

Safran - Info

Kategorien: Info, Wissen, Gewürze

Zutaten für: 1 Rezept

Warenkunde

Anleitung:

Safran in kleinen Dosen genossen ist ein hervorragendes Mittel zur Gesundheitspflege, in hohen Dosen wirkt er narkotisch und ist somit giftig. Es empfiehlt sich, in erster Linie Tees zuzubereiten.

Tee für das Altersherz, um den Herzschlag zu kräftigen und den Blutdruck zu regulieren.

Einen Schwarztee mit einem kleinen Stück fein geschnittener Ingwerwurzel herstellen, Safranfäden (auf 1/2 l Flüssigkeit, 3 Safranfäden) dazugeben und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und täglich 2 bis 3 Tassen Tee bei fieberhaften Erkrankungen, Abwehrsteigerung, bei Erschöpfungszuständen, um wieder zu Kräften zu kommen

:1 TL Borretschblüten,
:1 TL Holunderblüten,
:1 TL Lindenblüten,
:3 Safranfäden,
:1 Zitrone,
:schwarzer Kandiszucker
:oder die Zutaten einzeln verwenden, dann 2 TL auf 1/2 l Wasser aufbrühen

Borretsch-, Holunder- und Lindenblüten mit 1/2 l Wasser aufkochen, 3 Safranfäden dazugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen. Mit Zitronensaft und Kandiszucker abschmecken und täglich 2 bis 3 Tassen trinken.

Bei Fieber sollten 1 bis 1 1/2 l dieses Tees täglich getrunken werden. Tee bei Magen-Darmstörungen, Übelkeit, Erbrechen, entzündlichen Darmerkrankungen, zur Appetitsteigerung nach schweren Erkrankungen

:1 TL Pfefferminze,
:1 TL Fenchel, auch frisches Fenchelkraut,
:1 TL Zitronenmelisse,
:3 Safranfäden mit 1/2 l kochendem Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, mit Zitronensaft und schwarzem Kandiszucker abschmecken und täglich 2 bis 3 Tassen trinken.

Tee bei Beschwerden im Genitaltrakt, bei starken, dunklen, klumpigen Monatsblutungen, bei schmerzhaften Blutungen oder bei einer Reizblase

:1 TL Frauenmantel,
:1 TL Schwarztee,
:3 Safranfäden mit 1/2 l kochendem Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen, täglich 2 bis 3 Tassen trinken.

Safranplätzchen, anregend, zur Leistungssteigerung, Aphrodisiakum für Mann und Frau, potenzsteigernd

:250 g festen Blütenhonig,
:1 Msp. Curcuma,

Safran - Info

(Fortsetzung)

:2 Msp. Safranpulver,
:ca. 100 g Mandel- oder Pistaziensplitter,
:Butter zum Anbraten

Honig, Curcuma, Safran und Mandelsplitter zu einer breiartigen Masse mischen (eventl. noch etwas Mandelsplitter beifügen). Butter in einer Pfanne schmelzen, die Honigmasse darin angehen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Abkühlen lassen. Nach dem Erkalten in kleine Stücke schneiden. Täglich 2 bis 3 Plätzchen essen.

Ingwerwasser gegen Rheuma, Polyneuropathie (Diabetes). Chronische rheumatische Arthritis, bei Konzentrationsschwäche, Erschöpfungszuständen und Depressionen

Ingwerwurzel in kleine Stückchen schneiden, mit 1/2 l kochendem Wasser übergießen, 3 Safranfäden dazugehen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Täglich 2 bis 3 Tassen trinken.

Das Ingwerwasser eignet sich auch hervorragend zum Aufwärmen nach kalten Spaziergängen.