

Κρόκος... το μαγικό φυτό για την εγκεφαλική λειτουργία

/ [Γενικά](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο *Crocus sativus* L., γνωστός και ως Σαφράν ή Ζαφορά, είναι ένα φυτό το οποίο καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου. Το όνομα του προέρχεται από την ελληνική λέξη “κρόκος ” και δείχνει το χρώμα του στίγματος, καθώς και το χρώμα που προσφέρει σε όποιο διάλυμα και αν χρησιμοποιηθεί.

Στην Ελλάδα το βρίσκουμε στην περιοχή της Μακεδονίας, ενώ είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στο χωριό Κρόκος Κοζάνης, το οποίο πήρε και το όνομα από το φυτό. Ο Κρόκος είναι ένα ιδιαίτερο φυτό το οποίο έχει μελετηθεί για τα οφέλη που μπορεί να προσφέρει στον οργανισμό, ενώ θεωρείται και ένα από τα πιο ακριβά μπαχαρικά, εξαιτίας της ιδιαίτερης γεύσης που προσφέρει, καθώς επίσης και γιατί η διαδικασία συγκομιδής του είναι ιδιαίτερα δύσκολη, αφού γίνεται χειρονακτικά και κάθε στίγμα του φυτού θέλει προσοχή ώστε να απομακρυνθεί από το φυτό, και να μας προσφέρει όλα τα θρεπτικά του συστατικά άθικτα.

Οι χημικές αναλύσεις που έχουν γίνει στο στίγμα του φυτού έχουν δείξει την παρουσία υδατοδιαλυτών καροτενοειδών (κροκίνη), και φλαβονοειδών, ενώ τα βασικά του συστατικά έχουν αναφερθεί ότι είναι η κροκίνη, η πικροκροκίνη και η

σαφρανάλη.

Ο [Crocus sativus](#) χρησιμοποιείται στην λαϊκή ιατρική ως αντικαταρροϊκό, στην χώνεψη και ως αποχρεμπτικό, ενώ υπάρχουν αναφορές για την χρήση του ως αντισπασμωδικό και ηρεμιστικό. Σύγχρονες έρευνες, έχουν δείξει ότι τα εκχυλίσματα και τα καθαρά χημικά του διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, μπορούν να προσφέρουν βοήθεια στην αθηροσκλήρωση και στην αντιμετώπιση προβλημάτων στο ήπαρ.

Ο [Crocus sativus](#) και τα ενεργά συστατικά του επηρεάζουν μια σειρά από διαφορετικές νευρωτικές διεργασίες, καθώς μέσα από έρευνες έχει αναφερθεί η νευροπροστατευτική δράση που μπορεί να προσφέρει, οι αντιοξειδωτικές ιδιότητές του σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα μνήμης, ενώ πολλές είναι και οι αναφορές για την αγχολυτική επίδρασή του.

Ταυτόχρονα, είναι ένα φυτό που η κατανάλωσή του μπορεί να δώσει θετικά αποτελέσματα στην γνωστική λειτουργία. Ενώ, όπως αναφέρθηκε παραπάνω το στίγμα του [Crocus sativus](#) έχει φανερωθεί να διαθέτει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, καθώς η περιεκτικότητά του σε γαλλικό οξύ και πυρογαλλόλη συμβάλουν σε αυτές του τις ιδιότητες.

Ταυτόχρονα, έχουν πραγματοποιηθεί και μια σειρά από μελέτες ώστε να αποδειχθεί η βοήθεια του Κρόκου σε μορφές ήπιας και μέτριας κατάθλιψης.

Η κατάθλιψη είναι μια σοβαρή διαταραχή στη σημερινή κοινωνία, με τις εκτιμήσεις να δείχνουν ότι το 21 % του γενικού πληθυσμού μπορεί να εμφανίσει ορισμένα σημάδια κατάθλιψης κάποια στιγμή στην διάρκεια της ζωής.

Ο Κρόκος είναι ένα φυτό που στην παραδοσιακή ιατρική έχει χρησιμοποιηθεί και για την μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.

Πέραν όμως από την παραδοσιακή ιατρική, έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες που έχουν αξιολογήσει την αποτελεσματικότητά του στην περίπτωση ήπιας ή μέτριας κατάθλιψης.

Το αποτέλεσμα μελέτης έδειξε ότι ο [Crocus sativus](#) παρήγαγε σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα για την κατάθλιψη στην βαθμολογική κλίμακα Hamilton σε σχέση με εικονικά φάρμακα ($df = 1$, $F = 18.89$, $p < 0,001$), με αποτέλεσμα την καλύτερη διάθεση του ανθρώπου.

Έχει προταθεί επίσης ότι τα εκχυλίσματα του Σαφράν μπορεί να αναστέλλουν την επαναπρόσληψη της σερετονίνης. Αναστέλλοντας την συναπτική επαναπρόσληψη της σερετονίνης διατηρείτε αυτή η ανύψωση της διάθεσης, καταπολεμώντας με αυτόν τον τρόπο τα σημάδια της ήπιας κατάθλιψης.

Παράλληλα με την βοήθεια που μπορεί να προσφέρει σε περίπτωση κατάθλιψης, ο [Crocus sativus](#) είναι ένα φυτό το οποίο έχει ερευνηθεί και στο πεδίο που αφορά την μνήμη. Έχει αναφερθεί ότι μπορεί να προσφέρει ενίσχυση στην μνήμη, αναστέλλοντας την δράση ενζύμων που σχετίζονται με την εμφάνιση προβλημάτων μνήμης, ενώ η αντιοξειδωτική του δράση φαίνεται και αυτή να έχει θετική επίδραση σε αυτό το πεδίο.

Πηγή: ehealthcyprus.com