

SWAMI  
JOYTHIMAYANANDA

ESTRATTO  
GRATUITO

# Nutrizione ayurvedica

Manuale per un'alimentazione  
**EQUILIBRATA E SANA**



[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)



## ZAFFERANO

NOME LATINO	<i>Crocus sativus</i>
NOME SANSCRITO	<i>Kumkum</i>
RASA	Amaro (Tikta), pungente (Katu),
VIRYA	Caldo (Ushna)
VIPAKA	Pungente (Katu)
PRABHAVA	Disturbi della testa (Shirorogahar), dà colorito (Varnya)
GUNA	Oleoso (Snigda)



**Parti usate:** pistilli e stelo del fiore.

**Dosi:** da 50 a 200 mg.

**Azione sui Dosha:** equilibra i Tridosha, specialmente Vata e Kapa.

**Azione su Agni:** aumenta il fuoco richiesto per la formazione del fluido sanguigno.

**Uso terapeutico:**

- mal di testa ed emicrania: instillare lo zafferano nelle narici con Ghee Gruta; assumere con latte e zucchero; applicare sulla fronte, con sandalo bianco e canfora;
- anemia: assumere mescolato con datteri, uva passa e castagne;
- parassiti interni (per i bambini): assumere con canfora e latte;
- pelle (idratazione, distensione, benessere in generale): mescolare e frizionare con olio di sesamo o pasta di legno di sandalo;
- raffreddore dei neonati: assumere 4 pistilli con un cucchiaino di latte tiepido.

**Disponibilità di prodotti preparati (Joytinat®):** Vaira, Kumkuma Ghrita, Pita crema.