

SAFRAN VE SAĞLIK

Abidin Tattli

Araştırmacı Yazar

Tadımcı, Tadımcı Eğitmeni

Sp
Fl

Safran yiyeceklere parlak sarı renk katan bir baharattır.

Tadı ve bu özelliği sebebiyle Arap, Orta Asya, Avrupa, Hint, İran, Fas ve Cornwall mutfaklarında oldukça yaygın olarak tercih edilir.

Çok pahalı bir ürün olan safranın ülkemizde gıda olarak kullanımı oldukça sınırlıdır. Farklı mutfak kültürlerinde çok çeşitli yemek, hamur işi, çorba gibi yiyeceklerin hazırlanmasında renk ve lezzet verici olarak kullanılan safran; bizim mutfağımızda pilav ve zerdeye baharat olarak eklenir. Halk hekimliğinde uzun yıllardır çeşitli rahatsızlıklara karşı kullanılan safran, sıcak su içinde demlenerek bitki çayı olarak tüketilir. Safran gıda sanayi haricinde de çeşitli sektörlerde farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Kozmetik sanayinde safrandan parfüm üretiminde faydalanılır. Çok güçlü boyayıcı etkiye sahip olan safran, geçmişte kumaş ve halı ipliklerinin boyanmasında kullanılırdı. Günümüzde safranın çok pahalı olması, sentetik boyaaların ucuzluğu nedeniyle bu kullanımı çok azalmıştır.

1. SAFRANIN KULLANIMI

Osmanlı saray mutfağının en nadide ve değerli baharatı olan safran, sağlık için oldukça etkili bir özelliğe sahiptir.

Safran Türk mutfağında genellikle pilavlarda kullanılmaktadır. Bazı çorbalarda da yer alarak hem çorbayı lezzetlendirir hem de faydaları ile sağlık dostu olacaktır. Farklı bir aromaya sahip olan safran, Arap mutfağında da önemli bir yere sahiptir. Sadece mutfak alanında değil kozmetik, boya ve ilaç sanayisinde de kullanılmaktadır. Safran girdiği her alanda faydalı olmaya devam ediyor.

Türk mutfağında ise özellikle pilavlarda ve etli yemeklerde kullanılan safran, sütlü tatlılarda ve zerdede de kullanılır. Sarı rengi ve keskin kokusu ile tavuk yemeklerinde ve farklı balık yahnilerinde sos içeriği olarak tercih edilir.

Safranı çay olarak tüketmeniz de mümkün. 1 su bardağı safran çayı hazırlamak için 6- 7 adet safran yeterlidir. Kaynattığınız suyun içerisine safranı ekleyin ve 5 dakika demlenmesini bekleyin. **Safran çayının** içine, tatlandırmak için çubuk tarçın veya bal da kullanabilirsiniz.

Safran bitkisinin başak kısmının tohumlarından elde edilen **safran yağı** oldukça faydalıdır.

Yemeklerde, hazır gıdalarda ve şuruplarda renklendirici ve tat verici özelliği nedeniyle kullanılan safran; ilaç sektöründe, kumaş boyamada ve parfüm yapımı başta olmak üzere birçok alanda da yaygın olarak kullanılır.

Şekerlemeler ve likörlerde de sıklıkla safran bulunur.

Safranın yerine genellikle aspir [*Carthamus tinctorius*, "Portekiz safranı" ya da "yalancı safran"] veya zerdeçal (*Curcuma longa*) kullanılır.



Geleneksel tedavi yöntemi olarak çok eski bir tarihî geçmişe sahip olan safranın antikarsinogenik (kansere bastırıcı), antimutajenik (mutasyon önleyici), immunomodüle edici ve antioksidan benzeri özellikleri olduğu modern tıp tarafından bulunmuştur.

Safran özellikle Çin ve Hindistan'da parfümeride ve kumaş boyası olarak tekstilde kullanılır.

Özellikle güzel kokusu ve verdiği muhteşem tat ile tercih edilmektedir.

Gıda, ilaç, kozmetik ve boya sektörlerinde kullanılan safran; ılık su içinde parlak, turuncu renkli bir solüsyon verir.

Yemeklere hoş bir aroma ve altın sarısı renk veren safran İran, Hint ve Arap mutfak kültürlerinde yaygın kullanılan bir baharattır.

Safranal ve kaempferol gibi antioksidan etkili çeşitli bileşikler içeren safran; hücreleri oksidatif strese korur, enflamasyonu azaltır, hafızayı güçlendirir ve depresyona iyi gelir.

1.1. SAFRAN NASIL KULLANILIR

Osmanlı mutfağında karabiberden sonra en yaygın olarak kullanılan safran o dönemde genellikle gül suyu ya da sirke içinde çözündürülürdü.



Türk mutfağında özellikle pilavlarda ve etli yemeklerde kullanılan safran sütlü tatlılarda ve zerdede tercih edilir.

Tel ve toz şeklinde satışa sunulan safran bitkisi nadir olarak bitki çayı şeklinde de kullanılır. Safran çayı acımtırak aroması ve sert kokusundan dolayı pek tercih edilmez.

Genellikle yemeklerde baharat şeklinde kullanılan bitki, keskin kokusu ve samansı tadı ile sıra dışı bir tat verir.

Tavukla hazırlanan yemeklerde lezzetli soslar hazırlanan safran Akdeniz mutfağında balık yahnilerinin aranan baharattır.

Ülkemizde ise safranın en çok yetiştirildiği Safranbolu'da yapılan safran lokumu, şiddetle tavsiye edilir. Dışı Hindistan cevizi ile kaplı olan lokumun ortasında fındık bulunur ve safranın kattığı değişik lezzet daha ilk ısırışta fark edilir. Evleri ile meşhur olan Safranbolu'ya ait bu sıra dışı lezzet, turistik açıdan dikkat çekmeye başladığından dolayı safran lokumu çeşitlerinde de artış yaşanmaktadır.

1.2. SAFRANIN BİLİNMEYEN KULLANIM ALANLARI

Yemeklerde, hazır gıdalarda, likörlerde ve şuruplarda renklendirici ve tat verici özelliği nedeniyle kullanılan safran ilaç sektöründe, kumaş boyamada ve parfüm yapımı başta olmak üzere birçok alanda yaygın olarak kullanılır.

Pahalı olması ile dikkat çeken safran, gizemli yapısı ile de merak uyandırır.

Safranın en ilginç kullanım alanlarından biri ise havas yazmaları için kullanılmasıdır. Bu yazılar için bitkinin renk verici özelliği kullanılarak safran mürekkebi hazırlanır. Bu mürekkebin de oldukça pahalı olduğunu belirtelim.



Safran bitkisinin başak kısmı içinde yer alan tohumlardan elde edilen safran yağı oldukça faydalıdır.

Kurutularak toz haline getirilen safran pH değişimlerine karşı hassastır.

