

## Saffron and Its Effects on Human Health

Mehrasa Nikandish<sup>1</sup>, Tatia Gakharia<sup>2</sup>

The University of Georgia, School of Health Sciences and Public Health

<sup>1</sup>Student, Vth semester pharmacy bachelor program in English;

<sup>2</sup>Supervisor, MD, Child's Neurologist, Invited lecturer, Department of Anatomy and physiology

### Abstract

Saffron is the name of the special spice that is derived from the *Crocus sativus* Linnaeus. This kinds of species of crocus are belong to the Iridaceae family, and it is also known as the saffron *Crocus* and it is usually called as saffron bulbs or saffron corms. There are several usages of saffron that include depression, menstrual cramps or dysmenorrhea, anxiety, Alzheimer disease and premenstrual syndrome (PMS). It is also used in many other conditions; but good scientific evidence is not existed to support these uses. Methodology of research was a literature search As the results it is shown, that in the food and manufacturing also saffron can be effective. In foods it can used as a spice and change the food's color to yellow and as a flavoring agent as well. In manufacturing, the saffron extracts are useful as fragrance in perfumes and as a dye for the clothes. Sense of happiness decreases during some special periods like menopause because of mental disorders, decreased social activities, physical diseases, and marital status. Because of the presence of some ingredients such as crocin and safranal; saffron has joyful effect. There is also some evidence that prove the saffron usage may help promote weight loss and curb the appetite as well. Due to some research in the journal of cardiovascular and thoracic research it is proved that taking a saffron extract helped people with coronary artery disease to reduce their body mass index or BMI, total fat mass and waist circumference. And people who took the supplement in this research in comparison with the people who located in the placebo group, had a reduced appetite. Another common use of saffron specially in past, is in ending unwanted pregnancy but it can impress side effects on embryo also. There are also some benefits in using saffron during pregnancy. Using saffron during 9th month of pregnancy period has a muscle relaxant effect like the oxytocin hormone which prepares the mother's body delivery and help in easier childbirth. Saffron aids in controlling cough and cold and it can help to reduce

## ზაფრანა და მისი ეფექტები ადამიანის ჯანმრთელობაზე

მეჰრასა ნიკადიშ<sup>1</sup>, თათია გახარია<sup>2</sup>

საქართველოს უნივერსიტეტი, ჯანმრთელობის მეცნიერებებისა და ჯანდაცვის სკოლა

<sup>1</sup>სტუდენტი, ფარმაციის ინგლისურენოვანი ბაკალავრიატი;

<sup>2</sup>სუპერვაიზერი, MD, ბავშვთა ნევროლოგი, მოწვეული ლექტორი

### შესავალი

ზაფრანა არის სპეციფიკური სანელებელი, რომლის დასახელებაც მომდინარეობს *Crocus sativus* Linnaeus- ისგან. ამ სახის კროკუსის სახეობა მიეკუთვნება Iridaceae ოჯახს და მას ასევე უწოდებენ ზაფრანის კროკუსს. მას, ჩვეულებრივ უწოდებენ ზაფრანის ბოლქვებს ან ზაფრანის კორპებს. ზაფრანა შესაძლოა გამოყენებულ იქნეს დეპრესიის, მენსტრუალური სპაზმის ან დისმონერიის შფოთვის, ალცჰაიმერის დაავადების, პრემენსტრუალური სინდრომის დროს (PMS). იგი ასევე გამოიყენება ბევრი სხვა ჩვენებებით, თუმცა ზუსტი სამეცნიერო მტკიცებულებები არ არსებობს.

