

## زعفران، ادویه طلایی

زعفران که لقب ادویه طلایی را به خود اختصاص داده است تاریخچه ۳ هزار ساله دارویی دارد. این ادویه بومی کشورهای اروپایی و آسیایی است و اغلب در اسپانیا، ایتالیا، فرانسه، یونان، ایران، چین و هند یافت می شود. زعفران دارای خواص متعددی است.

### خواص باارزش زعفران:

- استفاده از زعفران در غذاها باعث رنگ و طعم و عطر عالی آنها می شود که با ذائقه ما ایرانی ها بسیار سازگار است.
- به افزایش تراکم استخوانی و پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند. بعضی از مواد معدنی و ترکیبات ارگانیک موجود در زعفران، موجب جذب بیشتر و بهتر مواد مغذی به ویژه کلسیم می شود. با افزایش میزان کلسیمی که بدن ما می تواند از طریق غذا جذب نماید، شانس بهتری در تقویت تراکم مواد معدنی استخوان مان و در نتیجه پیشگیری از بیماری هایی مانند پوکی استخوان و سایر بیماری های مربوط به بالا رفتن سن خواهیم داشت.
- به شیر ولرم، زعفران اضافه کنید و قبل از خواب بخورید تا خواب راحت داشته باشید.
- عملکرد بهتر سیستم عصبی با زعفران! حجم بالای ویتامین B6 یافته شده در چاشنی زعفران، می تواند به عملکرد بهتر سیستم عصبی کمک کرده و از بعضی از اختلالات کشنده و خطرناکی که از عملکرد ضعیف سیستم عصبی ناشی می شود، جلوگیری کرد.
- زعفران دارای مقدار زیادی منگنز، آهن، پتاسیم و ویتامین C است. منگنز کمک می کند تا قند خون تان تنظیم باشد.
- به روشن تر شدن پوست کمک می کند. چند رشته زعفران را در مقداری شیر بریزید تا زمانی که رنگ شیر تغییر رنگ دهد و خواص زعفران وارد شیر شود. پس از اینکه رنگ شیر تغییر کرد، مقداری پودر سندل سفید به آن اضافه کنید. این ماسک را به صورت و گردن خود بزنید. ۱۵-۲۰ دقیقه صبر کنید و بعد بشویید. استفاده مکرر از این ماسک به روشن تر شدن پوست کمک می کند.
- در تسکین درد دندان موثر است. در مواردی که مجبور می شوید دندان را بکشید و درد رهایتان نمی کند، کافی است که لثه و ریشه دندانی که کشیده شده است را با ترکیب پودر زعفران و عسل ماساژ

دهید، یعنی اینکه مقداری زعفران را با مقدار کمی عسل مخلوط کرده و به روی لثه بمالید و به آرامی ماساژ دهید. زعفران قدرت مسکن بالایی دارد و برای تسکین درد دندان به خصوص در کودکان بسیار موثر است. البته افراد بزرگسال نیز می توانند از این درمان طبیعی استفاده کنند.

- زعفران حل شده در شیر، خشکی و خارش پوست را از بین می برد.
- از آن جا که به گردش خون کمک می کند، اختلالات کلیه، مثانه و کبد را درمان می کند.
- تحقیقات به دست آمده توسط گروهی از دانشمندان نشان می دهد که زعفران از بروز عوارض ناشی از آلومینیوم، مانند دست دادن حافظه و اختلالات عصبی را بهبود بخشیده و یا از بروز آن پیشگیری می کند.
- در پیشگیری از نابینایی در سنین پیری موثر است. محققان می گویند راز پیشگیری از نابینایی در سال های پیری، در زعفران نهفته است. محققان طی بررسی های خود نشان دادند که مصرف روزانه زعفران در غذا به تولید سلول های حساس چشمی، که برای دید ضروری هستند، کمک می کند. مطالعات انجام شده بر روی حیوانات نشان می دهد که یک رژیم غذایی حاوی زعفران می تواند از چشم ها در برابر آسیب های ناشی از نور درخشان خورشید محافظت کرده و پیشرفت بیماری های ژنتیکی مانند التهاب رنگدانه ها را کند نماید. این محققان همچنین دریافتند زعفران تاثیر مفیدی در افراد مبتلا به تخریب ماکولای چشم وابسته به سن دارد که شایع ترین علت نابینایی در کهنسالی است.
- دم کرده ی زعفران برای دردهای متوسط تا شدید شکمی و قسمت فوقانی شکم موثر است. همچنین دردهای غشای روده ی بزرگ را نیز آرام می کند.
- خاصیت ضدالتهابی نیز دارد.
- جوان سازی پوست با زعفران! اگر شما هم پاک کننده های طبیعی را به نوع شیمیایی آن ترجیح می دهید، زعفران را با گلاب ترکیب کنید تا زمانی که رنگ زعفران با گلاب ترکیب شود و به وسیله یک تکه پنبه تمام صورت را آغشته کنید. بعد از ۱۰-۱۵ دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید. این کار پیری پوست را به تعویق می اندازد و حس جوانی را در پوست حفظ می کند.
- به کاهش فشار خون کمک می کند. دم کرده ی زعفران، حاوی موادی است که به آن کروستین می گویند که فشار خون را پایین می آورد. به همین دلیل زعفران به پیشگیری از افزایش فشار خون کمک می کند
- سلامت سیستم ایمنی را تقویت می کند.
- جریان خون را بهبود می بخشد. زعفران می تواند به عنوان یک افزاینده انرژی، موثر عمل کرده و با افزایش جریان خون تان، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن تان را هم بیشتر کند. وجود مقادیر زیادی از

