

**16**



## **Superb Health Benefits Of Saffron**

Lo que viene a la mente cuando se menciona especia amarilla, sabrosa y más caro de oro? Azafrán, el increíblemente excelente condimento que es en realidad el estigma seco de la flor de la planta “Crocus sativus” Esta especia exótica que tiene varios otros nombres como kesar y Zaffran se ha utilizado en varias recetas ricas y exóticas sobre todo en la cocina real. Pero no es sólo útil para sus ventajas culinarias, tiene varios beneficios para la salud, así

que hace que sea una especia de gran utilidad.

## **Aquí están los 16 beneficios para la salud magníficas de azafrán:**

### **1. Reduce la aparición de anemia:**

hierro es importante para la formación de hemoglobina, que es esencial para la prevención de la anemia. El azafrán tiene gran cantidad de hierro y por lo tanto es útil contra la anemia.



## **2. Bueno para el corazón:**

El azafrán tiene varios antioxidantes que mantienen los niveles de colesterol bajo control y prevenir la formación de placa en el revestimiento interior de los vasos sanguíneos evitando así la aparición de ictus y mantiene el corazón sano.



## **3. Mantiene la presión arterial bajo control:**

El azafrán tiene potasio, que mantiene el equilibrio de electrolitos manteniendo así la

presión arterial bajo control.



#### **4. Bueno para los hombres:**

El azafrán es afrodisíaco en la naturaleza y es conocido para mejorar la potencia en los hombres y también se encuentra para ser útil en la superación de la disfunción eréctil con ello la mejora de la vida sexual. Azafrán mezclado con un vaso de leche tibia se encuentra para ser beneficioso.



## **5. Ayuda a superar PMS en la mujer:**

El azafrán es beneficioso para las mujeres también. Se encuentra para reducir la aparición de calambres menstruales y premenstruales. Se encuentra para disminuir los niveles de cortisol y mejorar los niveles de estrógeno en las mujeres, reduciendo así la irritación y dolor durante la menstruación.

## **6. Buena para el sistema digestivo:**

azafrán forma una capa protectora en el

revestimiento interno del estómago e impide la formación de gas. También se conoce para prevenir las úlceras en el estómago y gastritis. Por lo tanto, es muy bueno para el sistema digestivo.



## **7. Actúa como un potenciador del estado de ánimo:**

5-hidroxitriptófano en azafrán aumenta el flujo de sangre al cerebro. También ayuda en la formación de la serotonina que mejora el estado de ánimo. Es por lo tanto ayuda a

superar el estrés y la ansiedad y actúa como un antidepresivo.

**8. Bueno para el sistema respiratorio:** azafrán ayuda en la eliminación de la flema y también borra los pasos de aire y reduce la inflamación en el sistema respiratorio. Por lo tanto, se puede utilizar de manera efectiva contra las enfermedades respiratorias como el asma y la tos ferina.



**9. Beneficiosa para las mujeres**

## **embarazadas:**

azafrán ayuda a superar las náuseas matutinas y náuseas, que son de ocurrencia común en el embarazo. También mantiene que sería madre en un estado de ánimo feliz y relajado y previene la acidez y la hinchazón asociada con el embarazo.



## **10. Bueno para la piel:**

El azafrán tiene propiedades anti-microbianas y por lo tanto se puede utilizar con eficacia contra los problemas de la piel



como el acné, manchas y ojeras. También es conocido por dar la piel clara y brillante. Simplemente mezcla de azafrán con Malai o crema fresca. Aplicarlo a la cara. Lavar la cara con agua tibia después de 15 minutos para llegar naturalmente hermosa piel brillante justo.



### **11. Previene la pérdida del cabello:**

El azafrán se considera que es muy bueno para el cabello. Se sabe para promover el crecimiento del cabello. En caso de que una

persona sufre de pérdida de cabello a continuación, el azafrán se puede utilizar eficazmente para superar el problema. Tomar una mezcla de regaliz y la leche. Para este complemento azafrán. Mezclar bien y aplicar la mezcla sobre el cuero cabelludo para superar la pérdida del cabello.



## **12. Bueno para la salud oral:**

Las encías se vuelven más fuertes dando masajes con azafrán con regularidad. El

azafrán es también útil en la reducción de la inflamación de las encías, la lengua y la boca.



### **13. Ayuda contra el insomnio:**

Mezcla de leche tibia y el azafrán es conocido para inducir el sueño y por lo tanto se puede utilizar si uno sufre de insomnio.



#### **14. Útil contra el cáncer:**

El azafrán tiene crocin, azafranal y carotenoides que tienen propiedades anti-cancerígenas y ayudar a reducir el riesgo de cáncer.



## **15. Bueno para los ojos:**

Los carotenoides en el azafrán se encuentran para ser muy útil para los ojos sanos. Impiden la degeneración de los tejidos de los ojos y prevenir cataratas y mejorar la visión.



## **16. Útil contra la artritis y dolor de espalda baja:**

El azafrán es bueno para los huesos y las articulaciones. Actúa como un agente antiinflamatorio y protege los huesos y los tejidos y por lo tanto es útil contra la artritis y el dolor de espalda inferior.



Por lo tanto esta magnífica especias exóticas no es sólo útil para mejorar el sabor de sus platos favoritos también es útil para mantener su cuerpo libre de enfermedades.

**Precaución: Utilice remedios caseros después de la debida investigación y Orientación. Usted acepta que usted está siguiendo algún consejo a su propio riesgo y va a investigar correctamente o consulte a profesional**

**de la salud.**

[Source link](#)