მეთოდოლოგია

ლიტერატურის მიმოხილვა

შედეგები

ზაფრანა შეიძლება ეფექტური იყოს საკვებ პროდუქტებსა და წარმოებაშიც. საკვებში მას სანელებლად იყენებენ, მკვეთრი არომატიზატორია და საკვებს ყვითლად უცვლის ფერს. ზაფრანის ექსტრაქტები ასევე გამოიყენება როგორც პარფიუმერიული სურნელი და ტანსაცმლის საღებავი. ზოგიერთ განსაკუთრებულ პერიოდში, მაგალითად მენოპაუზის დროს, პაციენტის ბედნიერების გრძნობა იკლებს ფსიქიკური აშლილობის, სოციალური აქტივობების შემცირების, ფიზიკური დაავადებებისა და ოჯახური მდგომარეობის გამო. ასეთ შემთხვევაში, ზოგიერთი ინგრედიენტის არსებობის გამო, როგორც კროცინი და საფრენალი, ზაფრანს შეუძლია გამოავლინოს წამახალისებელი ეფექტი. ასევე არსებობს რამდენიმე მტკიცებულება, რომელთა მიხედვით ზაფრანის გამოყენებამ შეიძლება ხელი შეუწყოს წონის დაკლებას და ასევე შესაძლოა დათრგუნოს მადა. გულ-სისხლძარღვთა და გულმკერდის კვლევების ჟურნალში ჩატარებული ზოგიერთი კვლევის შედეგად დადასტურებულია, რომ ზაფრანის ექსტრაქტის მიღება დაეხმარა კორონარული არტერიის დაავადების მქონე ადამიანებს შეამცირონ სხეულის მასის ინდექსი,

the stuffy nose that is common during pregnancy. And another benefit of using it is its antidepressant action that helps in calming down mood swings that are frequently visible during this special period. It can also be useful in digestion and improves blood circulation.

It is concluded, that it should be consumed that there are several usages of saffron in many medical conditions.

**Key words:** Saffron, Iridaceae, dysmenorrhea, PMS, pregnancy, antidepressant.

**Abbreviations:** BMI – Body Mass Index .

ანუ BMI, მთლიანი ცხიმის მასა და წელის გარშემოწერილობა. პაციენტებს, რომელთაც მიეცათ ზაფრანის დანამატი, ამ კვლევაში პლაცებო ჯგუფთან შედარებით, აღენიშნათ მადის დაქვეითება. წარსულში ზაფრანა გამოიყენებოდა არასასურველი ორსულობის დასასრულებლად, მაგრამ მას შესაძლოა ძლიერი გვერდითი მოვლენები ახლდეს და ასევე ჰქონდეს ტერატოგენური ეფექტები. თუმცა, ასევე აღსანიშნავია რამდენიმე სასარგებლო ეფექტი ორსულობის დროს. ორსულობის მე-9 თვის განმავლობაში ზაფრანის გამოყენებას აქვს კუნთთა რელაქსაციური მოქმედება, ოქსიტოცინის მსგავსად ამზადებს დედის ორგანიზმს მშობიარობის პროცესებისათვის და ხელს უწყობს მშობიარობის გაადვილებას. ზაფრანა ხელს უწყობს ხველისა და გაციების პრევენციას და ასევე ამცირებს ორსულობის დროს ხშირ ცხვირის ობსტრუქციას. მისი გამოყენების კიდევ ერთი სარგებელი ანტიდეპრესანტული მოქმედებაა, რომელიც პაციენტს ეხმარება განწყობის ცვალებადობის კონტროლში, რაც ხშირად ვლინდება ამ განსაკუთრებულ პერიოდში. ზაფრანა ასევე შესაძლოა სასარგებლო იყოს საჭმლის მონელებისა და სისხლის მიმოქცევის გასაუმჯობესებლად.

დასკვნა  
შესაძლოა დავასკვნათ, რომ ზაფრანას აქვს რამდენიმე გამოყენება სამედიცინო ჩვენებებით.

**საკვანძო სიტყვები:** ზაფრანა, ირიდაცეა, დისმენორეა, პრემენსტრუალური სინდრომი, ორსულობა, ანტიდეპრესანტი.

**აბრევიატურები:** BMI - სხეულის მასის ინდექსი.