آهن در زعفران، یعنی این که این گیاه می تواند مقدار گلبول های قرمز خون تان را افزایش دهد و در نتیجه موجب بیشتر شدن گردش خون و اکسیژن رسانی به سیستم های اندامی برای سوخت و ساز سالم تر و پیشگیری از علائم کم خونی شود.

- درخشندگی پوست را افزایش می دهد. در فصل زمستان، گاهی پوست افراد خشک و تیره رنگ می شود. شما می توانید برای بازگرداندن لطافت و زیبایی پوست خود، از ترکیب زعفران و عسل استفاده کنید. چند رشته زعفران را به یک قاشق عسل اضافه کنید. آنها را باهم ترکیب کنید و به پوست صورت بزنید. بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پوست خود را بشویید. این ماسک را به مدت ۲ هفته، روزی یکبار تکرار کنید. ویژگی آب رسانی عسل و درمان کنندگی زعفران، جریان خون را در پوست بهبود می بخشد و درخشندگی را به پوست باز می گرداند.

- به هضم غذا و تقویت معده کمک زیادی می کند. یکی از کهن ترین و شناخته شده ترین کاربردهای زعفران، برای دل به هم خوردگی و نفخ زیاد است. طبیعت ضد درد و ضد التهاب زعفران، به آرام کردن درد معده و کاهش التهاب کمک می کند و در نتیجه موجب بهبود یبوست، کاهش نفخ، قولنج و دل پیچگی و التیام بیماری های جدی تر مانند زخم معده می شود.

- دارای خواص ضد درداست. ترکیب متغیر سافرانال موجود در زعفران، به عنوان آرام بخش و مسکن برای خیلی از بیماران عمل می کند. این تاثیر آرامش بخشی، می تواند به تسکین درد، کاهش اضطراب و استرس، بهبود عادات خواب و به طور کلی آرامش ذهن و جسم کمک کند.

- ماساژ دادن لثه با آب زعفران، التهاب و زخم دهان را از بین می برد.

- پوست زیر بغل خیلی حساس است و اغلب خانم ها برای اصلاح موهای آن، از تیغ یا کرم های موبر استفاده می کنند و به همین دلیل پوست آن ناحیه تیره شده و زشت به نظر می رسد. یک راه موثر و طبیعی دیگر، استفاده از مخلوط کمی زعفران با ۲ قاشق غذاخوری شیر یا خامه است. این مخلوط را قبل از خواب به زیر بغل خود بمالید و اجازه دهید تا صبح بر پوست این ناحیه بماند. این مخلوط نه تنها رنگ زیر بغل را روشن تر می کند، بلکه باعث از بین رفتن بوی بد عرق نیز می شود.

- در پیشگیری از بروز سرطان موثر است. ترکیبات آنتی اکسیدانی متفاوتی در زعفران وجود دارد که بسیاری از آنها رادیکال های آزاد را در بدن پیدا کرده و خنثی می کنند. زعفران می تواند سیستم عمومی ایمنی را تقویت کرده و در موارد خاص تر، از گسترش سرطان در بدن جلوگیری نماید. بررسی های اخیر نشان می دهد که زعفران دارای خاصیت ضدسرطانی است. عصاره زعفران در بسیاری از موارد می تواند باعث مهار رشد تومور های مختلف بشود و در مواردی به عنوان داروی ضد سرطان به کار برود.

