

Sint-Janskruid, brengt zonneschijn in donkere dagen



Bij een 'dipje', een 'down', 'neerslachtigheid' of andere vormen van lichte tot matige depressiviteit, mag aan Sint-Janskruid gedacht worden om de stemming te verbeteren. Ook voor een rustgevende of angstwerende werking kan men op dit kruid beroep doen, terwijl het ook interessante toepassingen heeft bij uitwendig gebruik.

⋮ *Sint Janskruid; felgele, stervormige bloemen, waarop naderhand rode vlekjes verschijnen.*

Even voorstellen

Sint Janskruid bloeit rond de naamdag van Johannes De Doper (24 juni) met felgele, stervormige bloemen, waarop naderhand rode vlekjes verschijnen. Typisch voor dit kruid is het geperforeerde aspect van het blad door oliekliertjes in het bladmoes. Sinds de late Middeleeuwen wordt Sint-Janskruid ingezet in de donkere maanden om mensen die 'alles zwart inzien' of 'geen lichtpunt meer zien' terug de zonnige kant van het leven te doen inzien.

Nuttige inhoudsstoffen

De bloeiende toppen van Sint-Janskruid bevatten een ingewikkelde mix van inhoudsstoffen. Elementair voor de gunstige werking zijn de naftodianthronen (waartoe belangrijke kleurstoffen, de hypericines, behoren), de floroglucinederivaten (met vooral de nuttige hyperforine), flavonoiden (vooral de flavonolen hyperoside en rutine), biflavonoiden, procyaniden en xanthonen.

Natuurlijk antidepressivum

Sint-Janskruid kan helpen bij lichte tot middelzware 'reactieve' depressies met een duidelijke oorzaak, zoals door sterfgeval, werkverlies, zwangerschap, overwerk en liefdesverdriet. Ook bij menopauzale neerslachtigheid, 'winterblues' of een burn out bij de intens werkende, zichzelf geen rust gunnende mens, kan een meer positieve en optimistische instelling verkregen worden en kunnen begeleidende symptomen als traagheid, besluiteloosheid, lusteloosheid en apathie, evolueren naar meer activiteit en productiviteit en meer motivatie om iets te doen.

Hoe werkt Sint-Janskruid?

De manier waarop Sint-Janskruid inwerkt is ingewikkeld. Het komt erop neer dat er meer 'neurotransmitters' of zenuwstofstoffen in de hersenen beschikbaar worden die bijdragen tot een positieve, geïnteresseerde houding: vooral serotonine, maar ook dopamine, noradrenaline, GABA (gamma-aminoboterzuur) en melatonine. Niet alleen worden de neurotransmitters langer beschikbaar ter hoogte van de synapsen voor prikkeloverdracht, ze worden ook minder snel afgebroken. Deze werking kan niet aan één component van Sint-Janskruid toegeschreven worden. Vooral het naftodianthronen 'hypericine' en het floroglucinederivaat 'hyperforine' zijn essentieel voor de werking en voor een optimaal effect heb je dagelijks ongeveer 900 µg (afgerond 1 mg) hypericine en minstens 25 mg hyperforine nodig. Dat kan onder meer aangeleverd worden door een vers plantenextract waarvan je de dosis geleidelijk op bouwt tot 3 maal 35 à 40 druppels per dag. Dat wordt doorgaans zeer goed verdragen. Wel

moet aangestipt dat het enige tijd in beslag neemt vooraleer een nieuw evenwicht zich kan instellen: de stemmingsbevorderende werking treedt doorgaans pas in na 2 à 3 weken en de inname moet enkele maanden aangehouden worden.

Ook rustgevend en angstwerend

Zonder dat er sprake is van neerslachtigheid, kan Sint-Janskruid ook ingezet worden bij onrust, zenuwachtigheid, prikkelbaarheid, spanning, stress, angsten, hypochondrie, examenvrees, nachtmerries, agressiviteit en slapeloosheid (inslaap- en doorslaapstoornissen).

Ook kruid voor de huid

Het vers plantenextract gedrenkt op kompressen of een maceratie-olie van Sint-Janskruid kan ook uitwendig gebruikt worden bij:

- zonnebrand (nadien wel blootstelling aan de zon vermijden) en eerstegraads brandwonden
- wonden, snijwonden, schaafwonden, geïnfecteerde wonden, spataderzweren
- pijnlijke wonden op plaatsen met een rijke bezaaiing (bv. vingertoppen)
- wond- en littekenpijn na operaties
- zenuwpijn, ischias (sciatique), gordelroos (zona, Herpes zoster)

Waarschuwingen

Als na 6 weken geen antidepressief effect optreedt, dient zeker een arts te worden geraadpleegd. Geen Sint-Janskruid gebruiken je al antidepressiva inneemt. Hypericine in Sint-Janskruid maakt de huid lichtgevoelig. Om mogelijke huiduitslag of blaarvorming te vermijden, wordt aangeraden blootstelling aan zonlicht vermijden bij uitwendig gebruik en intensief zonnebaden of blootstelling aan U.V-bronnen vermijden bij inwendig gebruik. Vooral mensen met een bleke huid, met rode haren en albino's zijn hiervoor gevoelig. Sint-Janskruid **niet gebruiken** als je de volgende geneesmiddelen inneemt:

- bloedverdunders van het coumarine-type (o.a. warfarine, fenprocoumon, acenocoumarol)
- hartmiddelen afgeleid van digitalis (o.a. digoxine, digitoxine, methylidigoxine)
- geneesmiddelen tegen epilepsie (fenytoïne, carbamazepine, fenobarbital)
- bepaalde medicijnen tegen astma (op basis van theofylline)
- HIV-medicijnen (HIV-1 protease inhibitoren zoals indinavir, saquinavir...)
- Immunosuppressiva: geneesmiddelen tegen afstotingsverschijnselen na orgaantransplantaties, tegen ernstige vormen van psoriasis en reumatoïde artritis (o.a. ciclosporine, azathioprine)
- Raadpleeg uw arts bij gebruik van een anticonceptiepil.