

26 Ιουνίου 2016

## Κρόκος: Μοναδικές Θεραπευτικές Ιδιότητες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:www.milner.gr

Ενώ ο κρόκος είναι εξαιρετικά ακριβός, επειδή χρειάζονται περίπου 150 λουλούδια για να μας δώσουν μόλις 1.000 mg (0,035 oz) στύμονες κρόκου, και κοστίζει περίπου 800 ευρώ το κιλό, δεν χρειάζεται αρκετή ποσότητα για να έχει αποτέλεσμα.

Η μοναδικότητά του είναι, επίσης, στο γεγονός ότι η συγκομιδή του δεν μπορεί να αυτοματοποιηθεί αλλά γίνεται προσεκτικά με το χέρι, όπως χωρίς αμφιβολία έχει γίνει για δεκάδες χιλιάδες, αν όχι εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια.

Ο κρόκος έχει τεκμηριωθεί ότι έχει χρησιμοποιηθεί ως ένα πολύπλευρο φάρμακο από τους αρχαίους χρόνους.

Το 2004 ερευνητές που μελετούν 3.500 χρόνια παλιές τοιχογραφίες της Θήρας, ένα ελληνικό νησί στο Αιγαίο, που βρέθηκαν απεικονίσεις της θεάς προεδρεύει ο κατασκευαστής και η χρήση ενός φαρμάκου από το λουλούδι κρόκος. [1] Ίσως ακόμη πιο εκπληκτικό είναι το γεγονός ότι απεικονίσεις 50.000 ετών προϊστορικών θέσεων στο βορειοδυτικό Ιράν περιέχουν χρωστικές ουσίες με βάση τον κρόκο, που δείχνει ότι η σχέση του ανθρώπου με τον κρόκο είναι τόσο παλιά όσο ο ίδιος ο χρόνος.

Η Χημεία του κρόκου εκφράζει μια απόκοσμη πολυπλοκότητα.

Περιέχει πάνω από 150 πτητικές και αρωματικές ενώσεις - μια βιοχημική συμφωνία που εξασφαλίζει ότι το μυστήριο της δεν θα μπορέσει να αποκωδικοποιηθεί πλήρως, τουλάχιστον στο βαθμό που οι μεγάλες ιατρικές δυνάμεις παραμένουν άκαμπτες στην απλουστευμένη σύγχρονη φαρμακολογία.

Ενώ η πρόσφατη προβολή του κρόκου για τις ιδιότητες του στην απώλεια βάρους (μέσω καταστολής της όρεξης) στην εκπομπή του Δρ Oz έχει προκαλέσει αρκετά ένα κύμα ανανεωμένου ενδιαφέροντος για αυτό το μπαχαρικό, ο κρόκος έχει πολύ περισσότερα να προσφέρει από αυτό.

Μπορεί, πράγματι, να βοηθήσει σοβαρές νευροεκφυλιστικές παθήσεις όπως η νόσος του Alzheimer ...

Μια 22-εβδομάδων πολυκεντρική, τυχαιοποιημένη, διπλή-τυφλή, ελεγχόμενη μελέτη του κρόκου στην καταπολέμηση της ήπιας έως μέτριας μορφής της νόσου του Αλτσχάιμερ που δημοσιεύθηκε το 2010, έδειξε ότι 15 mg κρόκου δύο φορές την ημέρα ήταν εξίσου αποτελεσματικό με 5 mg δονεπεζίλης (Aricept) δύο φορές την ημέρα, με σημαντικά λιγότερες παρενέργειες.

Μια άλλη 16-εβδομάδων, τυχαιοποιημένη και ελεγχόμενη μελέτη με εικονικό φάρμακο, που επίσης, δημοσιεύθηκε το 2010, έδειξε ότι 15 mg κρόκου δύο φορές την ημέρα ήταν τόσο ασφαλές και αποτελεσματικό σε ήπια έως μέτρια μορφή της νόσου του Αλτσχάιμερ.

Αλλα δεν είναι μόνο οι στύμονες που έχουν θεραπευτικές ιδιότητες, τα πέταλα του φυτού *Crocus sativus* έχουν επίσης αποδειχθεί σχεδόν ισοδύναμα με το Prozac (φλουοξετίνη), για την θεραπεία της κατάθλιψης.

Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Progress in Neuropsychopharmacology and Biological Psychiatry* το 2007, 15 mg πέταλα του *Crocus sativus* ήταν εξίσου αποτελεσματικά με 10 mg του Prozac για τη θεραπεία ήπιας έως μέτριας μορφής κατάθλιψης, πετυχαίνοντας στο 25% των συμμετεχόντων πλήρη ύφεση.

Μια άλλη μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2004 για την κατάθλιψη έδειξε ότι 30 mg κρόκου την ημέρα, ήταν εξίσου αποτελεσματικά με 100 mg την ημέρα του φαρμάκου ιμιπραμίνη, για τη θεραπεία της ήπιας έως μέτριας μορφής κατάθλιψης.

Άλλες επιβεβαιωμένες πειραματικά, θεραπευτικές ιδιότητες του κρόκου είναι:

Αγχώδεις Διαταραχές

Ασθενοσπερμία (χαμηλή σπερματοζωαρίων)

Καρδιακή υπερτροφία

Τοξικότητα ήπατος ωφειλόμενη σε χημειοθεραπεία

Καρκίνο του παχέος εντέρου

Κρόκος «Ανθισμένη» αντικαρκινική βόμβα

Διαβητική νευροπάθεια

Δυσμηνόρροια (ακανόνιστη έμμηνο ρύση)  
Στυτική Δυσλειτουργία  
Οδοντοφυΐα  
Υπέρταση  
Φλεγμονή  
Καρκίνος του ήπατος  
Απόφραξη μέσης εγκεφαλικής αρτηρίας  
Σκλήρυνση κατά πλάκας  
Εξάρτησης από οπιοειδή / Αποτοξίνωση  
Καρκίνο του παγκρέατος  
Ψωρίαση  
Αναπνευστικές ασθένειές  
Επούλωση πληγών

Ο κρόκος έχει αποδειχθεί ότι ρυθμίζει τουλάχιστον 22 βιολογικούς κύκλους μέσω των ακόλουθων φαρμακολογικών δράσεων:

Αγχολυτική  
Αντιφλεγμονώδη  
Αντικαρκινική  
Αντικαταθλιπτική  
Αντιμεταλλαξιογόνο  
Αντιοξειδωτική  
Αντιπολλαπλασιαστική  
Αφροδισιακή  
Αποπτωτική  
Βρογχοδιασταλτική  
Αναστέλει το ασβέστιο  
Καρδιοπροστατευτική  
Χημειοπροληπτική  
Χημειοθεραπευτική  
Αναστολέας Κυκλοοξυγενάσης  
Διεγερτικών ανταγωνιστικών αμινοξέων  
Υπνωτική και ηρεμιστική  
Υποτασική  
Νευροπροστατευτική  
Ανταγωνιστές προσταγλανδίνης  
Παράγοντας νέκρωσης όγκων άλφα αναστολέα

Ένα τέτοιο φυτό όπως ο κρόκος, όπως και κάθε φυτό με ένα τέτοιο μεγάλο αριθμό και τρόπους δράσης και τόσο μεγάλη βιολογική δραστηριότητα σε εξαιρετικά μικρές ποσότητες, θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή.

Ας μην ξεχνάμε ότι η διαφορά από το φάρμακο και το φαρμάκι είναι ελάχιστη. Σε πολύ μικρές ποσότητες, ένα βότανο όπως ο κρόκος μπορεί να ωθήσει ένα σύστημα σε ισορροπία, ή σε μια κατεύθυνση που ο χρήστης μπορεί να αντιμετωπίσει σαν θετικό – για παράδειγμα, όπως συμβαίνει όταν ο κρόκος χρησιμοποιείται σε ένα πιάτο σαν μπαχαρικό, ή καταναλώνονται το ως τσάι. Ωστόσο, σε υψηλότερες “φαρμακολογικές δοσολογίες,” ειδικά όταν αναμιγνύονται με άλλα συνταγογραφούμενα φάρμακα, υπάρχει κίνδυνος να γίνει σοβαρή βλάβη.

**Πηγές:**enallaktikidrasi.com- [boro.gr](http://boro.gr)