Isıya karşı dayanıklılığı daha yüksek olan bitkinin oksitlenerek parçalanmasını önlemek için hava temasını engelleyen kaplarda saklamanız gerekir.

2. SAFRANIN BESİN DEĞERİ

Geçmişten bugüne halk arasında ilaç olarak kullanılan safran; bakır, çinko ve manganez gibi sağlık açısından büyük önem taşıyan mineraller içerir. Kalsiyum ve demir açısından da zengin olan bitki B, C ve A grubu vitaminler ihtiva eder. Karotenoidler, likopen ve zeaksantin başta olmak üzere 150'nin üzerinde aromatik bileşik içeren safrana parlak altın sarısı rengi veren a-krosindir.

100 gr safran (kurutulmuş) içindekiler

Porsiyon Miktarı		100 g	
1	Enerji	310 Kalori (kcal)	
2	Yağ	Toplam yağ	6 g
		Doymuş Yağ	1,6 g
		Çoklu Doymamış Yağ	2,1 g
		Tekli Doymamış Yağ	0,4 g
3	Kolesterol	0 mg	
4	Sodyum	148 mg	
5	Potasyum	1.724 mg	
6	Karbonhidrat	65 g	
7	Diyet Lifi	3,9 g	
8	Protein	11 g	
9	Vitaminler	A Vitamini	530 IU
		Kalsiyum	111 mg
		D Vitamini	0 IU
		B12 vitamini	0 µg
		C Vitamini	80,8 mg
		Demir	11,1 mg
		B6 Vitamini	1 mg
		Magnezyum	264 mg



2.1. SAFRANIN FAYDALARI

Asına bakılırsa 'bir ölüme çaresi yok' denir.

Bronşite, astıma, öksürüğe, sinir sistemine, dişlere ve diş etlerine, kalp sağlığına ve gözlere kadar her türlü organımıza iyi gelir.

Vücudu sakinleştirir, rahatlatır; hastalıklardan korur. Yatıştırıcı özelliği olan safran, **serotonin** düzeyini dengeleyerek '**depresyon**'dan '**anksiyete**'ye kadar birçok psikolojik soruna çözüm olabilir.

Hafif derecedeki depresyon durumlarında ve psikolojik problemlerde faydalı olur.

Vücut için önemli mineraller içerir.

Kabızlığa iyi geldiği bilinmektedir, bağırsaklar hareketlerini düzenler.

Vücuttaki yeni hücre ve sağlıklı hücre üretiminde etkilidir, var olan hücreleri de korur.

Cilt için çok faydalıdır, cilde parlaklık ve sağlık verir.

Saç dökülmelerine karşı iyi gelir.

Gözdeki retinaya iyi gelir.

Antioksidan etkisi olduğu bilinmektedir.

'**Karaciğer**'e iyi geldiği, araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Safran anti-kanserojendir. Kanserli tümörleri küçülttüğü ve bu hücrelerin yayılmalarını önlediği gözlemlenmiştir.

Öksürüğe iyi gelir, kışın içilen safran çayı vücut direncini artırır.

Safranın keskin ve acımsı tadına rağmen çok eski tarihlerden beridir **iştah açıcı** olarak kullanıldığı bilinmektedir.

Sinirleri uyarıcı etkisi sayesinde **cinsel isteği ve performansı artırır**;

Sinirleri uyarıcı etkisi sayesinde **menstrüasyon döneminin** daha ağrısız geçmesine yardımcı olur. Ama bu özellik aynı zamanda, safranın **hamilelik** döneminde kullanılmasını da **tehlikeli** hâle getirir: Safran, hamilelikte **düşüğe sebep** olabilir.

İştahı düzenleyerek **obeziteye** karşı da önemli bir yardımcı görevi görür. Amerika'da yapılan bir araştırma, günde 176,5 gram safran tüketen kişilerde zararlı abur cubur yeme isteğinin yüzde 55 oranında azaldığını ortaya koymuştur.

Bu saydığımız faydalar tedavi edici amaçlı kullanılmamalıdır, herhangi bir hastalığınız var ise öncelikle doktorunuza görünmeli ve gerekli tedaviye doktorunuz vasıtası ile başlamalısınız.

Hücreleri serbest radikallerin zararından koruyarak kronik hastalık riskini ve enflamasyonu azaltır.

Kanserli hücrelerin öldürülmesi veya gelişiminin durdurulmasına destek olur. Ayrıca deneysel çalışmalarda safranın kanser hastalarında kemoterapi ilaçlarının etkinliğini arttırdığı belirlenmiştir.

Yapılan araştırmalar safranda bulunan **safranal** isimli bileşiğin **depresyon** semptomlarını hafiflettiğini ortaya koymuştur.

Krosin, hafızayı güçlendirici etkiye sahiptir ve **Parkinson** hastalığının tedavisinde destekleyici olarak kullanılmaktadır.

Safran iştah kesici özelliği ile kilo kontrolüne yardımcı olur.

Safranda bol miktarda bulunan manganez kemik sağlığı bakımından çok önemli bir mineraldir.

İçeriğinde yer alan mineral ve vitaminler soğuk algınlıklarında ateş düşürücü ve enerji verici etki gösterir. Akciğer hastalıklarında özellikle bronşit ve astım rahatsızlıklarında etkilidir.

Kalp rahatsızlıklarını engellediği ve kalbi koruduğu düşünülmektedir.

ABD'de yapılan araştırmalarda safranın iştah kontrolünde etkili olduğu gözlenmiştir. Safranın yeme isteğini azaltarak beslenme bozukluklarına iyi geldiği vurgulanmaktadır. Diyet sırasında ortaya çıkan stres ve anksiyeteye karşı yatıştırıcı etkisi tespit edilmiştir.

Yapılan bilimsel çalışmalarda safranın duygusal kontrol bozukluklarını düzenlemesi, safranın bir diğer faydasıdır.

Vücutta serotonin düzeyini kontrol altına alan bitki, depresyon başta olmak üzere birçok psikolojik soruna çözüm sağlayabilir.

Sinirleri uyaran etkisi sayesinde erkeklerde cinsel performansı ve isteği artıran safran kadınlarda adet döneminde meydana gelen ağrıların hafiflemesini sağlar.

Antioksidan ve anti kanserojen etkileri ile dikkat çeken safran kanserli tümörlerin yayılmasını engeller ve tümörlerin küçülmesine yardımcı olur.

Hafızayı güçlendirir ve son yıllarda Alzheimer tedavisinde alternatif bir yöntem olarak kullanılmaktadır.

Safran tozu kullanılarak hazırlanan yüz maskeleri cildin daha canlı ve pürüzsüz görünmesini sağlar.

Bunların dışında safran diş sağlığı üzerinde de etkilidir. Diş eti kanamalarından diş çürüğü oluşumunun engellenmesine kadar birçok faydalı etkiye sahip olan bitki, gözler de dâhil olmak üzere birçok organın çalışmasını düzenler.

