



## TOUX, TENSIONS... PENSEZ AU CROCUS

Jolie plante fleurie originaire du Moyen-Orient, c'est elle qui donne le safran. Mais elle n'a pas que des qualités décoratives et culinaires : elle offre aussi des propriétés médicinales intéressantes. Découvrez ses bienfaits.

BRUNO LAROCHE/PHOTO

**En tisane** Le crocus apaise la toux et améliore le rhume. Le bon dosage pour la tisane : de 0,5 g à 1 g par litre d'eau.

**En massage** Il soulage la douleur, notamment celle des gencives. On l'utilise alors en poudre pur ou mélangé à du miel, pour une application directe dans la bouche, ou bien mélangé à de la glycérine pour dénouer les zones de tension du corps.

**En bouillon** Il stimule la digestion (le bon dosage : 1 g par litre).

**En comprimés** Les laboratoires utilisent un extrait de la partie supérieure du pistil, qui agit sur les neuromédiateurs comme un antidépresseur naturel. Où le trouver ? Au naturel (filament, poudre), dans les épiceries fines. En comprimés : Saframyl, les 3 Chênes, 21,50 €.

