

Sapere aude

DIARIO+

SANITARIO

Atrévete a saber

NUEVO BMW X5



TU REFERENT
ERES TÚ

Azafrán: antidepresivo, afrodisíaco, antioxidante...

Publicado por: Redacción en Opinión 2 enero, 2019



El Autor

Dr. Alejandro Santiago González

Conservador del Jardín Botánico de Castilla-La Mancha

www.jardinbotanico-clm.com

Puestos a imaginar, volvamos atrás en el tiempo con la hora del desayuno como partida. Mucho, mucho, mucho más atrás... nuestra infancia... ¿más?, nuestros padres... más atrás... mucho, mucho más atrás... los tatarabuelos... cuándo nació Jordi Hurtado... ¿Matusalén?... ¿Zaratustra? ¿más?

Pues sí, "de toda la vida"... desde que el hombre la domesticó en el Neolítico, hace unos 10.000 años, quizás más.

En la misma época en la que el ser humano transmutó uros en vacas y fieros lobos en perritos, se inició la domesticación de la planta que nos ocupa, y aún usamos hoy en día.

El oro rojo se reproduce por la división de sus cormos

El oro rojo u oro en hebras, que parece quiere decir azafrán en su origen árabe, o *Crocus sativus* que significa el Crocus (nombre que le daban los griegos probablemente prestado del arameo) cultivado.

Crocus sativus

OPINIÓN

Doce deseos para doce meses de un nuevo año

7 enero, 2019

Azafrán: antidepresivo, afrodisíaco, antioxidante...

2 enero, 2019

Primaria: de la esperanza a la indignación

27 diciembre, 2018

Alcanzamos la Sierra de los Búhos

24 diciembre, 2018



CATEGORÍAS

Categorías

Elegir categoría



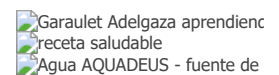
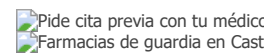
ENTRADAS RECIENTES

Los diabéticos pierden el derecho a podólogo gratuito

Los hospitales se pasan a la prescripción electrónica

Cardiología revierte la arritmia con congelación

8/01/19, 11:51 AM



SÍGUENOS EN TWITTER

Tweets por @SanitarioDiar



Adiós al papel. Menos errores de gracias a la apuesta digital #FarmaciaHospitalaria @StopErr diariosanitario.com/los-hospitales

Los hospitales se pasan a la Cerca de 60.000 prescripcione diariosanitario.com



Sescam y Colegio de Podólogos convenio vigente desde 2007 #P #diabetes - Diario Sanitario diariosanitario.com/los-diabeticos

Insertar

Tanto ha ligado el azafrán su futuro y su suerte al ser humano, que ha perdido completamente la capacidad de reproducirse por semillas y **depende de nosotros para perpetuarse**. Se reproduce, únicamente, por la división de sus cormos (tallos acortados a manera de tubérculos o bulbos sólidos llamados popularmente, cebollas de azafrán). Para que nos entendamos, como por esquejes, igual que si cogiéramos un "tallico" de una planta y la "pincharamos" en otro sitio.



Diario Sanitario

hace 3 horas

El Sescam no renueva el c con el Colegio de Podólogos Castilla-La Mancha
<https://diariosanitario.com/diabeticos-pierden-el-dere>

No todos los días se come lo mismo que Salomón, Cleopatra o la Reina de Saba...

Por lo que el azafrán que consumimos ayer en la paella, (el que tuviera esa suerte) es el mismo individuo, genéticamente hablando, que el que consumió nuestro ancestro pulidor de hachas de piedra en el 8500 a.C. . No todos los días, se come lo mismo que Salomón, Cleopatra o la Reina de Saba...

El azafrán se toma como planta medicinal desde antiguo

Una vez alimentado nuestro espíritu regio, diremos que el azafrán era consumido no solo por hacer más atractiva una comida insulsa con su extraordinario aroma y color amarillo dorado, muy al contrario, es tomado como planta medicinal desde antiguo.

Se sabe que los egipcios ya la consumían con este fin y así lo refleja el **Papiro de Ebers del reinado de Amenhotep I** (1500 a.C.). En tiempos greco-romanos su comercio estaba tan extendido que hasta Plinio y Dioscórides dedican unos párrafos a los métodos para cualificar su calidad y descubrir su "adulterio".

Afrodisíaco, además fortalece el corazón

Alcanza toda Europa en el Medioevo, tiempo en el que se le atribuyen cualidades cardiotónicas, afrodisíacas e incluso se usa contra la peste. Asegurando Quer en siglo XVIII que "fortifica el corazón y los espíritus vitales y es **eficaz para todas las enfermedades contagiosas** y malignas".

Mejora la calidad del sueño

Las sustancias carotenoides que contienen sus estigmas (crocetas) han mostrado en estudios científicos actuales ser **potentes antioxidantes** y poseer, entre otras, cualidades anticancerígenas, de mejora de la calidad del sueño y disminución de la fatiga.

Ligeramente antidepresivo

Algunos estudios sugieren que es ligeramente antidepresiva. De hecho no es rara la costumbre, en países de norte Europa privados de sol como Suecia o Finlandia, de tomarlo con el café con leche de la mañana o en sus famosos bollos de canela para alegrar los tristes días plomizos.

También le puede interesar:

La especia para casi todo

Azafrán, la especia para "casi" todo





Doce deseos para doce meses de un nuevo año

🕒 7 enero, 2019



Primaria: de la esperanza a la indignación

🕒 27 diciembre, 2018



Alcanzamos la Sierra de los Búhos

🕒 24 diciembre, 2018

COMENTAR

Su dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados *

Nombre *

Email *

Sitio Web

Publicar Comentario



LO MÁS VISTO

Un movimiento revoluciona el Hospital General

🕒 21 abril, 2016



Oposiciones al Sescam: más de 4.600 empleos en juego

🕒 4 octubre, 2018



El empleado de banca que apostó por África

🕒 16 julio, 2017



Calatayud, el primer neurocirujano

🕒 20 marzo, 2017

ARTÍCULOS RECIENTES

Los diabéticos pierden el derecho a podólogo gratuito

🕒 8 enero, 2019



Los hospitales se pasan a la prescripción electrónica

🕒 8 enero, 2019



Cardiología revierte la arritmia con congelación

🕒 7 enero, 2019

Doce deseos para doce meses de un nuevo año

🕒 7 enero, 2019

CONTACTO

Contacta con nosotros:

Redacción:
redaccion@diariosanitario.com
Comercial · Te.: 607 61 18 09:
comercial@diariosanitario.com



DIARIO SANITARIO DE AI

Queda prohibida la reproducción total o parcial, de esta web, en cualquier forma, expresa y escrita, sin la previa autorización de la editorial, incluyendo, en particular, su uso en páginas web, blogs, redes sociales o cualquier otro medio de comunicación, directa o indirecta, que se manifieste de forma lucrativa o no.

Diario auditado por:

