

## Δείτε ποιο είναι το ρόφημα- εκτός από το αλκοόλ- που ανεβάζει τη διάθεση

Γράφει: Δωροθέα Γαληνού

Έχει συμβεί και στις καλύτερες οικογένειες. Το τελευταίο διάστημα η διάθεσή σας είναι πεσμένη και δεν έχετε καμία όρεξη να κάνετε το παραμικρό.



Πλέον δεν υπάρχει λόγος να καταφύγετε σε φαρμακευτικά σκευάσματα ή στο ποτό, για να ανεβείτε ψυχολογικά. Ένα ελληνικό βότανο της Βόρειας Ελλάδας που έχει κατακτήσει και τις αγορές του κόσμου έχει φροντίσει για αυτό. Ο λόγος για τον γνωστό κρόκο ή αλλιώς σαφράν το οποίο δεν χαρίζει μόνο έντονο άρωμα και πικάντικη γεύση στο φαγητό αλλά αποτελεί ισχυρός σύμμαχος κατά της ήπιας κατάθλιψης.

Νεότερες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν από το Πανεπιστήμιο της Τεχεράνης ανέδειξαν και άλλες ιδιότητες του κρόκου οι οποίες μέχρι πρότινος δεν ήταν ευρέως γνωστές. Οι ίδιες έρευνες τεκμηρίωσαν ότι τα βαθυκόκκινα αυτά λεπτά νήματα διαθέτουν εκτός των άλλων, τονωτικές, χαλαρωτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες.

Μάλιστα το αφέψημα από τον κρόκο είναι κατάλληλο για την αντιμετώπιση της ήπιας μορφής κατάθλιψης. Αναλυτικότερα στη διάρκεια της έρευνας η δράση του σαφράν συγκρίθηκε τόσο με placebo (εικονικό φάρμακο) όσο και με τη φλουοξετίνη (αντικαταθλιπτικό που ανήκει στους εκλεκτικούς αναστολείς επαναπρόσληψης της σεροτονίνης). Στις έρευνες δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές παρενέργειες από τη χρήση του σαφράν.

Τι μπορείτε να κάνετε

Μπορείτε να το χρησιμοποιείτε ρίχνοντας 5-6 σταγόνες βάμμα σαφράν σε ένα ποτήρι νερό, 3 φορές ημερησίως, πριν από το φαγητό. Εναλλακτικά, προσθέστε μια μικρή ποσότητα στο φαγητό μας.

Πηγή: [www.healthreport.gr](http://www.healthreport.gr)