«Medizin» aus der Natur ergänzt unsere Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitskonzepte ideal. Diese können jedoch nur unterstützend wirken, wenn Sie nach diesen Konzepten leben. Klienten halten sich an unser E-Book, das Sie bei der Onlineberatung erhalten haben. «Medizin» aus der Natur kann nicht einzeln wirken, wenn man ansonsten ungesund lebt. Betrachten Sie Ihr Leben und Ihre Gesundheit immer ganzheitlich.

...

.

Safran, das goldene Gewürz für Ihre Gesundheit

Safran ist wie Kurkuma ein goldenes Gewürz mit therapeutischen Eigenschaften, obwohl es weniger bekannt ist. Safran wurde unter anderem auf seine vorteilhaften Wirkungen auf Magen-Darm-Erkrankungen, das Darmmikrobiom, den Magen, Hepatitis, Kolitis und Krebs untersucht.

Zusätzlich zu diesen Vorteilen kann Safran eine vorteilhafte natürliche Behandlung für leichte bis mittelschwere Depressionen sein und war in einer Studie genauso wirksam wie die beliebten Antidepressiva Imipr. und Fluox. (Zensur!).

Während die Forscher nicht genau wissen, wie Safran diese Effekte hervorruft, scheint Safran die stimmungserhöhenden Chemikalien wie Serotonin im Gehirn zu erhöhen, indem er die Serotonin-Wiederaufnahme hemmt, den Serotoninspiegel hoch hält und die positiven Auswirkungen von Serotonin verlängert.

Quellen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6567082/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3731881/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6266642/>

.

Wie man die Safranblume pflegt

Die Safranblüte wird manchmal als das Gewürz beschrieben, das mehr wert ist als sein Gewicht in Gold. Dies mag zwar wie ein teurer Luxus erscheinen, aber die Zwiebeln und Blüten, aus denen es stammt, können von jedem zu Hause angebaut werden. Wenn Sie genügend Platz haben, um genügend Zwiebeln anzubauen, können Sie sogar Ihren eigenen Vorrat an frischem Safrangewürz ernten.

Diese attraktiven Pflanzen, die eigentlich als *Crocus sativus* bekannt sind und im Herbst blühen, sind leicht an ihren attraktiven violetten Blüten mit einem leuchtend roten Stigma zu erkennen. Typischerweise aus Zwiebeln gezogen, produziert jede Zwiebel eine Blüte. Wenn sie vollständig geöffnet ist, sehen Sie in der Mitte der Blüte 3 rote Narben. Das ist das Gewürz der Safranblüte.

Als uraltes Gewürz wird die Narbe der Safranblüte seit langem zum Färben oder Würzen von Speisen verwendet. Safran ist eine Schlüsselzutat in vielen afrikanischen, nahöstlichen und mediterranen Küchen und wurde von den Mauren nach Spanien eingeführt. Heute wird es in vielen spanischen Gerichten wie Paella verwendet.

Lesen Sie hier weiter:

<https://happydiyhome.com/saffron-flower/>