2.2. SAFRAN KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

Safran birçok probleme iyi geldiği gibi tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.

Hamile iseniz ve düzenli ilaç kullanmanız gereken bir hastalığınız var ise safranı kullanmadan önce doktorunuza danışmalısınız. Hamilelere safran kullanımı önerilmemektedir.

Astım hastalarının da safrana karşı alerjileri olduğu, yapılan araştırmalar arasındadır.

Az kullanımının bir zararı yoktur. Bronşite, astıma, öksürüğe, sinir sistemine, dişlere ve diş etlerine, kalp sağlığına ve gözlere kadar her türlü organımıza ve sağlık sorununa faydası olan safranı yine de aşırı kullanmamalısınız.

Aşırı kullanımı böbreklere de zarar verebilir, hayati tehlike yaratabilecek zehirlenmelere de yol açabilir.



2.3. SAFRANIN ZARARLARI VE SAFRANIN YAN ETKİSİ

Gıda miktarında tüketilmesi güvenli olan safran; fazla miktarda (ilaç miktarı) alındığında bazı insanlarda ağız kuruluğu, endişe, terleme; sindirim rahatsızlıkları, iştah değişimi ve baş ağrısı gibi yan etkilere yol açabilir. Ayrıca hassas bünyeli insanlarda safran tüketiminde çeşitli alerjik reaksiyonlar ortaya çıkabilir.

Hamilelerin fazla miktarda safran tüketmesi tehlikeli olup düşüklere neden olabilir.

Ruh hali değişikliklerine sebep olduğundan, özellikle bipolar hastaların safrandan kaçınması tavsiye edilir.

Safran içeren gıdaların aşırı tüketimi kalp ritmini olumsuz etkileyebilir.

Yararları olduğu kadar safran tüketiminin zararlı olduğu durumlar da vardır:

Safranın sinirleri uyaran etkisi özellikle hamilelik döneminde düşüğe neden olabilir. Bu sebeple hamilelik döneminde kullanılmaması önerilir.

Günlük alınması gereken miktarın üzerinde aşırı kullanımı hayati tehlike oluşturabilecek zehirlenme oluşturabilir. Günlük olarak safran tüketiminin 30 miligramın üstüne çıkmaması önerilmektedir.

Aşırı tüketimi böbreklere hasar verebilir.

Kan akımını hızlandıran özelliğinden dolayı kanamaları arttırabilir.

2.4. SAFRAN ÇAYININ ZARARLARI VE YAN ETKİLERİ

Düzenli olarak ilaç kullanan kişiler, diğer bitki çaylarında olduğu gibi safran çayını da doktor tavsiyesi olmadan kullanmamalıdır. Çünkü safran bitkisinin yararları ve zararları hakkında yapılmış araştırmalar yeterli düzeyde değildir.

Safran çayı zararları konusunda şunları bilmeniz önem taşır

Gebelik sürecinde kullanıldığında, rahim kanamasına yol açabileceği yönünde bulgular mevcuttur. Safran çayının, hamilelik ve emzirme dönemlerindeki kadınlar tarafından kullanılması tavsiye edilmez.

Astım hastalarının üzerinde alerjik etki yaratabildiği hakkında bilgiler bulunmaktadır.

İlaç kullanan kalp ve damar hastaları ile depresyon tedavisi gören hastalar, ilaçlarının yanı sıra safran çayı da kullanırlarsa istenmeyen sonuçlarla karşılaşabilirler.

İşte bu nedenlerden dolayı, uzman doktor tavsiyesi almadan kullanmamak gerekir.



3. SAFRAN HAKINDA ARAŞTIRMALAR



Safran; M.Ö. 10. yüzyıldan beri koku, renk, ilaç ve afrodisyak bileşiği olarak kullanılmak üzere yetiştirilmektedir. Cyrus the Great, yorgunluk ve yorgunluğun üstesinden gelmek ve savaş yaralarını iyileştirmek için küvetinde eritmek için safran ipleri kullandı.

Avicenna'ya (IBN-I SINA) göre, ünlü kitabı "The Canon of Medicine" safranındaki Farsça bilge, aşağıda listelenen 20'den fazla iyileştirici faydaya sahiptir.

3.1. BESLENME KOÇUDUR, İŞTAHI DÜZENLER

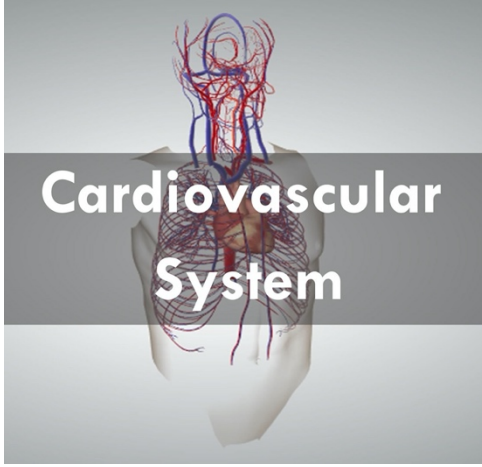
Safran beslenme dostu olarak bilinir. Çünkü iştahı dengeleyici bir özelliği vardır. ABD'de yapılan araştırmalar sonucunda, safran tüketen kişilerin iştahını kontrol edebildiği kanısına varılmıştır. Özellikle de diyet yapan kişilerde oluşan yeme dürtüsü ve iştah açıklığına çare olmuştur. Yeme bozukluğu olan kişilerin iştahını açmış, çok yemek yiyenleri ise yeme konusunda frenlemiştir.

3.2. KANSER DÜŞMANI

Safran, kanser riskini en aza indiren bir bitkidir. Vücuda kanserli hücrelerin girmesini ve vücutta yayılmasını önler. Eğer tümör teşhis edildiyse, küçülmesini ve iyileşmesini sağlar. Uzmanlar safranın tüketilmesini ve çeşitli şekillerde yemeklerde kullanılmasını tavsiye etmektedir. Çünkü safran antioksidan özelliklere sahip mucize bir bitkidir.



3.3. SAFRANIN KARDİYOVASKÜLER SİSTEM ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Kalp sağlığı

Bazı araştırmalara göre, Crocin pigmentleri plazma oksijen yayılımını artırır; bu da ateroskleroz ve ilgili kalp rahatsızlıkları için avantajlı olabileceğini önermektedir.

Hipertansiyon tedavisi

Safran kan basıncını düşürür, bu nedenle tansiyonu düşük olan kişiler safran alma konusunda dikkatli olmalıdır. Bu hastalar için çok fazla safran, tehlikeli olabilir.

