes de capacités intellectuelles que les patients atteints de démence d'Alzheimer ou de schizophrénie.

La curcumine a été bien tolérée par tous les patients. C'est pourquoi il semble plausible que le principe actif du curcuma puisse compléter et renforcer l'effet d'augmentation des capacités intellectuelles du stimulant cérébral qu'est le safran.

Pour la santé oculaire

Un collyre à base de curcumine soulage les symptômes en cas de conjonctivite, de sécheresse oculaire et de lésions de la conjonctive. Il accélère la cicatrisation après des opérations de la cataracte.

La prise quotidienne de curcumine sur une période pouvant aller jusqu'à 18 mois a amélioré les inflammations de l'iris dans l'œil et les maladies de la rétine. L'efficacité en cas de dégénérescence maculaire paraît plausible. L'association de curcumine et de safran en cas d'affections oculaires est par conséquent très prometteuse et un traitement vaut la peine d'être essayé.

Une épice pour traiter l'intestin

En cas de troubles digestifs et de syndrome du côlon irritable avec constipation, l'OMS recommande de prendre jusqu'à 3 g de curcuma par jour. En cas de syndrome du côlon irritable avec des diarrhées, il ne faut pas prendre de poudre de curcuma car la curcumine stimule les sucs digestifs et renforcerait la diarrhée. En raison de l'effet cholagogue (qui facilite l'évacuation de la bile), les patients qui ont des calculs biliaires devraient eux aussi renoncer à prendre de la poudre de curcuma pour éviter une colique biliaire.

Une étude regroupée montre que l'administration de poudre ou d'extrait naturel de curcuma soulage l'inflammation et donc les symptômes en cas de maladies intestinales inflammatoires.

Ce que le curcuma sait faire d'autre

Tous les **cancers** sont concernés par le traitement à base de curcumine à haute dose. Les résultats des études sont très prometteurs. La curcumine augmente la sensibilité des cellules cancéreuses à la chimiothérapie et améliore la réponse à la radiothérapie.

Les résultats de plusieurs études regroupées montrent que des doses élevées du principe actif du curcuma ont amélioré les douleurs et les limitations de la mobilité dues à **l'arthrose** ou à **l'arthrite**. Une étude de très bonne qualité a démontré qu'après 6 mois de prise de curcumine, la densité osseuse des patients souffrant **d'ostéoporose** avait augmenté. Les marqueurs sanguins de la dégradation osseuse avaient diminué. La curcumine permet par conséquent de prévenir la perte osseuse.

De nombreuses études prouvent que la prise de préparations contenant des doses élevées de curcumine entraîne une amélioration du métabolisme en cas de **diabète** tel qu'objectivé par le dosage de la glycémie, ainsi que des paramètres hépatiques en cas de **cirrhose non alcoolique**, des lipides sanguins en cas de **troubles du métabolisme des lipides**, et une baisse de **l'hypertension artérielle**. Les résultats ont aussi indiqué une amélioration des symptômes en cas de **maladies auto-immunes**.

Posologie

La dose quotidienne de curcumine recommandée par l'EFSA (European Food Safety Authority) est de 2 mg/kg de poids corporel. Par rapport à la plupart des autres préparations à base de curcuma, la curcumine encapsulée dans une cyclodextrine permet à une plus grande quantité de curcumine de se diffuser dans l'organisme. Aucun effet indésirable n'est à craindre.



Issus de la pharmacie du Bon Dieu – domaines d'indications du safran, du curcuma & Co.

- En cas de sautes d'humeur, de dépression, d'anxiété et de stress
- Pour renforcer les performances cérébrales
- Pour relancer et augmenter la libido
- Pour améliorer l'acuité visuelle
- Pour renforcer le système nerveux en cas de stress

Sautes d'humeur et dépression

Selon l'Office fédéral de la statistique, la dépression est la maladie mentale la plus courante. Environ 9% de la population souffre de dépression, les femmes et les personnes jeunes étant plus souvent atteintes que les hommes et les personnes de plus de 65 ans. La dépression est associée à une souffrance psychique importante pour les personnes atteintes et leurs proches, entraînant ainsi des handicaps considérables dans la vie quotidienne, les relations et la vie professionnelle. Seule environ une personne sur deux demande de l'aide et le médecin de famille passe bien souvent à côté du diagnostic parce que des maladies chroniques ou des symptômes physiques viennent s'ajouter à la dépression ou parce que la solitude des patients n'est pas identifiée, tout comme les problèmes sur le lieu de travail. Les personnes sans emploi souffrent bien plus souvent de dépression et inversement, les personnes dépressives sont plus souvent sans emploi ou perçoivent une rente.

L'humeur dépressive va de pair avec une perte de plaisir et d'intérêt pour des activités et une fatigabilité accrue associée à une baisse de la motivation. La capacité intellectuelle et la capacité de concentration diminuent. L'estime de soi et la confiance en soi s'amenuisent.

Des auto-reproches injustifiés ou des sentiments de culpabilité et d'inutilité font leur apparition, tout comme des angoisses et souvent aussi des troubles du sommeil, ainsi que des pensées récurrentes de mort ou de suicide. L'appétit diminue ainsi que le poids corporel, l'intérêt pour les activités sexuelles baisse, des troubles gastro-intestinaux, des dorsalgies non spécifiques, des maux de tête ou des vertiges surviennent. Le manque d'activité physique peut renforcer les symptômes dépressifs. La prise de médicaments peut parfois être

à l'origine d'une dépression, comme indiqué dans la notice à la rubrique des effets indésirables.