- خلط آوراست. دم کرده ی زعفران موجب تحریک استفراغ و سرفه به منظور تسکین درد سینه، گلو و معده می شود.
- با اضطراب و افسردگی مقابله می کند. مطالعات فراوان نشان داده، زعفران، یک داروی ضدافسردگی طبیعی است. زعفران یک داروی عالی ضد افسردگی است و باعث نشاط و سرزندگی افراد می شود. بر اساس پژوهش های اخیر، زعفران دارای خواص ضد افسردگی است و این در حالی است که در طب سنتی زعفران را فرح بخش و خنده آور می دانستند. بنابراین استفاده از زعفران در غذا و نوشیدن حداقل یک فنجان چای زعفران برای تمدد اعصاب توصیه می شود.
- موجب رشد موهای پشت سر به صورت موضعی می شود.
- کرم و روغن زعفران، به عنوان ابزاری رایج در ماساژ، از ترکیبات این گل می تواند درد را در سراسر بدن از بین برده و موجب آرامش شود. زعفران برای افرادی که از آسیب های ورزشی، آرتрит، نقرس و سایر بیماری های التهابی رنج می برند، درمانی شگفت انگیز است. همچنین، برای درمان موضعی کبودی و کوفتگی و زخم ها، ترکیبات آنتی اکسیدانی سریع العمل موجود در زعفران، می تواند به تسریع فرایند التیام بخشی کمک کند.
- در تقویت حافظه نقش موثری دارد.
- به سلامت قلب کمک می کند. بر طبق مطالعات انجام شده، گزارش شده است که چای زعفران از تجمع کلسترول (چربی خون) در رگ ها جلوگیری می کند و به این ترتیب از بروز بیماری های قلبی جلوگیری می کند.
- ترکیبات بسیار فعال موجود در زعفران، تاثیراتی روی سیستم غدد درون ریز داشته و می تواند در تشدید رهاسازی هورمون هایی که منجر به حفظ سلامتی و شادی می شوند، موثر باشد.
- زعفران افزایش دهنده تمرکز حواس است
- در پیشگیری از آلزایمر و پارکینسون موثر است.
- استفاده موضعی از زعفران، زخم و سوختگی ها را سریع تر بهبود می بخشد.
- به تقویت هورمون های جنسی کمک می کند. زعفران تاثیر مشابه در زنان به عنوان عاملی برای افزایش میل جنسی عمل می کند. چای زعفران برای درمان انزال زود رس مفید است.
- در کاهش درد قاعدگی مفید است. در سال های گذشته، زعفران به عنوان یک محرک برای تحرک قاعدگی در زنانی که عادت ماهیانه منظمی نداشتند، استفاده می شد. دم کرده ی گیاه زعفران هم چنین برای کاهش خون ریزی رحم، تسهیل خونریزی و کاهش درد ناشی از قاعدگی به کار برده می شود؛

البته این چای نباید توسط زنان باردار مصرف شود، چرا که در تعدادی از تحقیقات دیده شده است که موجب سقط خود به خودی جنین می شود.

- کارتنوئید موجود در آن از بروز تومورهای پوستی پیشگیری می کند..  
توصیه های مهم:

- مصرف زعفران می تواند به صورت چاشنی یا ادویه به غذا یا چای اضافه شود.
- مصرف بیش از حد زعفران باعث کاهش فشار خون و رقیق شدن بیش از حد خون می شود که ممکن است عوارضی مثل خونریزی های بینی و یا رحمی را در بانوان به همراه داشته باشد. همچنین مصرف بیش از حد آن در دوران قاعدگی، میزان اضطراب را افزایش می دهد. مصرف بیش از حد این ماده برای خانم های باردار توصیه نمی شود و ممکن است به سقط جنین در ماه های اول حاملگی منجر شود.
- مصرف زیاد آن باعث تغییر رنگ پوست می شود.
- به علت دارا بودن طبیعت گرم ممکن است منجر به اسهال، از دست دادن آب بدن و ترشح خون از طریق ادرار شود.

منابع مورد استفاده:

- ۱- شادابی و نشاط با تقویت قوای جنسی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، نشر البرز
- ۲- کلسترول، اضافی خداحافظا!، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات سفیر اردهال
- ۳- دیابت، قاتل شیرین!، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات سفیر اردهال

4-26 Amazing Benefits of Saffron for Skin, Hair, And Health, by Ravi Teja Tadimalla Stylecraze, 2017, (<http://www.stylecraze.com>)

5-11 Amazing Benefits of Saffron, Organic Information Services Pvt Ltd., 2017, (<https://www.organicfacts.net>)

6-10 Beauty benefits of saffron: How to use saffron in your beauty applications, beauty uses of saffron, Expertscolumn.com, 2017

7-7 Must Know Skin and Hair Benefits of Saffron, Theindianspot, 2016, (<https://theindianspot.com>)

8-Saffron Tea: 5 Benefits and How to Make It, by Natalie Butler, 2017, Healthline Media.( <https://www.healthline.com>)

9-31 Surprising Health Benefits of Zafaran (Saffron),Gyanunlimited,2017,(<http://www.gyanunlimited.com>)

---

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)