

23 Μαΐου 2018

## Κρόκος Κοζάνης: Ο ελληνικός θησαυρός για την υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





*A Kashmiri woman plucks flowers as she takes part in the harvest of saffron at a farm in Pampore on the outskirts of Srinagar on October 22, 2011. The cultivation of saffron, which in India sells for more than 6,000 US dollars a kilogramme, is a potential growth industry for Indian Kashmir as the region begins to recover from decades of unrest, but drought, pollution and corruption are threatening its future.*

Ιδιαίτερη θέση στην ιστορία της φαρμακευτικής, κατέχει ο κρόκος Κοζάνης, καθώς έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία πολλών ασθενειών, κυρίως του καρδιαγγειακού συστήματος, γυναικολογικών και οφθαλμιατρικών παθήσεων, ανέφεραν σε πρόσφατη εκδήλωση που διοργάνωσε ο Αναγκαστικός Συνεταιρισμός κροκοπαραγωγών Κοζάνης, ειδικοί επιστήμονες.



Ο ομότιμος καθηγητής του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών Μόσχος Πολυσιού, ο καθηγητής της φαρμακολογίας της Ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Αντώνης Τσαρμπόπουλος, και ο καθηγητής του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, Πέτρος Ταραντίλης, αναφέρθηκαν στα ευεργετικά αποτελέσματα του κρόκου Κοζάνης και στα αποτελέσματα των τελευταίων ερευνών σχετικά με τις φαρμακευτικές ιδιότητες του.

Όπως είπαν, τελευταίες μελέτες αποδεικνύουν επίσης, τη χρησιμότητά του στην καταπολέμηση του άγχους, την ενίσχυση της μνήμης αλλά και νευροεκφυλιστικών παθήσεων (άνοια, νόσος του Alzheimer και Parkinson) ψυχιατρικών παθήσεων (κατάθλιψη).

Τα κύρια θεραπευτικά συστατικά του είναι η πικροκροκίνη και η κροκίνη. Περιέχει επίσης βιταμίνη B12, λυκοπίνη, ζεαξανθίνη, α-β καροτένιο καθώς περιέχει και βιταμίνη C, σίδηρο, κάλιο και μαγνήσιο. Οι επιστήμονες έχουν επισημάνει ότι:

\* Ανακουφίζει από τον στομαχόπονο.

\* Καταπραΰνει τους πόνους των νεφρών, σε μικρές δόσεις, διεγείρει την όρεξη και κυρίως διευκολύνει την πέψη. Ακόμη περιορίζει τις γαστραλγίες, τον υστερισμό, τους σπασμούς, τον κοκκύτη και τους νευρικούς κωλικούς.

Βελτιώνει το δέρμα από την ακμή με εξωτερική χρήση του.

Έχει αντικαταθλιπτικές, αντιοξειδωτικές, αντιγηραντικές και αντικαρκινικές ιδιότητες.

Ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία και τη μνήμη.

Μειώνει την χοληστερίνη και εμφανίζει αντιθρομβωτική δράση.

Μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Έχει ευεργετική δράση σε άτομα που πάσχουν από άνοια ή Αλτσχάιμερ.

Βοηθά σε κρίσεις άσθματος ,στο προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο, τη ναυτία, τις πεπτικές διαταραχές, τις ενοχλήσεις κατά την οδοντοφυΐα .

Έχει αφροδισιακές ιδιότητες. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα ότι συνδέεται με τον έρωτα και την γονιμότητα.

### Χρήση και Χαρακτηριστικά

Μπορούμε είτε να το πιούμε είτε να το χρησιμοποιήσουμε ως μπαχαρικό. Το χρώμα του πρέπει να είναι διακριτικό, βαθύ σκούρο κόκκινο, με μυρωδιά αρκετά χαρακτηριστική έως έντονη. Στο φαγητό δίνει μια πικάντικη γεύση με ωραίο άρωμα και κίτρινο χρώμα. Πρέπει να χρησιμοποιείται σε μικρή ποσότητα ώστε να μην πικρίζει το φαγητό. Ο κρόκος σε σκόνη προστίθεται στο φαγητό διαλυμένος σε νερό. Τα στίγματα πρέπει να μουλιάσουν σ' ένα φλιτζάνι νερό 1 ώρα πριν το μαγείρεμα και το προσθέτετε στο φαγητό, είτε μαζί με το νερό, είτε μόνο το νερό αφού σουρωθεί. Μπορείτε να το καταναλώσετε και ως ρόφημα όπου υπολογίζετε 10- 12 στίγματα για κάθε φλιτζάνι του τσαγιού.

### Σημαντικές εξαγωγές

Το φυτό κρόκος είναι από τα πιο γνωστά καλλιεργούμενα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας τα οποία έχουν και σημαντικές εξαγωγές. Η ελληνική ετήσια παραγωγή κρόκου κατατάσσει την Ελλάδα στην πρώτη τριάδα των παραγωγών χωρών παγκοσμίως. Φυτεύεται κάθε καλοκαίρι και το φθινόπωρο, οι κάτοικοι της περιοχής, αφαιρούν με το χέρι τα πολύτιμα στίγματα του λουλουδιού και τα αποξηραίνουν προσεκτικά για να γίνουν τα βαθυκόκκινα λεπτά νήματα. Χρειάζονται 50.000 περίπου στίγματα για να προκύψουν 100 γραμμ. κόκκινου κρόκου! Γι αυτό και είναι από τα ακριβότερα μπαχαρικά στον κόσμο αλλά και το καλύτερο ποιοτικά.

Πηγή: Υγεία/ΑΠΕ-ΜΠΕ