Mais la dépression peut aussi être ancrée dans le patrimoine génétique et être déclenchée par des facteurs externes. La sérotonine est considérée comme un «antidépresseur» endogène. Chez les personnes dépressives, on retrouve un déficit en sérotonine dans le cerveau, mais également en d'autres neurotransmetteurs tels que la dopamine, l'acide γ -aminobutyrique, les endorphines et les catécholamines. Les taux de monoamine oxydase, l'enzyme qui contribue à l'inactivation des substances messagères, et du neurotransmetteur glutamate, sont élevés. Une perturbation de la régulation de l'hormone du stress, avec des taux sanguins de cortisol élevés et une augmentation des substances messagères de l'inflammation, jouent un rôle essentiel dans le développement et l'évolution de la dépression.

Mécanisme d'action du safran

Contrairement aux antidépresseurs synthétiques, le safran agit simultanément au niveau de différents commutateurs nerveux dans le cerveau. L'antidépresseur naturel à large spectre inhibe les neurotransmetteurs excitateurs tels que le glutamate en bloquant le récepteur du glutamate, et stimule, à l'instar des tranquillisants synthétiques, les neurotransmetteurs tels que p.ex. l'acide γ -aminobutyrique. Le safran inhibe la monoamine oxydase et, par conséquent, la dégradation de la sérotonine, de la dopamine et de la noradrénaline. La sécrétion de cortisol, l'hormone du stress, par l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien est inhibée. Le principe actif du safran module



également d'autres neurotransmetteurs de la dépression et inhibe diverses substances messagères de l'inflammation. La crocine retrouvée dans le safran a été identifiée en tant que principe actif, la crocine devant d'abord être transformée en crocétine dans l'intestin pour pouvoir arriver dans le cerveau par la voie sanguine.

Mécanisme d'action du curcuma

La curcumine, principe actif du curcuma, est elle aussi un antidépresseur naturel à large spectre. Le colorant jaune inhibe la monoamine oxydase dans le cerveau, augmentant ainsi les concentrations des neurotransmetteurs sérotonine et dopamine au niveau des synapses. La curcumine se fixe aussi directement aux récepteurs de la sérotonine, «antidépresseur» endogène, et influence d'autres neurotransmetteurs impliqués dans le processus de la dépression. De plus, le puissant anti-inflammatoire agit par l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien, inhibant ainsi la sécrétion du cortisol, l'hormone du stress.

Le compagnon dans l'alliance entre le safran et le curcuma

Les doses journalières recommandées de magnésium et de vitamine B ajoutées à l'association de safran et de curcuma renforcent le mental et le système nerveux. Les substances vitales diminuent la fatigue et la lassitude, améliorant ainsi la qualité de vie.

Voici ce que vous pouvez faire vous-même

- La lumière du jour et le soleil ont un effet positif sur l'humeur et sur l'état d'esprit. Les personnes qui ne peuvent pas faire de promenades pour faire le plein d'énergie et de vitalité devraient se procurer une lampe spéciale de luminothérapie de 10 000 lux. Avoir une activité physique importante, de préférence sous forme de sport, libère l'esprit des mauvaises pensées.
- Les relations personnelles et les contacts sociaux, tels que des rencontres conviviales et des manifestations culturelles, sont très importants et s'avèrent positifs.
- Une alimentation équilibrée avec beaucoup de fruits et de légumes, peu de viande et de graisses, nourrit les cellules nerveuses et renforce le mental.
- Le fait d'écouter de la musique a un effet positif et donne un nouvel élan. Des journées bien réglées avec des pauses suffisantes pour se détendre augmentent le bien-être.
- Dormir et se reposer suffisamment sont essentiels à un psychisme équilibré. Faire une promenade avant d'aller se coucher facilite la déconnexion.
- Des méthodes de relaxation telles que le yoga, le training autogène ou la méthode Feldenkrais, peuvent permettre d'évacuer le stress et d'améliorer l'état d'esprit ainsi que la qualité du sommeil.
- Les animaux domestiques contribuent eux aussi à la satisfaction générale et améliorent ainsi l'humeur.



Auteure

Professeure Dr Sigrun Chrubasik-Hausmann, cabinet médical, Calandastrasse 10, 7310 Bad Ragaz.

Médecin généraliste avec formations complémentaires en «Médecine naturelle», «Traitement spécifique de la douleur», «Gestion de la qualité médicale». Depuis 1999, coordination scientifique de la section «Phytothérapie» à l'Institut de médecine légale de l'université de Fribourg-en-Brigau. Professeure honoraire à l'université de Sydney en Australie jusqu'en 2014. De 2008 à 2018, professeure invitée à la Hebrew University Jerusalem, Israël. 2013, habilitation à l'université de Fribourg-en-Brigau, chaire extraordinaire à l'université de Fribourg-en-Brigau depuis 2016. Membre de l'Editorial Board de différentes revues scientifiques, plus de 200 publications, 6 prix scientifiques.

Éditeur

L'éditeur de cette brochure est l'association Plantavita. Cette association a pour objectif de promouvoir un style de vie sain en harmonie avec la nature tout particulièrement par le biais de la rédaction, de la publication et de la diffusion d'informations sur les plantes et sur une alimentation saine.

Vous voulez en savoir plus?

Nous vous aidons volontiers! Vous trouverez plus d'informations sur le site de l'association Plantavita.

www.plantavita.ch

plantavita 

Association pour la promotion de l'information liée à la santé
www.plantavita.ch

Le safran était déjà cultivé dans l'Antiquité. C'était, à l'époque déjà, une denrée précieuse en raison de son effet colorant, de son utilisation en tant qu'épice et remède. Dans le cadre de ce guide, en s'appuyant sur des données scientifiques, Madame le professeure Dr Sigrun Chrubasik-Hausmann, experte en phytothérapie, montre les possibilités et les limites de cette plante aromatique et médicinale extraordinaire dans le cas de sautes d'humeur, de dépression, d'anxiété et d'autres symptômes.