

# Sint-Janskruid

## de geestelijke oppepper

Als men 'in de put zit', het 'even niet meer ziet zitten' of 'alles zwart inziet', bij een 'dipje', een 'down', 'neerslachtigheid' of in alle mogelijke situaties die een toestand van lichte tot matige depressiviteit omschrijven, kan ter ondersteuning aan Sint-Janskruid gedacht worden. Dit kruid heeft namelijk de potentie om de stemming te verbeteren en weer positief tegen de zaken aan te kijken. Hoe werkt Sint-Janskruid eigenlijk, welke preparaten bieden het meeste kans op succes, wat kan men ernaast innemen voor een beter effect en wanneer gebruiken we beter geen Sint-Janskruid?



### Even voorstellen

Met volksnamen als 'Jaagt-den-duivel', 'Heksenkruid', 'Wonderkruid' en 'Hertshooi', is Sint-Janskruid door de eeuwen heen het meest aangewende kruid om donkere gedachten te verdrijven en de zon weer in ons leven te brengen. Dit kruid met zijn felgele, 5-bladige, stervormige bloemen heeft zijn officiële Nederlandse naam te danken aan het feit dat het in volle bloei staat op de naamdag en vermeende geboortedag van Johannes De Doper (24 juni) en omdat het verschijnen van de rode

vlekken op de kroonbladeren van de bloemetjes samenvalt met de dag dat Johannes De Doper onthoofd werd (29 augustus). Typisch voor dit kruid is ook het feit dat de bladeren aan de rand vaak zwarte stipjes (pigmenthoudende cellen) vertonen en dat het bladmoes is onderbroken door talrijke doorschijnende puntjes (oliekiertjes). Dit laatste kan men heel goed zien als men het blaadje tegen het licht houdt en verklaart de term 'perforatum' in de botanische naam van dit kruid: 'Hypericum perforatum'. In de late Middeleeuwen ontdekte men de antidepressieve werking van Sint-Janskruid: omdat deze plant net rond de midzomer (of het solstitium, met de langste dagen) het krachtigst is, werd ze ingezet bij ziekte toestanden in de donkere maanden van het jaar (met het minste zon en licht), als de mensen 'alles zwart inzien' of 'geen lichtpunt meer zien', om hen terug de zonnige kant van het leven te doen inzien. Ook bij angst, kwade dromen, histerie, manie, menopauzale neurose, hypochondrie en slapeloosheid paste men ze toe.

### Natuurlijk antidepressivum

Voor alle duidelijkheid: Sint-Janskruid is geen wondermiddel of panacee. Het is wel een plant die kan helpen bij lichte tot middelzware depressies met een duidelijke oorzaak, ook wel 'reactieve' of 'neurotische'-depressies genoemd, die kunnen worden veroorzaakt door ondermeer sterfgeval, werkverlies, zwangerschap, overwerk en liefdesverdriet. Men kan ze ook inzetten bij andere vormen van neerslachtigheid zoals menopauzale neerslachtigheid, 'winterblues' of de seizoensdepressie in de donkere winterdagen, **melancholie, een 'down'-periode, zwaarmoedige buien, aanhoudend ochtendhumeur en een al te pessimistische instelling**. Niet alleen ziet men in de meeste gevallen dat men meer opgeruimd voor de dag komt met een meer positieve en optimistische instelling, vaak zullen ook geestelijke symptomen als **talmen, traagheid, besluiteloosheid, lusteloosheid en apathie**, evolueren naar meer activiteit en productiviteit en meer motivatie om iets te doen. Vermoeidheid maakt plaats voor meer energie, er is meer interesse in sociale contacten, er zijn minder schuldgevoelens en minder concentratiestoornissen. Wel even duidelijk stellen dat Sint-Janskruid niet bestemd is voor ernstige

of 'majeuere' depressies, voor ernstige endogene depressies (zonder duidelijke oorzaak) of voor bipolaire stoornissen (manisch-depressiviteit).

