<https://www.sativus.com/fr/safran/lhistoire/>

https://espritdepays.com/gastronomie-terroirs-viticulture/produits-terroirs-perigord/les-produits-des-terroirs-le-safran-l-or-rouge-du-perigord/la-culture-du-safran

Je l’observe

Il tire la langue : il est euphorisant

# La déesse safran

Le safran est une plante à « deux portraits ».

Son bulbe timide mais tenace, reste sous terre et se multiplie à l’abri des regards, il est comme éternel.

Sa fleur délicate, coquette et sensible, dont la vie est éphémère et ne dure que quelques heures

Câline : Soins :Désherbage et cueillette par la main de l’être humain.

Gourmande :Alimentation : le safran profite des nutriments présents dans le sol, à tel point qu’il faudra après 5 ans de culture, laisser le sol se tranquille une dizaine d’année.

Pointilleuse : a besoin de soleil et d’une certaine quantité de froid mais pas trop. Il craint la sécheresse, trop de pluie ; pour bien s’épanouir il a des besoins précis, et s’il sont respectés, il se montrera plus généreux en prolongeant la disponibilité de ses fleurs.

Coquete: la fleur de safran est revêtue d’un manteau de satin pour passer la porte vers le ciel et ainsi protéger sa fleur naissante.

Éphémère : la fleur va vivre 1 à 2 jours, si elle est mouillée, elle partira après quelques heures.

Protectrice :elle garde son trésor à l’abri dans sa fleur fermée, le cueilleur exigeant le sait bien et la récolte avant son éclosion (pour protéger l’objet d’art médicinal).

Matinale :La fleur passe sa tête hors de terre le matin

 La récolte dure 4 à 6 semaines.

Généreuse : 700g-800g sur 800m2

À Thèbes, en Égypte, un papyrus médical, également daté de 1600 av. J.-C., découvert dans une tombe, faisait allusion à la fonction médicinale du safran

Il tire la langue parce qu’il est euphorisant.

C’est un ami qui sort de chez lui une fois par an pour donner le meilleur de lui-même.

Ce qu’il donne comme cadeau, est inestimable.

Ses vertus s’étende toute l’année durant dans nos vies.

Plante d’apparence sensible (

Donne de l’or

Chaude et sèche

Cueillette corvée>>>Il aime la persévérance

Or rouge (stigmate) >>>or jaune (plat)

cette lumière, cette promesse que tout va bien se passer.

Le safran est médicinal

Ses vertus ont gagné les cœurs

Touchés par sa couleur

Rayonnement qui ensuite, empli tout le corps ;

Comme une promesse.

La santé est en revigorée.

Le safran *(Crocus sativus*

Famille des Liliacées (Comme l’ail)

*)* a été considérée comme une plante médicinale avant d’être reléguée au rangs des épices condimentaires.

* Equilibrant messagers chimiques
* Dépression légère à modérée

Effets rapides (2 semaines)

* Syndrôme prémenstruel/ troubles de l’humeur

Contre indications

Médicament qui fluidifie le sang

Médi

Safran des indes : Curcuma Longa

# Composants stigmates

Caroténoïdes (crocine ou crocoside)

Huile essentielle

Hétéroside amer (picrocrocoside)

Safranal :volatil

# Subtil

???Il faut 140.000 stigmates frais environ obtenir 1 kilo de stigmates frais

1 kilo de safran frais pour 200g sec

>>>140.000 stigmates frais = 200g de safran sec

Prix avoisinant les 5000€ le kilos. Pour un safran bio

il donne à vos plats une belle couleur jaune

## [Saffron](https://www.sciencedirect.com/science/book/9780128186381%22%20%5Co%20%22Go%20to%20Saffron%20on%20ScienceDirect)

Science, Technology and Health

Woodhead Publishing Series in Food Science, Technology and Nutrition

2020, Pages 517-530



# Chapter 34 - Safety and toxicity of saffron

Author links open overlay panel[SoghraMehri](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128186381000356%22%20%5Cl%20%22%21)[1](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128186381000356%22%20%5Cl%20%22%21)[Bibi-MarjanRazavi](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128186381000356%22%20%5Cl%20%22%21)[1](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128186381000356%22%20%5Cl%20%22%21)[HosseinHosseinzadeh](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128186381000356%22%20%5Cl%20%22%21)[2](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128186381000356%22%20%5Cl%20%22%21)

**Show more**

Add to Mendeley

Share

Cite

[https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818638-1.00035-6](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818638-1.00035-6%22%20%5Ct%20%22_blank%22%20%5Co%20%22Persistent%20link%20using%20digital%20object%20identifier)[Get rights and content](https://s100.copyright.com/AppDispatchServlet?publisherName=ELS&contentID=B9780128186381000356&orderBeanReset=true" \t "_blank)

## Abstract

The unique properties of saffron (Crocus sativus L.) have attracted researchers’ interest in determining the effects of this herbal medicine in the treatment of different disorders. Today, saffron is considered not only as a food spice but also as a potent natural agent with a wide range of beneficial effects. The protective effects of saffron and its main constituents against natural and chemical toxins have made this spice even more valuable. To evaluate the toxicity and safety of saffron several experimental and clinical studies have been conducted. Acute toxicity tests show that saffron, safranal, and crocin are low or nontoxic agents. In subacute exposure, organ toxicities were observed in high doses. The teratogenic effects of saffron and its constituents have been reported especially at high doses. Clinical studies have reported effective doses of saffron used in clinical practice that are noticeably lower than toxic doses, so saffron has a wide therapeutic index as discussed in this chapter.