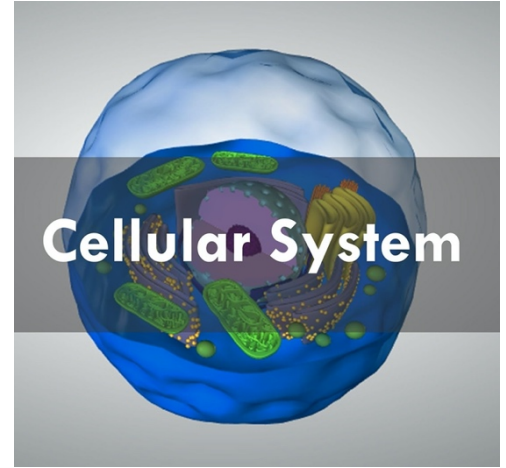
Kan kolesterol seviyesinin düşürülmesi

Bir araştırmaya göre, 100 ml sütte çözülmüş 50 miligram (0,5 gram) safran insan deneklere günde iki kez uygulanmış ve koroner arter hastalığı (KAH) olan hastalarda lipoprotein oksidasyon duyarlılığındaki önemli düşüş izlenmiştir. Duyarlılıktaki bu düşüş, safran potansiyelini bir antioksidan olarak göstermektedir.

3.4. SAFRANIN HÜCRESEL SİSTEM ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Serbest radikallere ve kanseri önlemeye karşı anti-oksidatif bileşik

Flavonoid "Kaempferol" safran yapraklarından ayrılmıştır. Kaempferol güçlü bir antioksidandır ve hücrelerimizin, lipidlerimizin ve DNA'nın oksidatif hasarını önlemeye yardımcı olur. Kaempferol, düşük yoğunluklu lipoprotein oksidasyonunu ve kanda trombosit oluşumunu inhibe ederek arteriyosklerozu önlediği görülmektedir. Çalışmalar ayrıca Kaempferol'ün kemopreventif bir ajan olarak davrandığını, yani kanser hücrelerinin oluşumunu engellediğini doğrulamıştır.



Atletik performansın iyileştirilmesi

Safran içerisindeki Corocin bileşeni, egzersiz sırasında erkeklerde yorgunluğu azaltarak daha fazla enerji ve dayanıklılık sağlayabilir



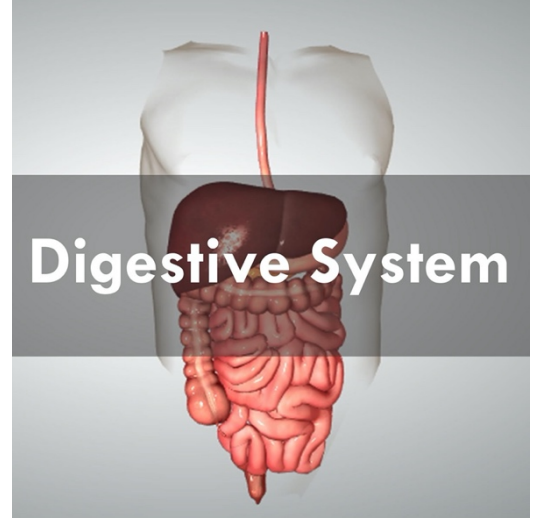
3.5. SAFRANIN SİNDİRİM SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Mide şişkinliği ve şişkinlik tedavisi

Safran ve farmakolojik aktiviteleri uzun zaman önce Avicenna tarafından tanımlanmıştır. Canon Tıp'ta safranin mideyi güçlendirmesi, iştahı ve mide asitliğini azaltması ve sindirimi iyileştirmesi gibi çeşitli biyolojik etkilerinden bahsetmiştir. Safranin glutatyon seviyelerini zenginleştirmenin yanı sıra lipid peroksidasyonunu azaltarak mide mukozasının zarar görmesini engelleyen bir ajan olarak kabul edilebileceği gösterilmiştir.

Karaciğer fonksiyonunun iyileştirilmesi

Safranin karaciğer üzerinde antioksidan, hepatoprotektif ve genoprotektif etkileri vardır ve ciddi yağlı karaciğer hiperlipidemisini kontrol edebilir.



3.6. SAFRANIN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bağışıklık Güçlendiricidir

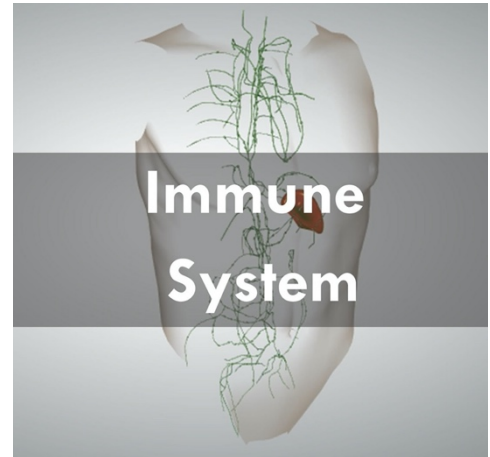
Safranin faydaları İbrahim Saraçoğlu ve pek çok uzman tarafından vurgulanmıştır. Dikkat çekilen bir konu da kişiye güç ve kuvvet vermesidir. Çünkü safranda bolca vitamin bulunur. Sahip olduğu vitaminler sayesinde de kişinin daha dinamik olmasını sağlar. Safranı yemeklerinizde kullanarak bağışıklık sisteminizin güçlenmesine destek olabilirsiniz.

Ateş ve ağrı tedavisi

Safran damgası ve taç yaprağı özleri, kimyasal olarak indüklenen ağrı testinde antinosiseptif (ağrı kesici) etkiler ve ayrıca akut ve/veya kronik anti-enflamatuar aktivite sergilemiştir. Bu etkiler, safran içindeki flavonoidlerin varlığından kaynaklanıyor olabilir.

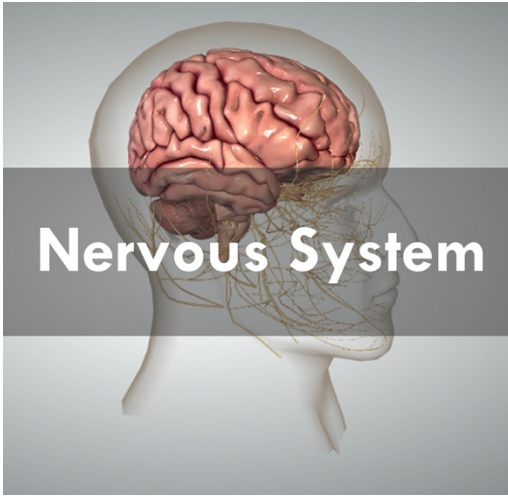
Oksidatif stresin önlenmesi

Flavonoid "Kaempferol" safran yapraklarından ayrılmıştır. Kaempferol güçlü bir antioksidandır ve hücrelerimizin, lipidlerimizin ve DNA'nın oksidatif hasarını önlemeye yardımcı olur. Safran, koroner arter hastalığı (KAH) olan hastalarda lipoprotein oksidasyon duyarlılığını önemli ölçüde azaltır, safranin bir antioksidan olarak potansiyelini gösterir.



