

«زعفران»، یک ادویه (چاشنی) معروف خاورمیانه است و برای درمان افسردگی خفیف تا متوسط، مؤثر می‌باشد. برحسب یک مطالعه در مجله‌ی «انتوفارمولوجی» اختلال‌های افسردگی، هرساله حدود ۱۹ میلیون آمریکایی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. افرادی که افسرده هستند، ممکن است اضافه‌وزن یا کاهش وزن زیاد، خواب‌آلودگی یا بی‌خوابی، احساس بی‌ارزشی، کاهش رغبت در فعالیت‌هایی که در گذشته لذت‌بخش بوده، اشکال در فکرکردن و تمرکز، خلق غمگین مداوم، فکر خودکشی یا مرگ را تجربه کنند. احتمال افسردگی در زنان، دوبرابر مردان است. افراد مبتلا به سایر بیماری‌ها از قبیل بیماری قلبی، اختلال‌های هورمونی، پارکینسون، دیابت و آلزایمر نیز با احتمال بیشتری از افسردگی رنج می‌برند.

افسردگی به‌طور معمول، با ترکیبی از روان‌درمانی و داروها، معالجه می‌شود. «فلوکستین» و «پاروکستین» ضدافسردگی‌هایی هستند که سطح «سروتونین» را در مغز، افزایش می‌دهند و باعث بهبود خلق می‌شوند. اغلب ممکن است بیشتر از یک‌نوع دارو به‌طور هم‌زمان برای کمک به تسکین افسردگی تجویز شود. هرچند برخی افراد نمی‌توانند اثرهای جانبی داروهای ضدافسردگی را تحمل کنند؛ این اثرها ممکن است شامل اضطراب، از دست دادن اشتها و اختلال در عملکرد جنسی باشد.

«زعفران» یک ادویه‌ی مربوط به آشپزی است که در بسیاری از غذاهای خاورمیانه مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین در طب سنتی ایران برای تسکین دردهای معده، کم‌کردن درد ناشی از سنگ‌های کلیه و درمان افسردگی، مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

برخی مطالعه‌ها اظهار می‌نمایند «زعفران» ممکن است خواص ضدسرطان و افزایش‌دهنده‌ی حافظه نیز داشته باشد.

مانند سایر داروهایی که برای درمان افسردگی استفاده می‌شود، «زعفران» ممکن است اثر ضدافسردگی خود را با افزایش سطح مواد شیمیایی خاصی در مغز شامل «سروتونین» اعمال کند.

در مطالعه‌ای جدید، اثرهای «زعفران» با «فلوکستین» روی نشانه‌های افسردگی خفیف تا متوسط مقایسه شده است. ۳۸ نفر، ۱۸ تا ۵۵ ساله، ۶ هفته مورد آزمایش قرار گرفتند. به شرکت‌کنندگان، ۳۰ میلی‌گرم عصاره‌ی خشک «زعفران» استاندارد شده یا ۲۰ میلی‌گرم «فلوکستین» در روز داده شد. نشانه‌های افسردگی با استفاده از مقیاس «همیلتون»، درجه‌بندی شد و نشانه‌ها قبل از مطالعه و همچنین یک، دو، چهار و شش‌هفته بعد، مورد بررسی قرار گرفت. در پایان مطالعه، هر دو درمان «زعفران» و «فلوکستین»، بهبود معنی‌داری در نشانه‌های افسردگی نشان دادند. هیچ تفاوتی در میزان بهبودی دو گروه مشاهده نشد. کثرت وقوع اثرهای جانبی در هر دو گروه، مشابه بود. اگرچه هیچ گزارشی اختلال عملکرد جنسی، لرنش یا تعریق در گروه «زعفران» مشاهده نشد. این اولین مطالعه‌ی علمی برای بررسی استفاده از «زعفران» در درمان افسردگی است؛ در حالی‌که یافته‌ها امیدبخش است. مطالعه‌های بیشتری برای ارزیابی بی‌خطر بودن و تأثیر «زعفران» به‌عنوان جانشین «فلوکستین» مورد نیاز است.

منبع: اینترنت



زعفران برای افسردگی



ماهرخ گلچین

عضو هیأت علمی
دانشگاه علوم پزشکی