## Hoe werkt Sint-Janskruid eigenlijk?

Normaal gezien kan er enkel sprake zijn van een opgewekte houding en een positieve stemming als er in de hersenen voldoende neurotransmitters of signaalstoffen voorhanden zijn en als deze vlot worden afgescheiden in de communicatiezones tussen zenuwcellen onderling, de 'synapsen'. De meest gekende en waarschijnlijk belangrijkste neurotransmitter hierbij is serotonine, maar gebleken is dat ook dopamine, noradrenaline, GABA (gamma-aminoboterzuur) en melatonine een rol spelen in een goede gemoedstoestand. Een goed Sint-Janskruidpreparaat werkt dan ook in op verschillende manieren in:

- het vermindert, na de afscheiding **door de zenuwcellen, de heropname van serotonine, dopamine, noradrenaline en GABA**, waardoor meer neurotransmitters ter beschikking zijn ter hoogte van de synapsen voor prikkeloverdracht
  - het **verhoogt de beschikbaarheid van de neurotransmitters in de hersenen (vooral serotonine, noradrenaline en dopamine)** dankzij een milde remmende werking op de enzymen die deze neurotransmitters normaal afbreken (de Mono-Amino-Oxidase-Catechol-O-methyltransferase – enzymen)
  - het bevat stoffen die binden op de rustgevende **GABA-receptoren**
  - het **zorgt voor een toename van de secretie van melatonine, het hormoon dat zorgt voor ontspanning en natuurlijke slaap**
  - het **remt de vorming van ontstekingsbevorderende stoffen**, die steeds verhoogd zijn bij depressiviteit
  - het **zorgt voor een toename van het aantal serotoninereceptoren**
- Een belangrijke opmerking hierbij is het feit dat de bovengenoemde

werking niet aan één component van Sint-Janskruid mag toegeschreven worden. Het is het geheel van inhoudsstoffen, dat hiervoor verantwoordelijk is, voorop het naftodianthronen 'hypericine' en het floriglucinederivaat 'hyperforine'. Ook moet aangestipt worden dat het metabolisme van de neurotransmitters niet zo snel kan beïnvloed worden! Het neemt enige tijd in beslag vooral een nieuw evenwicht zich kan instellen. Hou er daarom mee rekening dat – net zoals bij de klassieke antidepressiva – de stemmingsbevorderende werking van Sint-Janskruid pas intreedt na 2 à 3 weken en dat de behandeling enkele maanden moet doorgevoerd worden.

## Hypericine én hyperforine nodig!

De opbeurende werking van Sint-Janskruid is in meerdere, goed uitgevoerde klinische studies aangetoond. Hierbij scoort een extract van Sint-Janskruid minstens even goed als de antidepressieve medicijnen, met dat verschil dat Sint-Janskruid veel minder leidt tot nevenwerkingen. We dienen hierbij wel te benadrukken dat het Sint-Janskruidextract dat in deze studies werd gebruikt, er één is die zowel de beide werkstoffen hypericine én hyperforine bevat en dit in voldoende hoge dosis! Voor een goede werkzaamheid is per dag minstens 900 µg (afgerond 1 mg) hypericine en minstens 25 mg hyperforine nodig. Helaas is hyperforine een stof die niet zo stabiel is en niet zo gemakkelijk in een tablet of capsule aan te bieden is. Er zijn dan ook heel wat preparaten op de markt die enkel gestandaardiseerd zijn op hypericine en nauwelijks of geen hyperforine bevatten. Deze preparaten claimen ten onrechte een goede werkzaamheid, terwijl ze hoogstens maar mild ondersteunend kunnen werken!

## Nog beter resultaat met EPA en vitamines B

Bij depressiviteit kan nog meer gedaan worden dan een Sint-Janskruidpreparaat te geven dat voldoende hypericine en hyperforine aanvoert.