3.7. SAFRANIN SINIR SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Mutluluk Kaynağıdır, Stresi Alır



Safran kişide serotonin hormonunun salgılanmasını sağlar. Özellikle de depresyon ve bunalımlı günlerde safran tüketildiğinde, kişinin stresten uzaklaştığı ve kendini daha iyi hissettiği bilinmektedir. Bu etkileri safran çayı içerek görebilirsiniz. Çünkü safran çayı faydaları, kişiyi stresli dönemlerden uzaklaştırıp daha keyifli hale getirir. Hatırlatmakta fayda olacaktır ki; safran gebelik döneminde kullanılması tehlikeli olan baharatlardan biridir.

Alzheimer hastalığının tedavisi

Bazı araştırmalar, belirli bir safran ürününü (İran safranı) ağızdan 22 hafta boyunca

almanın Alzheimer hastalığının semptomlarını ve reçeteli ilaç Donepezil'i (Aricept) iyileştirebileceğini göstermektedir.

MS hastalarında nörolojik hasarların azaltılması

Safran özü, MS hastalarında, davranış bozukluklarını öğrenmede hafıza ve öğrenme becerilerini geliştirir. Safranın ağızdan uygulanması, nörodejeneratif bozuklukların ve ilgili hafıza kaybının tedavisinde faydalı olabilir.

Anti-depresyon, Hafıza iyileştirme, Sinir uyarımı ve duygudurum değişikliği ve Uykusuzluk tedavisi

Spesifik Fars safran özlerinin ağız yoluyla alınması, 6- 8 haftalık tedaviden sonra majör depresyon semptomlarını iyileştiriyor gibi görünmektedir. Bazı araştırmalar, safranın Fluoksetin veya Imipramin gibi düşük doz reçeteli bir anti-depresan almak kadar etkili olabileceğini düşündürmektedir. Anti depresyon etkisine ek olarak safranın Crocin bileşeni, "anksiyolitik" bir yapıya sahiptir ve anksiyeteyi azaltır. Ayrıca safran içindeki Safranal molekülü gevşetici özelliğe sahiptir.

Epileptik konvülsiyonların iyileştirilmesi

Bazı çalışmalar safran içerisindeki Safranal bileşenin nöbet süresini kısalttığını ve tonik konvülsiyonların başlamasını geciktirdiğini göstermiştir.

3.8. SAFRANIN ÜREME SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Hormon Dengesini Düzenler

Safranın kadın ve erkekler üzerinde farklı etkileri olmaktadır. Erkeklerde cinsel duyguları harekete geçirmektedir. Kadınlarda da aynı şekilde görevi vardır. Ayrıca regl günlerinin daha sakin ve ağrısız geçmesini sağlar.

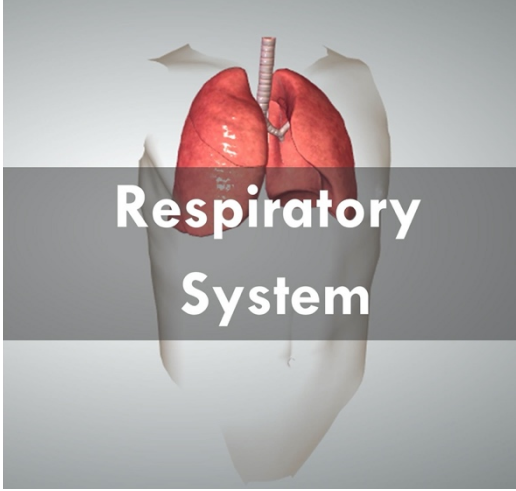


Cinsel Dürtü ve Libido Artışı

Safran bir afrodisyak görevi görür; cinsel istek ve heyecanı artırabilir. Erkekler bunu erken orgazm (erken boşalma) ve kısırlığı önlemek için kullanır.

Adet rahatsızlıklarının giderilmesi

Kadınlar adet krampları ve adet öncesi sendromu (PMS) için safran kullanırlar. PMS kramplarının ve rahatsızlıklarının iki döngüden sonra ortadan kalktığı gösterilmiştir.



3.9. SAFRANIN SOLUNUM SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Solunumu Dengeler

Akciğer hastalıklarında safran faydası ile dikkat çekmektedir. Solunum yolunu rahatlatan, öksürüğü kesen bir özelliğe sahiptir. Soğuk algınlığı dönemlerinde ateş düşürücü olarak rol alır. Eğer astım hastası iseniz, hayatınızda safrana yer açabilirsiniz. Kuru öksürüklerle mücadele ediyorsanız, safran doğal ilaçlardan biri olacaktır.

Bronşit ve kuru öksürük tedavisi

Safran; astım, öksürük, boğmaca (boğmaca) ve balgamı gevşetmek için (balgam söktürücü olarak) kullanılır.

3.10. SAFRANIN CİLT VE SAÇ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Cilt Dostudur

Safran, kanıtlanmış çeşitli cilt dostu özelliklere sahiptir. İşte cildiniz için yapabilecekleri:

Pek çok alanda olduğu gibi safranin cilde faydaları da ilgi görmektedir. Bazı cilt bakım ürünlerinde safran tozu kullanılmaktadır. Bu ürünleri kullanan kişilerin cildinin daha geç yaşlandığı ve daha genç görüldüğü ifade edilmektedir. Safran cildin daha pürüzsüz bir dokuda olmasını sağlamaktadır.

UV radyasyonuna karşı korur. Cilt sağlığı söz konusu olduğunda, ultraviyole (UV) radyasyona karşı korunmak, yapabileceğiniz en iyi şeylerden biridir.

UV radyasyonu, oksidatif strese neden olan serbest radikallerin üretimini teşvik eder. Bu cilt hücrelerinize zarar verir ve cilt yaşlanmasını hızlandırır.

Safranin aktif bileşeni olan krosin yardımcı olabilir. 2018'de yapılan bir laboratuvar çalışması ile, krosinin güçlü antioksidan özelliklere sahip olduğu belirlendi. Antioksidanlar, serbest radikalleri nötralize ederek oksidatif stresi azaltan moleküllerdir.

Çalışma ile ayrıca, krosinin erken cilt yaşlanmasından sorumlu olan ultraviyole A (UVA) ışınlarına karşı koruduğu da belirlendi.

Bir başka 2018 laboratuvar çalışma ile de, Güvenilir Kaynak, krosinin aynı zamanda erken cilt yaşlanmasına etki eden ultraviyole B (UVB) ışınlarına karşı da çalıştığı belirlendi.



Yara iyileşmesini destekler

Sağlıklı bir cilt için uygun yara iyileşmesi çok önemlidir. Cilt enfeksiyonları ve yara izi gibi komplikasyon geliştirme riskinizi azaltır.

2008 yılında yapılan bir hayvan çalışmasında, Trusted Source, safran özlü bir krem farelerde yara iyileşmesini sağladı. Yaraları kapatmak için gerekli olan cilt hücrelerinin büyümesini arttırdı. Araştırmacılar, bu etkiyi safranın antioksidan ve antiinflamatuvar özelliklerine borçludur.

