

Ευεργετικός Κρόκος: Το πολυτιμότερο φυσικό ιό!



Ο κρόκος ή αλλιώς

το σαφράν είναι μπαχαρικό που όχι μόνο ευθύνεται για τη νοστιμιά των φαγητών αλλά προσφέρει και σημαντικά οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό. Ο κρόκος είναι ένα από τα πιο εκπληκτικά δώρα της φύσης και δίκαια χαρακτηρίζεται από πολλούς ειδικούς ως υπερτροφή που όλοι πρέπει να καταναλώνουν. Μάθετε πιο κάτω τις θετικές επιδράσεις του σαφράν στον οργανισμό.

Βελτιώνει τη διάθεση και καταπολεμά το άγχος. Το σαφράν σύμφωνα με έρευνες, βοηθά σημαντικά στην αντιμετώπιση του στρες και των μεταβολών στη διάθεση (επηρεάζει τη δραστηριότητα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο) και μάλιστα χωρίς να υπάρχει κίνδυνος παρενεργειών αφού δεν είναι τοξικό.

Σύμμαχος για την απώλεια βάρους. Αυξάνει την αίσθηση του κορεσμού και μειώνει το τσιμπολόγημα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν σημαντικός βοηθητικός παράγοντας μείωσης του σωματικού βάρους σε υπέρβαρα άτομα.

Προλαμβάνει τις καρδιακές παθήσεις. Το σαφράν χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, της καρδιαγγειακής λειτουργίας και επίσης ρυθμίζει τη χοληστερόλη στο αίμα.

Ενισχύει τη διανοητική λειτουργία και την πνευματική διαύγεια. Η κροκίνη και η κροκετίνη (βασικά συστατικά του σαφράν), βελτιώνουν την ικανότητα μάθησης και μνημόνευσης.

Καταπολεμά την αϋπνία. Είναι αποτελεσματικό για όσους πάσχουν από αϋπνία, καθώς αποτελεί ένα ήπιο ηρεμιστικό. Μία πρέζα σαφράν με ζεστό γάλα είναι ικανή να σας στείλει στην αγκαλιά του Μορφέα.

Πηγή: offsite.com.cy