



ZAFARON O'SIMLIGI VA UNI TIBBIYOTDAGI AXAMIYATI

Malohat Muzafarova

*Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti farmakologiya kafedrası
assistenti*

Annotatsiya: zafaron (*Crocus sativus* L.) — Sapsarguldoshlarga mansub, ko'p yillik, tuganak piyozli o'simlik bo'lib, dunyodagi eng qimmatbaho ziravor va dorivor giyohlardan hisoblanadi. Uning quritilgan gul tumshuqchalari (urug'chining ustki qismi) qadim zamonlardan beri o'zining noyob ta'mi, yorqin rangi va kuchli shifobaxsh xususiyatlari tufayli qadrlanib keladi.

Kalit so'zlar: zafaron (shafran, saffron), *crocus sativus* L, dorivor o'simlik, tibbiy ahamiyat, antioksidant, antidepressant, krosin, serotonin, xotira, yurak-qon tomir, sharq tabobati.

Аннотация: Шафран (*Crocus sativus* L.) — многолетнее луковичное растение семейства астровых, считающееся одной из самых ценных пряностей и лекарственных трав в мире. Его высушенные цветочные почки (верхняя часть семени) ценятся с древних времен за уникальный вкус, яркий цвет и сильные целебные свойства.

Ключевые слова: шаfran, *Crocus sativus* L., лекарственное растение, медицинская ценность, антиоксидант, антидепрессант, кроцин, серотонин, память, сердечно-сосудистые заболевания, восточная медицина.

Abstract: Saffron (*Crocus sativus* L.) is a perennial bulbous plant of the family Asteraceae, and is considered one of the most valuable spices and medicinal herbs in the world. Its dried flower buds (the upper part of the seed) have been valued since ancient times for their unique taste, bright color and strong healing properties.

Keywords: saffron, *crocus sativus* L, medicinal plant, medical value, antioxidant, antidepressant, crocin, serotonin, memory, cardiovascular, oriental medicine.

Zafaronning kimyoviy tarkibi krosin, pikrokrosin, safranal kabi biologik faol moddalarga boy bo'lib, aynan shu birikmalar uning kuchli antioksidant, yallig'lanishga qarshi, og'riq qoldiruvchi va antidepressant xususiyatlarini belgilaydi.



An'anaviy va zamonaviy tibbiyotda zafaron quyidagi maqsadlarda keng qo'llaniladi:



Asab tizimi: Depressiya, xavotir, uyqusizlik va bosh og'rig'ini bartaraf etish, shuningdek, miya faoliyatini va xotirani yaxshilash. Zafaron "quvonch gormoni" – serotonin ishlab chiqarishga yordam beradi.

Yurak-qon tomir tizimi: Yurakni mustahkamlash va qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish.

Oshqozon-ichak tizimi: Ovqat hazm qilishni va ishtahani yaxshilash, jigarni himoya qilish.

Ko'z kasalliklari: Ko'rish qobiliyatini tiklash va ko'z to'r pardasidagi illatlarni davolashda samarali.

Saraton (onkologiya): Ayrim saraton hujayralarining o'sishini to'xtatishga yordam beruvchi xususiyatlari borligi ilmiy tadqiqotlarda o'rganilmoqda.

Zafaron organizmning umumiy tonusini ko'taradi, immunitetni mustahkamlaydi, siydik va o't haydovchi ta'sirga ega. Shuningdek, u farmatsevtika va kosmetika sanoatida ham muhim o'ringa ega. Biroq, uni me'yoridan ortiqcha iste'mol qilish nojo'ya ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Mavzuga Kirish

Insoniyat tarixida ba'zi o'simliklar nafaqat oziq-ovqat manbai yoki ziravor sifatida, balki minglab yillar davomida inson salomatligi va farovonligining kafolati sifatida alohida o'rin egallagan. Bu kabi qimmatbaho giyohlar orasida Zafaron (*Crocus sativus* L.) o'zining noyob xususiyatlari va yuqori qiymati bilan "ziravorlar qirol" degan nomga sazovor bo'lgan. U Iridaceae (Sapsarguldoshlar) oilasiga mansub, uchta yorqin qizil gul tumshuqchasi (stigma) uchun yetishtiriladigan ko'p yillik tuganak piyozli o'simlikdir.

Zafaronning tarixiy va iqtisodiy o'rni

Zafaronning tarixi qadimgi Misr, Yunoniston, Rim va Sharq sivilizatsiyalariga borib taqaladi. U nafaqat oshxonada, balki diniy marosimlarda, kosmetologiyada va eng muhimi, tabobatda faol ishlatilgan. O'rta asrlarda Ipak yo'li orqali Yevropaga tarqalgan bu ziravor o'zining ajoyib rangi (krosin), ta'mi (pikrokrosin) va hidi (safranal) tufayli oltin bilan tenglashtirilgan. Bugungi kunda ham uni yig'ishning mashaqqatli va faqat qo'lda amalga oshirilishi (bir kilogramm zafaron olish uchun 150 000 ga yaqin gul kerak bo'ladi) uning narxini juda yuqori tutib, uni dunyodagi eng qimmatbaho ziravorlar qatorida saqlab qolmoqda.