2017'de yapılan bir laboratuvar çalışması, Safranın hücre çoğalmasını teşvik ederek yara iyileşmesini uyardığını tespit etti..

Daha fazla insan araştırmasına ihtiyaç duyulmasına rağmen, bu faydalar safranın yara iyileşmesindeki rolü için umut vadediyor.

Hiperpigmentasyonu azaltır

Hiperpigmentasyon, cildinizin bazı kısımlarının çevresindeki ciltten daha koyu hale geldiğinde meydana gelir. Aşırı pigment veya melaninden kaynaklanır. Yara izi, güneşe maruz kalma veya hormonal değişiklikler nedeniyle hiperpigmentasyon geliştirebilirsiniz.

2013 yılında yapılan bir insan çalışması ile, safranın krosin dahil aktif bileşiklerinin melanini azaltabileceği keşfedildi. Bileşikler, melanin üretimi için gerekli olan bir enzim olan tirozinazı baskılayarak çalışır.



Safran cilt bakımı kullanır

Cilt için safran kullanmakla ilgileniyorsanız, aşağıdaki yöntemleri deneyin.

Safran genel olarak iyi tolere edilse de alerjik reaksiyona neden olabilir. Aşağıdaki tedavilerden herhangi birinde, safran kullandıktan sonra kızarıklık veya tahriş gibi herhangi bir alerjik reaksiyon belirtisi fark ederseniz; kullanmayı bırakın.

Safran yüz maskesi

Rahatlatıcı bir cilt bakımı için safran yüz maskesi yapın. Bir havan ve tokmakla 3 tutam safranı ezin. 1 yemek kaşığı ile karıştırın. Bal ekleyip karıştırın, sonra karışımı cildinize uygulayın. 10 dakika sonra durulayın ve yüzünüzü kurulayın.

Yüz için safran jeli

Safran jelin soğutma etkisi, iltihaplanma için idealdir. Bir havan ve tokmakla 4 veya 5 iplikçik safranı ezin. 2 yemek kaşığı ile karıştırın. aloe vera jeli ve gül suyunun her biri. Cildinize az miktarda uygulayın ve emilene kadar ovalayın.

Safran yüz toniği

Cadı findığı ve gül suyu mükemmel tonerlerdir. Bununla birlikte, ek cilt yararları için onları safran ile aşılayabilirsiniz.

½ bardak cadı findığı veya gül suyunu bir sprej şişesine dökün. 3- 4 tutam safran ekleyin ve 1- 2 gün bekletin. Cildinize püskürtün veya pamukla uygulayın.



Safran yağı nemlendirici

Nemlendirici oluşturmak için baz yağlara safran yağı eklenebilir. 1 onsluk cam bir şişeyi badem yağı veya üzüm çekirdeği yağı gibi taşıyıcı bir yağla, üçte ikisine kadar doldurun. 3- 5 damla safran uçucu yağı ekleyin. Temiz parmaklarla cildinize uygulayın.

Cilt gençleştirme ve saç dökülmesi

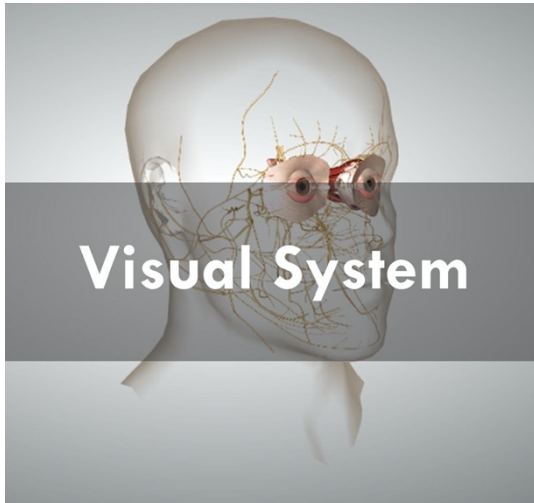
Flavonoid "Kaempferol" safran yapraklarından ayrılmıştır. Kaempferol bileşeni, Tirozinaz inhibe edici etkiye sahiptir. Tirozinaz, melanin biyosentezinde ve hiperpigmentasyon bozukluklarına yol açan melanin pigmentlerinin anormal birikiminde rol oynar. İnhibitör etkiye sahip olan kaempferol, cildin pigmentasyon sürecini kontrol edebilir, dolayısıyla onu gençleştirir. Ayrıca bazı erken araştırmalar, meyve ve sebzeler açısından zengin bir diyetle birlikte günlük safran çayı içmenin sedef hastalığının şiddetini azaltabileceğini öne sürüyor.

Bazı insanların safranı, kellik (alopesi) için doğrudan kafa derisine uyguladıkları bilinmektedir.

3.11. SAFRANIN İDRAR SİSTEMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Böbrek ve mesane fonksiyonunun iyileştirilmesi

Ebers Papirüsü [M.Ö. 1550(?)] safranın böbrek problemlerinin tedavisinde bir bileşen olarak bahseder. Safran, kan detoksifikasyonu ve fazla atıkları uzaklaştırarak bağışıklık sistemini güçlendirebilir; böbrekler ve karaciğer üzerindeki basıncı azaltır. Öte yandan çoğu böbrek yetmezliği yüksek tansiyonla bağlantılı olduğundan safran, vücuttaki kan akışını iyileştirmeye yardımcı olarak yüksek böbrek tansiyonu riskini azaltır. Safran ayrıca böbreklerdeki kistik ağrıyı hafifletir ve patlayan kistlerin azalmasına yardımcı olur.



3.12. GÖRSEL SİSTEMDE SAFRAN EFEKTLERİ

Yaşa bağlı görme kaybı ve katarakta karşı koruma

Safrandan izole edilen krosin analogları, retina ve koroiddeki kan akışını önemli ölçüde artırır ve retina fonksiyonunun iyileşmesini kolaylaştırır ve iskemik retinopati ve/veya yaşa bağlı maküler dejenerasyonu tedavi etmek için kullanılabilir.



4. SAFFRON ÜZERİNE BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR Bazı Uluslararası Yayınlanmış Tıp Araştırmaları

4.1.

02 Eylül 2004- BMC Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp

Hafif ila orta şiddette depresyon tedavisinde *Crocus sativus* L. ve imipraminin karşılaştırılması: Bir pilot çift kör randomize yol.

Shahin Akhondzadeh, Hasan Fallah-Pour, Khosro Afkham Psikiyatri Araştırma Merkezi,
Roozbeh Psikiyatri Hastanesi, Tahrán Tıp Bilimleri Üniversitesi, Tahrán, İran.
Tahrán Tıp Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden Amir Hossein Jamshidi ve
Farahnaz Khalighi-Cigaroudi, Tahrán, İran.

