



Un potente alleato per riequilibrare il sistema nervoso

di Elisa Josefina Fattori

Mai come in questo momento, nel quale le restrizioni contro la pandemia ci hanno resi spesso malinconici e negativi, **lo zafferano puÃ² aiutarci a migliorare il tono dellâumore.**

Lo zafferano Ã una spezia originaria del Medio Oriente, e giÃ gli antichi egizi ne conoscevano le proprietÃ curative: persino la divina Cleopatra beveva ogni sera un infuso di miele e zafferano per conciliare il sonno.

Questa preziosissima spezia si ricava dagli stigmi di una pianta erbacea chiamata Chocos Sativus, originaria dellâAsia minore; gli antichi la chiamavano âoro rossoâ• perchÃ© era costosa e ricercata, mentre li speciali rinascimentali consideravano lo zafferano un potente afrodisiaco ed un efficace rimedio contro la tosse.

Ricco di vitamina A e C e di vitamine del gruppo B, lo zafferano Ã fonte di antiossidanti come il beta-carotene e lâalfa-carotene, contiene sali minerali come il magnesio, il potassio, lo zinco, il manganese ed il fosforo.

Ã un potente alleato per riequilibrare il sistema nervoso, contrasta efficacemente gli stati dâansia e la depressione, inoltre placa gli sbalzi dâumore, frequenti nella tensione premestruale. Ricco di serotonina, favorisce il ciclo del sonno ristoratore, agendo come calmante e sedativo. Alcuni recenti studi confermano che questa spezia Ã in grado di agire sullâattivitÃ neuronica, **stimolando la concentrazione e la memoria.**

È l'oro rosso, essendo fonte di vitamina A, contrasta la degenerazione maculare della retina, **riduce l'infiammazione da raffreddore, È efficace contro l'asma bronchiale.** È fondamentale per l'elasticità della pelle poiché stimola la rigenerazione cellulare contrastando i radicali liberi; inoltre aiuta efficacemente a metabolizzare i grassi, fornendo un immediato senso di sazietà.

L'azienda BIOS LINE ha creato un eccellente integratore a base di zafferano e di bacopa, utile per il benessere mentale ed il tono dell'umore. **Acido folico, vitamina idrosolubile che rafforza l'equilibrio psicologico** in sinergia con zafferano e bacopa.

La bacopa appartiene alla famiglia botanica delle scrofulariacee, ed il suo nome in erboristeria: Issopo acquatico, mentre nella medicina ayurvedica viene chiamata Bahahmi.

Gli antichi Romani erano soliti fare bagni termali e fumigazioni di issopo per rigenerarsi, e la leggenda vuole che Giulio Cesare tenesse a bada le sue crisi epilettiche con decotti a base di issopo; mentre nell'antica medicina indiana questa pianta era usata per curare i problemi di salute mentale e la depressione.

Quindi non è difficile credere che **lo zafferano sia un altro messaggio d'amore inviati dalla madre terra,** che forse un giorno saremo in grado di ricambiare.

Dott.ssa Rita Farinato titolare della Farmacia Farinato, via Trincea delle Frasche 211 (Fiumicino)