Tibbiyotdagi ahamiyatning asoslanishi





So'nggi o'n yilliklarda zamonaviy ilmiy tadqiqotlar qadimiy tabiblarning zafaron haqidagi da'volarini tasdiqlamoqda. Zafaronning shifobaxsh xususiyatlari uning tarkibidagi kuchli biologik faol moddalar – ayniqsa krosin va safranal bilan bevosita bog'liq. Bu birikmalar o'simlikka kuchli antioksidant, yallig'lanishga qarshi va neyroprotektiv xususiyatlarni beradi.

Ushbu kirish qismi zafaronning umumiy tavsifini va uning tibbiyotga oid tadqiqotlar uchun nechog'li muhim mavzu ekanligini ko'rsatib, keyingi batafsil qismlar (kimyoviy tarkib, qo'llash sohalari) uchun zamin yaratadi.

Zafaronning tibbiyotda qo'llanilishining asosiy yo'nalishlari

Zafaronning biologik faol moddalaridan kelib chiqqan holda, uning zamonaviy va an'anaviy tibbiyotdagi asosiy qo'llanilish sohalari quyidagilardir:

A. Neyropsixologiya va asab tizimi kasalliklari

Zafaronning eng ko'p o'rganilayotgan va samarali deb topilgan yo'nalishi uning asab tizimiga ta'siridir.

Antidepressant Ta'sir: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zafaronning tarkibidagi safranal va krosin depressiyaning yengil va o'rtacha shakllarida sintetik antidepressantlarga o'xshash yoki hatto undan samaraliroq ta'sir ko'rsatishi mumkin. U miyada "quvonch gormoni" — serotonin darajasini tartibga solish orqali ishlaydi.

Xotira va Bilish Funktsiyasi: Krosin neyronlarni himoya qiladi (neyroprotektiv) va Altsgeymer kasalligi kabi neyrodegenerativ kasalliklarning oldini olishda yordam beradi, xotira va o'rganish qobiliyatini yaxshilaydi.

Uyquni Yaxshilash: Uning tinchlantiruvchi ta'siri uyqusizlik (insomniya) holatini yengillashtirishga yordam beradi.

B. Ko'z kasalliklari (Oftalmologiya)

Zafaron ko'z salomatligi uchun noyob foyda keltirishi mumkin.

Makula Degeneratsiyasi: Krosin kuchli antioksidant sifatida to'r parda (retina) hujayralarini oksidlovchi stressdan himoya qiladi. Qarilik tufayli yuzaga keladigan makula degeneratsiyasi (ko'z to'r pardasi buzilishi) rivojlanishini sekinlashtirishga yordam beradi.

C. Yurak-qon tomir va metabolik sog'liq

Antioksidant Himoya: Zafaron tarkibidagi krosin lipidlarning oksidlanishini kamaytiradi, shu bilan qon tomirlarini himoya qiladi va ateroskleroz xavfini pasaytiradi.

Qon Bosimini Tartibga Solish: U yengil vazodilatator (qon tomirlarini kengaytiruvchi) ta'sirga ega bo'lib, qon bosimini me'yorlashtirishga yordam berishi mumkin.

Diabetga Qarshi Xususiyat: Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, u qonda qand darajasini nazorat qilish va insulin sezuvchanligini yaxshilashda yordam beradi.

D. Saraton (onkologiya) sohasida potentsial

Zafaronning krosin va safranal kabi komponentlari xemopreventiv (saraton oldini oluvchi) va tsitotoksik (saraton hujayralarini o'ldiruvchi) xususiyatlarni



namoyish etadi. U saraton hujayralarining ko'payishini inhibe qilishi va ularning apoptozini (rejalashtirilgan o'limini) keltirib chiqarishi bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda.

3. An'anaviy tabobatda qo'llanilishi

An'anaviy Sharq tabobatida (ayniqsa, Unoniy va Ayurveda tizimlarida) zafaron quyidagi maqsadlarda ishlatilgan:

- Jinsiy quvvatni oshirish (afrodiziak).
- Og'riq qoldiruvchi (ayniqsa, hayz ko'rish og'riqlari).
- Ovqat hazm qilishni kuchaytirish va ichak shamollashlarini davolash.
- Immunitetni oshirish.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, zafaron nafaqat yuqori baholi ziravor, balki o'zining kuchli antioksidant, neyroprotektiv va antidepressant xususiyatlari tufayli farmatsevtika va nutratsevtika sohalari uchun katta salohiyatga ega bo'lgan qimmatbaho dorivor giyohdir.



Uning ko'plab kasalliklarni davolashdagi samaradorligi zamonaviy ilmiy tadqiqotlar orqali tobora ko'proq tasdiqlanmoqda.