Öz

Arka plan: Depresyonla ilişkili hastalık ve ölüm oranı dikkate değerdir ve artmaya devam etmektedir. Depresyon şu anda, alt solunum yolu enfeksiyonları, doğum öncesi koşullar ve HIV/AIDS'ten sonra dünya çapında başlıca engellilik nedenleri arasında dördüncü sırada yer almaktadır. *Crocus sativus* L., depresyonu tedavi etmek için kullanılır. Pek çok *Şifalı Bitkiler* ders kitabı bu endikasyona atıfta bulunurken kanıta dayalı belge yoktur. Amacımız, 6 haftalık pilot çift bağlantılı randomize çalışmada hafif ila orta dereceli depresyon tedavisinde *Crocus sativus* (safran) stigmalarının imipramin ile etkinliğini karşılaştırmaktır.

Yöntemler: Psikolojik bozuklukların tanınması ve istatistik el kitabı, DSM IV için yapılandırılmış klinik görüşmeye dayanan 4. baskıya dayanan otuz yetişkin ayaktan hasta izlemeye katıldı. Hastaların Depresyon için temel Hamilton Derecelendirme Ölçeği en az 18'dir. Bu çift kör, tek merkezli çalışmada, hastalar rastgele 30 mg/ gün safran (TDS) (Grup 1) ve kapsül o imipramin almak üzere atanmıştır. 6 haftalık bir çalışma için 100 mg/ gün (TDS) (Grup 2).

Bulgular: Bu dozdaki safranın, hafif ve orta derecede depresyon tedavisinde imipramine benzer şekilde etkili olduğu bulundu ($F = 2.91$, d.f. = 1, $P = 0.09$). İmipramin grubunda ağız kuruluğu gibi antikolinerjik etki ve ayrıca sedasyon öngörülebilir daha sık gözlemlendi.

Sonuç: Bu çalışmadan elde edilen temel genel bulgu, safranın hafif ila orta dereceli depresyon tedavisinde terapötik fayda sağlayabileceğidir. Bildiğimiz kadarıyla bu, safran için bu endikasyonu destekleyen ilk klinik izdir. Plasebo kontrollü büyük ölçekli bir iz garanti edilmektedir.

4.2.

Sonbahar 2001 JBMS, Cilt. 4, Hayır 3, Ekim 2003 1. Uluslararası Safran Biyolojisi ve Biyoteknoloji Sempozyumu- ISSBB 2003

Farelerde *Crocus sativus*'un sulu ve etanolik özütünün antidepresan etkisinin incelenmesi

Gholamreza Karimi, Ph.D. Hossein Hosseinzadeh. Doktora Puran Khaleghpanah. Pharm.D.
Farmakodinamik ve Toksikoloji Anabilim Dalı, Eczacılık Fakültesi, Mashhad Tıp Bilimleri Üniversitesi. Meşhed, İran.



Öz

Crocus sativus stigma ve petalın sulu ve etanolik ekstraktının etkileri, farelerde zorunlu yüzme testine göre antidepresan aktivitesi için çalışıldı. Stigma ve petalın sulu ve etanolik özütleri, normal saline kıyasla hareketsizlik süresini kısalttı ($P < 0.05$). İmipraminin (30 mg/ kg) antidepresan etkisi, stigma ve petalın sulu ve etanolik ekstraktından önemli ölçüde ($P < 0.05$) daha fazlaydı. Birkaç dozda, ekstraktların ve imipraminin (15 mg/ kg) hareketsizlik süreleri arasında hiçbir fark yoktu. Bu sonuçlara göre, *Crocus sativus* stigma ve petal ekstraktları antidepresan etki göstermiştir.

4.3.

2002, *Bio Med Vol. 227(1): 20-25*

Safranın (*Crocus sativus* L.) Kanser Kemo önleyici ve Tümörisidal Özellikleri

Fikrat I. Abdullaev, Deneysel Onkoloji Laboratuvarı, Ulusal Pediatri Enstitüsü, Mexico City 04530, Meksika.

Öz

Kanser; dünya nüfusunda en yaygın ölüm nedeni olduğundan bitkiler, sebzeler, şifalı bitkiler ve baharatlardan kolayca elde edilebilen doğal alt bilimlerin kanserin önlenmesi için yararlı olabileceği olasılığı, daha yakından incelemeyi gerektirmektedir. Filamentlerdeki safran, *Crocus sativus* L. çiçeklerinin kurutulmuş koyu kırmızı stigmatalarıdır ve tıpta baharat, gıda boyası ve ilaç olarak kullanılır. Giderek artan bir araştırma grubu, safran özünün kendisinin ve ana bileşenleri olan karotenoidlerin kansere karşı kemo önleyici özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Bu derleme, son literatür verilerini ve safranın kanser kemo önleyici aktiviteleri ve ana bileşenleri hakkındaki sonuçlarımızı tartışmaktadır.

4.4.

11 January 2000

Krosetinin ve kuersetinin seçici sitotoksik etkisi üzerine in vitro çalışmalar

Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı, Dr. A.L.M. PG Temel Tıp Bilimleri Enstitüsü,
Taramani Kampüsü, Madras Üniversitesi, Chennai-600113, Hindistan
King Önleyici Tıp Enstitüsü Viroloji Bölümü, Guindy, Chennai-600 032, Hindistan

Öz

Pozitif kontrol ilacı olarak kullanılan Crocetin (5-20 mg /ml), quercetin (10-40 mg/ ml) ve cisplatin (60-180m mg/ ml), insan rabdomyosarkom (RD) hücreleri ve Afrika yeşil maymununa karşı test edilmiştir. Böbrek (Vero) hücreleri. Hücre canlılığı, morfolojik değişiklikler ve laktat dehidrojenaz aktivitesi değerlendirildi. RD hücre büyümesinin, test edilen üç bileşik tarafından doza bağlı olarak inhibe edildiği bulundu. Faz kontrast mikroskobu ile morfolojik gözlem hem krosetin hem de kersetinin yalnızca malign (RD) hücrelerde yoğun hasara neden olduğunu, sisplatin ile de normal üzerinde hafif toksik etki görüldüğünü ortaya koydu.



4.5.

Cancer Biotherapy, Volume 10, Number 4, 1995, Mary Ann Liebert, Inc

Biyoloji ve Tıpta Safran Kemoprevansiyonu: Bir Gözden Geçirme

Satish C. Nair, Kurumboor, S.K. ve Hasegawa, J.H.