Safran et corona virus

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8118646/>

Vous avez aussi une plante très intéressante qui est le safran. Il contient un principe actif, le safranal, qui va agir aussi sur la sérotonine et permet d’apaiser ces faims émotionnelles et d’éviter de se jeter sur le chocolat

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0753332220311872>

## Abstrait

Le stress chronique et les niveaux élevés de glucocorticoïdes produisent des changements fonctionnels et structurels dans le cerveau et en particulier dans l'hippocampe, une structure importante du système limbique qui joue un rôle clé dans les fonctions cognitives, y compris l'apprentissage et la mémoire. La maladie d'Alzheimer (MA) est une maladie neurodégénérative chronique qui commence généralement lentement et s'aggrave avec le temps. En effet, le dysfonctionnement cognitif, l'atrophie neuronale et la perte synaptique sont associés à la fois à la MA et au stress chronique. Des études précliniques et cliniques récentes ont mis en évidence un lien possible entre le stress chronique, le déclin cognitif et le développement de la MA. Il est suggéré que la protéine Tau est un médiateur essentiel des effets neurodégénératifs du stress et des glucocorticoïdes sur le développement de la pathologie de la MA. Des découvertes récentes d'études animales et humaines ont démontré que le safran et sa principale crocine constitutive sont efficaces contre le dysfonctionnement cognitif chronique induit par le stress et le stress oxydatif et ralentissent le déclin cognitif de la MA. Les actions inhibitrices sur l'activité de l'acétylcholinestérase, l'agrégation de la protéine bêta-amyloïde en plaques amyloïdes et la protéine tau en enchevêtrements neurofibrillaires, ainsi que les effets antioxydants, anti-inflammatoires et la promotion de la plasticité synaptique font partie des mécanismes possibles pour expliquer les effets neuroprotecteurs de Safran. De nouvelles preuves démontrent que le safran et sa principale composante crocine pourraient être une cible prometteuse pour l'amélioration de la cognition dans la MA et les troubles liés au stress.

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0141813020329184

 Saffron carotenoids, crocin (Cro) and crocetin (Crt), are antioxidants with anticancer activity

Les caroténoïdes de safran, la crocine (Cro) et la crocétine (Crt), sont des antioxydants à activité anticancéreuse

## https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1319562X2030019X

## 5 . Conclusions

Sur la base des faits et des informations fournies dans l'article de recherche en cours, il est conclu que C sativus de la feuille dérivé crocétine bêta- d ester -glucosyl petite molécule est efficace contre les radicaux libres DPPH et contre MCF-7 lignée cellulaire de cancer du sein. Les résultats de cette étude pourraient également offrir l'occasion d'utiliser les feuilles de C Rocus sativus en tant que source pas cher de crocétine bêta- d ester -glucosyl pour l' industrie pharmaceutique, cela ouvrirait de nouvelles dimensions pour prévenir et combattre défi thérapeutique des cas de cancer du sein naturellement, sur le plan économique et élégamment comparé aux thérapies médicamenteuses conventionnelles. Il est recommandé ici que d'autres in-vitro et in-vivoDes études vigoureuses en ce qui concerne la dose, la sécurité et la toxicité des crocétine bêta- d -glucosyl ester besoins molécule à entreprendre avant de pouvoir entrer dans les différentes phases des essais cliniques, comme une alternative potentielle contre le cancer du sein.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6235666/>

fibromyalgie



Cours :

Produit fitoform

Tisane de safran en live

Goûter le safran

Crise actuelle safran+++ patience, sagesse( les trois bons côtés de cette crise), émotions régule apportés par le safran

Safran murir les projet précieux

Dents enfants

La bonne soupe : 3 bons côtés de la crise actuelle

Recherche du sens de la vie

Repositionne ses priorités

On se recentre

Mg

Dans chaque phases du stress, qu’il soit débutant, en phase de résistance ou d’épuisement (burn out ou dépression)

ON A BESOIN de magnésium, et d’un médiateur des neurotransmetteur ( safran).

Eventuellement Zn : sens, immunité

Fer : oxygène cerveau : pâleur

Omega 3 : favorise les connexions neuronales : essentiels, mémoire, concentration

AA : pour fabrcaton de nos messager >>> extrait de sardines dans le safran fitoform

Vit D : prévient la dépression saisonnière (cours immunité)

Vitamine B : nerfs signe carences : cheveux, peau >>>spiruline

Spiruline : tout sauf omega 3, iode et vitamine C

Contre indications : insuffisance rénale

Interactions médicamenteuses : antibiotiques, médoc ostéoporose, médoc diurétique

Symptômes carences mg

Chocolat au safran