

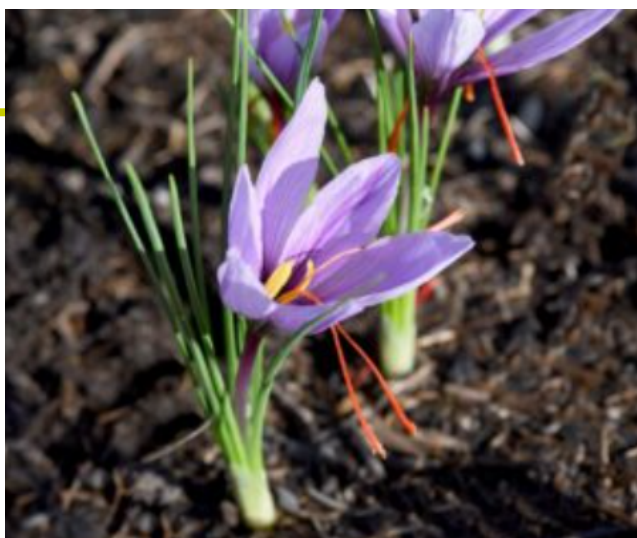
ŠAFRÁN SETÝ

Crocus sativus

Šafrán siaty

Další jména:

Saffron



ÚČINNÉ LÁTKY

Karotenoidy (krocetin, krociny, lykopen, zeaxanthin), monoterpenické aldehydy (pikrokrocín, safranal), monoterpenoidy, flavonoidy.



ÚČINKY

Safranal a krocín působí antidepressivně (zabraňují vychytávání dopaminu, noradrenalinu a serotoninu), účinek mají srovnatelný s fluoxetinem (SSRI – selective serotonin reuptake inhibitor), přičemž nemají nežádoucí účinek pro SSRI typický – sexuální dysfunkci; šafrán zlepšuje učení a paměť, studie potvrdily účinek na Alzheimerovu demenci srovnatelnou s Donepezilem v dávce 5mg 2x denně, přičemž opět s menšími nežádoucími účinky na trávicí ústrojí; dobrých výsledků dosáhl šafrán i při léčbě PMS (premenstruační syndrom). Má protizánětlivé, hypoglykemické, hypolipidemické a protirakovinné účinky. Díky vysokému obsahu karotenoidů se tradičně používá šafrán k posílení očí, několik menších studií potvrdilo zlepšení funkce sítnice u věkem podmíněné degenerace žluté skvrny oční (senilní makulární degenerace). Působí proti ateroskleróze. Ve fázi výzkumu má slibné účinky proti ADHD.



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, ani mimo něj – vždy by terapie šafránem měla být pod kontrolou odborníka. Dávky ≥ 5 g mohou vyvolat: zvracení, závratě, průjem, krvácení z nosu, změny nálady; dávky ≈ 20 g jsou potenciálně fatální (hlavně kardiovaskulární kolaps).



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. U ADHD 20-30 mg šafránu /den. Ze studií bezpečná doba užití je 6-24týdnů.

Zdroje:

LI, Xue, et al. Stigma and Petals of *Crocus sativus* L.: Review and Comparison of Phytochemistry and Pharmacology. *Arabian Journal of Chemistry*, 2023, 104918.

BUTNARIU, Monica, et al. The pharmacological activities of *Crocus sativus* L.: a review based on the mechanisms and therapeutic opportunities of its phytoconstituents. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2022, 2022.

Baziar S, Aqamolaei A, Khadem E, Mortazavi SH, Naderi S, Sahebolzamani E, Mortezaei A, Jalilevand S, Mohammadi MR, Shahmirzadi M, Akhondzadeh S. *Crocus sativus* L. Versus Methylphenidate in Treatment of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Randomized, Double-Blind Pilot Study. *J Child Adolesc Psychopharmacol*. 2019 Apr;29(3):205-212. doi: 10.1089/cap.2018.0146. Epub 2019 Feb 11. PMID: 30741567.

Ahmadpanah M, Ramezanshams F, Ghaleiha A, Akhondzadeh S, Sadeghi Bahmani D, Brand S. *Crocus Sativus* L. (saffron) versus sertraline on symptoms of depression among older people with major depressive disorders-a double-blind, randomized intervention study. *Psychiatry Res*. 2019 Dec;282:112613. doi: 10.1016/j.psychres.2019.112613. Epub 2019 Oct 12. PMID: 31669837.

Delam H, Keshtkaran Z, Shokrpour N, Eidi A, Bazrafshan MR. The effect of *Crocus sativus* L. (saffron) herbal tea on happiness in postmenopausal women: a randomized controlled trial. *BMC Complement Med Ther*. 2023 Jun 1;23(1):176. doi: 10.1186/s12906-023-04014-8. PMID: 37264347; PMCID: PMC10233190.

HAUSENBLAS, Heather Ann, et al. Saffron (*Crocus sativus* L.) and major depressive disorder: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of integrative medicine*, 2013, 11.6: 377-383.

MAZIDI, Mohsen, et al. A double-blind, randomized and placebo-controlled trial of Saffron (*Crocus sativus* L.) in the treatment of anxiety and depression. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 2016, 13.2: 195-199.

BEIRANVAND, Soheila Pirdadeh, et al. The effect of *Crocus sativus* (saffron) on the severity of premenstrual syndrome. *European Journal of Integrative Medicine*, 2016, 8.1: 55-61.

AKHONDZADEH, Shahin, et al. A placebo controlled randomized clinical trial of *Crocus sativus* L.(saffron) on depression and food craving among overweight women with mild to moderate depression. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*, 2020, 45.1: 134-143.

AKHONDZADEH, Shahin, et al. A 22-week, multicenter, randomized, double-blind controlled trial of *Crocus sativus* in the treatment of mild-to-moderate Alzheimer's disease. *Psychopharmacology*, 2010, 207.4: 637-643.

NOROUZI, Ali, et al. Saffron's promise: a systematic review of its role in Alzheimer's treatment. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 2025, 61.1: 21.