Nebraska Üniversitesi Tıp Merkezi, Eppley Kanser Araştırma ve Müttefik Hastalıklar Enstitüsü, Omaha ve Amala Kanser Araştırma Merkezi, Hindistan, Minnesota Üniversitesi Tıp Fakültesi

Öz

Artan kanıtlar, kartenoidlerin antikarsinojenik, anti-mutajenik ve immüno-modüle edici etkilere sahip olduğunu göstermektedir. *Crocus sativus* L.'nin kurutulmuş stigmalarından elde edilen safran; dünyanın farklı bölgelerinde yaygın olarak tüketilen, karotenoidler açısından zengin önemli bir baharattır. Laboratuvarımız ilk olarak safran özütünün (dimetil- krosetin) geniş bir murin tümörleri ve insan lölemi hücre dizilerine karşı antikanser aktivitesini bildirdi. Bu rapor, safranın kanser riskini değiştirmede kemo önleyici bir ajan olarak hizmet etmedeki rolünü gözden geçirmektedir. Karsinom, sarkom ve lösemi hücrelerinde in vitro olarak doza bağlı sitotoksik etki kaydedildi. Safran, assit tümör büyümesini geciktirdi ve tedavi edilmeyen kontrollere kıyasla tedavi edilen farelerin yaşam süresini %45- 120 artırdı. Ek olarak; tedavi edilen farelerde papilloma büyümesinin başlamasını geciktirdi, skuamöz hücreli karsinom insidansını ve yumuşak doku sarkomunu azalttı. Safranın etki mekanizmalarını anlamak, tek başına karotenoid benzeri eylemlerine dayanıyor. Sonuçlarımız, nükleik asitlerin sentezinde önemli bir inhibisyon olduğunu, ancak protein sentezinin olmadığını gösterdi. Artık safranın (dimetil-krosetin) DNA-protein etkileşimlerini bozduğu görülmektedir. Topoizomerazlar II, hücrel DNA sentezi için önemli.

4.6.

Phytother, Res 12, 400-404 (1998)

Krosin ve Krosetin Türevleri Farelerde Deri Tümörünün Teşvikini Engelliyor

T. Konoshima, M. Takasaki, Kyoto Pharmaceutical University, Japonya

H. Tokuda, Biyokimya Bölümü, Kyoto Valiliği Tıp Üniversitesi, Japonya

S. Morimoto, H. Tanaka, E. Kwata, L.J. Xuan, H. Saito, Y. Shoyama, Eczacılık Bilimleri Fakültesi, Kyushu Üniversitesi, Fukuoka, Japonya

H. Saito, M. Sugiura, Kimyasal Farmakoloji Bölümü, Farmasötik Bilimler Fakültesi, Tokyo Üniversitesi, Japonya.

J. Molnar, Mikrobiyoloji Bölümü, Albert Szent-Gorgyi Tıp Üniversitesi, Dom ter, Macaristan.

Öz

100 mg/ ml *Crocus sativus* (ECS) 'nin %50 EtOH özütünün eklenmesi, EBV-EA aktivasyonu üzerinde önemli inhibitör etkiler sergiledi ve Raji hücrelerinin yüksek canlılığını korudu. ECS'nin zayıflatıcı etkisi doza bağımlıydı. ECS'nin oral uygulaması, başlatıcı olarak DMBA ve destekleyici olarak TPA kullanılarak fare deri papillomalarının iki aşamalı karsinogenezinde inhibe edici bir etki gösterdi. Krosetin gentiobioz glikoz ester ve krosetin di-glikoz ester, EBVEA indüksiyon etkisini inhibe etmede krosinden daha az etkiliydi. Her TPA tedavisinden önce krosin uygulandığında, papilloma oluşumunu geciktirdi; 9 haftalık terfi sırasında papilloma'dan önce ve 13 haftalık proozdan sonra farelerin sadece %10'



4.7.

April 1993, Toxicology Letters, 70 (1994) 243-251

**Krosetinin kötü huylu hücrelerde
Hücre içi nükleik asit ve protein sentezi üzerindeki inhibe edici etkisi**Fikrat I. Abdullaev, Biyolojik Bilimler Bölümü, Rutgers Üniversitesi, Newark, NJ (ABD)
Genom Biyokimyası Laboratuvarı, Botanik Enstitüsü, Azerbaycan Bilimler Akademisi, Bakü (Azerbaycan)**Öz**

Doğal olarak oluşan çeşitli bileşiklerin diyetle alımının kanser oluşumunu etkileme olasılığı, önemli bilimsel ilgi görmektedir. Daha önce, karotenoid içeren bir ekstraktın (*Crocus sativus*) antitümör etkisi olduğu ve kötü huylu insan hücreleri tarafından koloni oluşumunu ve nükleik asit sentezini inhibe ettiği bildirilmişti. Epidemiyolojik ve deneysel araştırmalar, karotenoidlerin antitümör ajanlar olarak işlev görebileceğini göstermiştir. Biyolojik aktiviteye sahip olduğu gösterilen safrandan izole edilmiş bir karotenoid olan krosetin üzerinde çalıştık. Deneylerimizde, üç kötü huylu insan hücre hattı kullandık: Hela (servikal epiteloid karsinom), A549 (akciğer adenokarsinomu) ve VA13 (SV-40 dönüştürülmüş fetal akciğer fibroblast) hücreleri. Krosetinin üç hücrede koloni oluşumu ve hücre DNA, RNA ve protein sentezi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu hücrelerin 3 saat süreyle krosetin ile inkübasyonu, nükleik asit ve protein sentezinde doza bağlı bir inhibisyona neden oldu. Crosetin ayrıca izole edilmiş çekirdeklerde DNA ve RNA sentezi üzerinde doza bağımlı bir inhibitör etkiye sahipti ve saflaştırılmış RNA polimeraz II'nin aktivitesini bastırdı.

4.8.

Nutr Cancer 16, 67-72, 1991.

**Nigella sativa ve Safran'ın (*Crocus sativus*) Farelerde Kimyasal Karsinogenez
Üzerindeki İnhibitör Etkileri**

M.J. Saomi, Satish C. Nair ve K.R. Panikar

Öz

Nigella sativa ve *Crocus sativus* ekstralarının (yaygın gıda baharatları) topikal uygulaması, farelerde iki aşamalı başlatmayı/yükselmeyi [dimetilbenz (a) antrasen (DMBA)/ kroton yağı] ve karsinogenezini inhibe etti. Bu özütlerin vücut ağırlığınca 100 mg/kg lık bir dozu, papilloma oluşumunun başlamasını geciktirmiş ve sırasıyla fare başına ortalama papilloma sayısını azaltmıştır.

Bu ekstraların 20-metilkolantren (MCA) ile indüklenen yumuşak doku saromlarının etkisini inhibe etme olasılığı, bu ekstraların albino farelerde MCA ile indüklenen yumuşak doku sarkomları üzerindeki etkisi incelenerek değerlendirildi. MCA ile tedavi edilen kontrollerde%100 ile karşılaştırıldığında sırasıyla. *Nigella sativa*'nın (100 mg/kg vücut ağırlığı) intraperitoneal uygulaması ve *Crocus sativus*'un (100 mg/kg vücut ağırlığı) oral uygulaması, MCA'nın subkutan uygulamasından 30 gün sonra (745 nmol x 2 gün) tümör insidansını%33,3 ve %10 ile sınırladı.

