

Safran

Inhaltsstoffe

Hauptinhaltsstoff ist Crocin (Farbstoff)
Ätherische Öle (hauptsächlich Safranal)
Bitterstoff Picrocrocin (Geschmackstoff)

Geschichte

In den ägyptischen Medizinbüchern wird die Pflanze bereits im Jahre 1500 v.C. erwähnt. Die Spuren dieser Pflanze wurden in Mesopotamien gefunden und in den schriftlichen Quellen der Sumerzivilisation wurde Safran sogar früher erwähnt. Es existiert die Meinung, dass Safran zu den ältesten Gewürzen der Welt gehört.

Das Kostbarste dieser Pflanze sind ihre Stempelfäden, die im getrockneten Zustand ein eigenartiges Aroma haben. Nicht weniger wert sind auch seine färbenden Eigenschaften. Babylonier und Assyrer benutzten die Pflanze als Heilmittel. In den chinesischen Medizinbüchern gibt es Hinweise auf die Heilkräfte von Safran, die im Jahre 2600 v.C. datiert sind. Die Chinesen waren der Meinung, dass Safran **Energie verleiht und Potenz stimuliert.**

Die **kräftigende, herzstärkende und aphrodisierende Wirkung** des psychoaktiven Safrans war schon in der vorchristlichen Zeit bekannt und auch als Halluzinogen und Opiumersatz war er beliebt. Dioskurides verordnete ihn bei krampfartigen Schmerzen; in der islamischen Medizin stärkt er den Geschlechtstrieb. Die alten Phönizier bereiteten zu Ehren ihrer Liebesgöttin stark safrangewürzte Kuchen, wenn sie sich Glück in der Liebe wünschten. Marc Aurel badete in Safranwasser, weil es die Haut verschönte und angeblich auch die Manneskraft steigerte. Safran ist in der Ayurveda-Medizin eines der wichtigsten Liebesgewürze; als Tee und Wein steigert es die Sinnlichkeit im erotisch-sexuellen Bereich, als Gewürz die Vitalität und Energie.

Wirkung

Safran belebt, macht heiter und regt die Liebeslust an. Gleichzeitig beruhigt er die Nerven, wirkt krampflösend und hilft bei Harnwegs- und Verdauungsproblemen.

Die Stempelfäden von Safran haben viele heilende Eigenschaften, weil sie vor allem Carotin und 0,34% ätherisches Öl, das aus Pinin, Vitaminen, Thiamin – Vitamin B1, Riboflavin – Vitamin B2, Flavonoid besteht, beinhalten. In der Volksmedizin wird dieses Gewürz als

- **schmerzlindernd,**
- **harntreibend,**
- **schweißtreibend,**
- **nervenstärkend,**
- **krampflindernd und**
- **herzstärkend verwendet.**

Man nimmt Safran

- **zur Magenstärkung,**
- **zur Appetitverbesserung,**
- **bei Leberkrankheiten,**

- **zum Lindern von starken Hustenanfällen und**
- **zur Heilung von Keuchhusten,**
- **bei Schlafstörungen**
- **bei Depressionen**

Außerdem ist Safran stärkendes Mittel, das alle Körperzellen – vor allem Blutzellen – ernährt. Es

- **reinigt Nieren und Blase,**
- **glättet Haut und verbessert Hautfarbe,**
- **verleiht der Haut Vitalität,**
- **stärkt Herz, Leber, Brust, Atemorgane und Nervensystem,**
- **weckt Lebensfreude und sorgt für gute Laune.**

Safran mit Honig wird eingenommen

- **zum Zerkleinern von Steinen in den Nieren und in der Blase.**

Wasserauflagen mit Safran helfen

- **bei starken Kopfschmerzen und**
- **bei Schlafstörungen.**

In Kombination mit heißer Milch hat es

- **wohltuende Wirkung auf das Wachstum des dünnen Gewebes vom Großhirn, was die Gehirnarbeit, Gedächtnis und Arbeit der Sinnorgane verbessert.**

In Studien wurde eine **wachstumshemmende Wirkung auf Tumore** nachgewiesen. Dadurch kann sich die Lebenserwartung von kranken Personen spürbar verlängern. Die wesentlichen Bestandteile im Safran, die Carotinoide (vor allem Crocin) und Safranal werden im Extrakt konzentriert und bieten auch präventive Eigenschaften.

Eine Studie an der „Arak University of Medical Sciences“ gibt Aufschluss über die Anwendung bei **leichten bis mittleren Depressionen**. Unerwünschte Wirkungen konnten nicht festgestellt werden. Die Prüfgruppe erzielte ab der 6. Woche ein signifikant besseres Ergebnis als die Placebogruppe. Depressionen sind auf der gesamten Welt verbreitet. Bereits in gut 10 Jahren sollen depressive Erkrankungen an zweiter Stelle der weltweiten Erkrankungen stehen. Mit Safran gibt es ein einfaches, kostengünstiges naturheilkundliches Angebot.

!!!Während der Schwangerschaft darf Safran nicht eingenommen werden - es kann zu einem erhöhten Fehlgeburt-Risiko führen!!!