



# Šafrán setý, krokus - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 11.08.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 2652



## Šafrán setý krokus

**Šafrán setý (*crocus sativus*).** Je to vytrvalá **bylina**, se zásobní podzemní hlízou. V bylinkářství se využívá blizna (je velice drahá), nať, květ. Šafrán obsahuje aldehydy, aminokyseliny, glykosidy (picrocrocín = typická chuť šafránu), karotenoidy (crocetin, crocin, zeaxanthin), kyseliny, minerální látky (Cu, K, Mg, Mn, a, Zn), flavonoidy, hořčiny, sacharidy, silici, terpenoidy, tuky, vitamíny (A, B, C) aj.

### Účinky rostliny:

- nechť k sexu, frigidita - afrodiziakum
- derepse - antidepressivum
- **prevence** rakoviny (antimutagen, antioxidant)
- obezita
- rakovina - zastavuje růst nádoru (neléčí ho ale)
- poruchy trávení
- podpora **imunity**, posílení obranyschopnosti organismu
- vysoká hladina **cholesterolu**, hypercholesterolémie
- nespavost - zlepšuje usínání
- napětí, nervozita, podrážděnost - sedativum, sedativní účinek
- poruchy menstruace
- vysoký **tlak** krve, hypertenze, hypertenzní choroba
- křeče

### Účinky na lidské zdraví, indikace šafránu

Afrodiziakum (prokázáno), antidepressivum, antimutagenní, antioxidant, antiobezitikum, karcinostatikum (prokázáno), digestivum, emenagogum, imunostimulans, hypocholesterolemikum, hypnotikum, sedativum, spasmolytikum aj.

**Choroby psychické (deprese, stres, únava, vyčerpání), celkové zklidnění, choroby gynekologické (problémy s menstruací), podpoření imunitního systému, rakovina (hlavně jako prevence a podpora [léčby](#)), snížení vysokého cholesterolu, snížení krevního [tuku](#), redukce křečí, zlepšení trávení, zlepšení sexuálních funkcí.**

### **[Způsob použití:](#)**

Šafrán se má podávat výlučně samostatně!

- Macerát: 1 g blizen, 100 ml vody, luhovat 16 hod., 20 ml 5x [denně](#).
- Tinktura: 40% alkohol, 2 ml 3x denně .
- Extrakt: 15 mg 2x denně.

### **[Jedovatá rostlina!](#)**

Bylina je ve větším [množství](#) (cca 15 g sušené drogy) jedovatá. Užívat nesmí děti do 10 let, těhotné a kojící ženy. Používá se v [kuchyni](#) jako koření (je velmi drahé).