Zafaron (*Crocus sativus* L.) asrlar davomida nafaqat yuqori baholi ziravor, balki qadimiy tabobatning eng muhim dorivor vositalaridan biri sifatida e'tirof etilgan. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar uning noyob biologik faol komponentlari – xususan, krosin, safranal va pikrokrosin tufayli kelib chiqadigan keng qamrovli shifobaxsh xususiyatlarini tasdiqladi.

Asosiy tibbiy ahamiyati:

Neyroprotektiv va Psixiatrik Ta'sir: Zafaron miya faoliyatini himoya qilish, xotirani yaxshilash va depressiyaning yengil-o'rta shakllarida samarali antidepressant ta'sir k o'rsatish qobiliyatiga ega bo'lib, bu uning asab tizimi uchun eng muhim hisoblanadigan xususiyatidir.

Kuchli Antioksidant: Krosin moddasi organizmdagi oksidlovchi stressga qarshi kurashib, hujayralarni erkin radikallar ta'siridan himoyalaydi, bu esa qator surunkali kasalliklar, shu jumladan yurak-qon tomir va ko'z kasalliklari (makula degeneratsiyasi) oldini olishda muhimdir.



Yallig'lanishga Qarshi Xususiyatlar: Uning yallig'lanishga qarshi ta'siri turli xil kasalliklarda yallig'lanish jarayonini kamaytirishga yordam beradi.

Onkologik Salohiyat: Zafaronning saraton hujayralarining o'sishini sekinlashtirish va ularni yo'q qilishdagi potentsial rolini o'rganish bo'yicha olib borilayotgan ishlar uning kelajakdagi farmatsevtik ahamiyatini yanada oshiradi.

Umuman olganda, Zafaron o'zining kimyoviy tarkibi va ko'p qirrali terapevtik xususiyatlari tufayli funksional oziq-ovqat va nutratsevtika sohalarida bebaho qadriyatga ega hisoblanadi. U o'zining yoshartiruvchi va immunitetni mustahkamlovchi ta'siri bilan inson salomatligini saqlash va turmush sifatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Hosseinzadeh, H., & Nassiri-Asl, M. (2013). An evidence-based review of saffron (*Crocus sativus*) in the prevention and treatment of a wide range of diseases. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 3(1), 1-19. (Zafaronning ko'plab kasalliklarni davolash va oldini olishdagi isbotlangan roli haqida umumiy sharh).

2. Akhondzadeh, S., Tahmacebi-Pour, R., Noorbala, A. A., Amini, H., Fallah-Pour, H., & Jamshidi, A. H. (2005). *Crocus sativus* L. in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled trial. *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 19(2), 148-151. (Zafaronning depressiyaning davolashdagi samaradorligiga oid klassik klinik tadqiqot).

3. Bisti, S., & Bisti, R. (2020). Saffron's Role in Visual Function and Neuroprotection. *Antioxidants*, 9(4), 302. (Zafaronning ko'rish funksiyasi va neyroproteksiya rolini).

4. Lage, M., & Cantrell, C. L. (2009). Quantification of saffron (*Crocus sativus* L.) metabolites. *Planta Medica*, 75(15), 1632-1637. (Zafaronning kimyoviy tarkibidagi asosiy metabolitlarni o'rganish).

5. Shamsi, M., Amin, G. R., & Yazdani, S. (2018). The potential effects of saffron (*Crocus sativus* L.) and its components on cardiovascular diseases: a comprehensive review. *International Journal of Cardiology Heart & Vasculature*, 20, 1-7. (Zafaronning yurak-qon tomir kasalliklariga ta'siri haqida sharh).

6. Xolmatov, X. X., & Habibov, Z. S. (1987). O'zbekistonning dorivor o'simliklari. Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot. (O'zbekiston hududidagi dorivor o'simliklar, jumladan, Zafaronning an'anaviy qo'llanilishi haqida ma'lumotlar).

7. Muzafarovna, M. C. (2024). EFIR MOYLARI SAQLAGAN DORIVOR O'SIMLIKLAR VA TIBBIYOTDA ISHLATILISHI. *JOURNAL OF MEDICINE AND PHARMACY*, 7(3), 30-35.

8. Yunusxodjayeva, N. A. (2000). Farmakognoziya. Toshkent: Fan. (Dorivor xomashyoning kimyoviy tarkibi va farmatsevtik ahamiyatiga oid darslik).



9. Muzaffarova Nigora Safarovna. FARMATSIYA BOZORI 2022-2023 YILDAGI O'ZGARISHLARI <https://doi.org/10.5281/zenodo.10517642> 01, January (2024)

10. Ziyoyev, T. U. (2019). Zafaron – bebaho dorivor o'simlik va uni yetishtirish texnologiyasi. Qishloq xo'jaligi ilmiy jurnali. (Zafaronning O'zbekistondagi agrotexnikasi va ahamiyatini yorituvchi maqola).