# EEN GOEDE WERKING VAN DE MANNELIJKE KLIER EN HET 'URINERESERVOIR' BIJ VROUW EN MAN

**ALTISA**  
Super Actif

Natuurlijke plantenextracten voor de vrouw en de man! Bevat extra natuurlijke vitamine E en echinacea.  
Natuurliche Pflanzenextrakte für Frauen und Männer! Mit natürlichem Vitamin E und Echinacea.

natuurlijke teelt - natürlicher Anbau  
Vegetarisch-vegetarisch-vegetarian

**Curtisa**

Voor man & vrouw.  
(pompoenpitten hebben een gunstige invloed op de mannelijke klier en de 'reservoir'-spanning.)  
Für Mann & Frau.  
(Kürbiskerne wirken günstig auf die männliche Drüse, und auf die Spannung dem 'Reservoir'.)

100 Tabletten

Consumerprijs: 100 tabletten: €26,65, Bestelnummer apotheek: CNK2573-475

Een goede combinatie van **geselecteerde plantenextracten met vitamine E en zink** voor het behoud van o.a. een goede **plasfunctie bij vrouw en man.**

Een exclusieve combinatie van de extracten van geselecteerde planten [pompoenpitten van de bijzondere teelt Cucurbita pepo convar. L. Citrullinina var. styriaca, echinacea, duizendguldenkruid, groene thee, tomatenextract (rijk aan lycopeen) en zegepalm] met natuurlijke vitamine E, bijenpollen en zink. Het effect berust op de synergetische werking van de werkzame stoffen. Dit is een 100% natuurlijk voedingssupplement, aanbevolen voor de man na het 40ste levensjaar maar tevens voor de vrouw (vanaf de leeftijd van 20jaar, en tijdens de overgangsjaren).

**Samenstelling per 1 tablet:** Cucurbita pepo convar L. Citrullinina var styriaca (gemalen pompoenpitten) 410mg, Cucurbita pepo convar L. Citrullinina var styriaca (pompoenpitolie) 345mg, Pollen 200mg, Echinacea purpurea (rode zonnehoed wortel extract 55mg, Vitamine E (d-alpha tocopherol) 30mg, Centaurium erythraea (duizendguldenkruid extract) 25mg, Serenoa repens (Sabal serrulata - zegepalmvrucht extract gestandaardiseerd op minimum 85% vetzuren 10mg), Lycopersicon esculentum (Tomaat extract) 60mg [waarin Lycopeen 3mg], Zink (citraat) 5mg, Camellia sinensis (groene thee) 35mg.

**ALTISA** maakt enkel gebruik van ingrediënten van de allerbeste kwaliteit en zuiverheid in degelijke **actieve doseringen**, met als resultaat een gewaarborgde doeltreffendheid. Al onze producten zijn vrij van bewaar-, smaak- en kleurstoffen, suiker, zout, zetmeel, gist, tarwe, maïs, melk (-derivaten), soja, gluten, talk, lactose en dierlijke derivaten, en worden geproduceerd volgens de internationaal erkende en zeer

streng GMP (Good Manufacturing Practices) richtlijnen en/of andere farmaceutische/produktstandaarden. Voor informatie over **ALTISA**: 03/321 67 19. Te verkrijgen in alle reform- en diëtiewinkels. Een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk.

**ALTISA**  
Sinds 1970



Sint-Janskruid wordt o.a. ingezet bij neerslachtigheid.

Zo is er aangetoond dat mensen met een gebrek aan omega-3-vetzuren in de hersenen eerder neigen tot een negatieve stemming en zwarte gedachten. Klinisch onderzoek toonde aan dat 1 g EPA per dag (niet DHA!) minstens even goede resultaten geeft als de klassieke antidepressiva, maar dan zonder nevenwerkingen. Verder kan de inname van een goed vitamine B-complex, dat zeker voldoende vitamine B5, vitamine B6, foliumzuur en B12 bevat, om een goede aanmaak van neurotransmitters in de hersenen te bevorderen, hierbij nog een extra duw in de goede richting geven. De combinatie van een goed Sint-Janskruidpreparaat (met min. 1 mg hypericine en 25 mg hyperforine per dagdosis) met een goed visoliepreparaat dat 1 g EPA aanvoert en een goed vitamine B-complex, is dan ook het ideale voorschrift in de natuurgeneeskunde om bij depressiviteit in te zetten.

