

ŠAFRÁN SETÝ

Crocus sativus

Šafran siaty

Další jména:

Saffron



VÝSKYT

Byl dříve v ČR pěstován kvůli koření a vzácně zplaňoval.

SBĚR

Sklízí se na podzim na přelomu října a listopadu v době květu, ručně se sbírají čnělky a také okvětní lístky před východem slunce.

ÚČINKY

Antidepressivní, zlepšuje učení a paměť, působí proti demenci.

POUŽITÍ

Uplatňuje se v léčbě poruch duševního zdraví, zejména deprese, taky v terapii poruch paměti u demencí, slibné výsledky má v léčbě PMS a také u makulární degenerace.

BEZPEČNOST

Šafrán považujeme za bezpečný, po staletí se používá jako koření, takže se nepředpokládá, že by nějak v těhotenství nebo při kojení škodil, vyšší dávky ovšem nelze doporučit ani v těhotenství (stimulace dělohy), ani mimo něj – vždy by terapie šafránem měla být pod kontrolou odborníka. Dávky 5 g jsou spojeny s toxickými účinky; dávky 10 až 20 g mohou být smrtelné.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Používají se sušené okvětní lístky a čnělky, u mírné až středně závažné deprese se užívají buď okvětní lístky 15 mg 2x denně, nebo 30 mg čnělky 1x denně, antidepressivní účinek šafránu nabíhá 1-2 týdny. U Alzheimerovy demence 15 mg šafránu 2x denně dlouhodobě, stejně tak 15 mg 2x denně u PMS, výsledky se dostaví po 2 cyklech; proti makulární degeneraci 20 mg/den, dlouhodobě.