### 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). Net zoals bij de antidepressieve werking, mag hier niet onmiddellijk een gunstig effect verwacht worden, maar als de rustgevende en angstwerende werking intreedt, is ze meestal vrij effectief. Ook hier geldt dat men best een preparaat gebruikt dat zowel de hypericine als hyperforine aanvoert in voldoende hoeveelheden.

### Ook kruid voor de huid

Men kan van Sint-Janskruid ook een interessante olie voor uitwendig gebruik maken. Deze Sint-Jansolie of 'Johannesolie' wordt verkregen door geplette bloemen gedurende 6 weken tot 2 maand te 'macereren' (laten trekken) in olijf-, zonnebloem- of lijnzaadolie, aan een verhouding 25/100. Het is aan te bevelen dit mengsel af en toe in de zon te zetten. Na filteren verkrijgt men een huidolie met een typische rode kleur. Deze olie kan met succes ingezet worden bij:

- zonnebrand (nadien wel verdere blootstelling aan de zon vermijden) en eerstegraads brandwonden
- wonden, snijwonden, schaafwonden, geïnfecteerde wonden, spataderzweren
- pijnlijke wonden op plaatsen met een rijke bezenuwing (bv. vinger toppen)
- wond- en littekenpijn na operaties
- zenuwpijn, ischias (sciatique)
- gordelroos (zona, Herpes zoster)
- oorpijn
- droge huid, kloven, tepelkloven
- spierpijnen en reumatische gewrichtspijnen
- kneuzingen, blauwe plekken, verstuikingen, verrekkingen

### Waarschuwingen en nevenwerkingen

- Sint-Janskruid wordt doorgaans bij oraal gebruik zeer goed verdragen; er zijn geen ernstige nevenwerkingen te verwachten. Er treden ongeveer 10 maal minder bijwerkingen op in vergelijking met de klassieke antidepressiva: gemiddeld bij slechts 3 % der patiënten die behandeld worden met Sint-Janskruid treden milde bijwerkingen op zoals verminderde eetlust, misselijkheid, buikpijn, diarree, allergische huidreacties, vermoeidheid, onrust... Indien na 6 weken geen antidepressief effect wordt waargenomen, dient zeker een arts te worden geraadpleegd. Zoals hoger al gesteld: Sint-Janskruid niet geven bij endogene of ernstige depressie, bij bipolaire stoornissen, tenzij op voorschrift van een arts.
- In geen geval de inname van Sint-Janskruid combineren met een antidepressief medicijn! Dat zou ondermeer door een te hoge serotoninespiegel kunnen leiden tot een 'serotoninesyndroom' met mogelijk spierstijfheid, overmatige reflexen, verwardheid en rusteloosheid. Indien men wenst over te stappen van een antidepressivum naar een Sint-Janskruidextract, dit alleen doen onder begeleiding van een arts.
- Hypericine in Sint-Janskruid maakt de huid lichtgevoelig. Vanwege dit fotosensibiliserend effect en 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.
- In hoge doses kan Sint-Janskruid slaperigheid veroorzaken: in die gevallen geen wagens of machines besturen
- Vanwege een gebrek aan studies die de veiligheid bij deze groepen onderzocht, wordt aangeraden geen Sint-Janskruid te geven aan zwangere vrouwen en zogende vrouwen, tenzij op voorschrift van een arts
- Neem Sint-Janskruid in op afstand van voedingssupplementen met bivalente mineralen (calcium, magnesium, zink, ijzer..)
- Consulteer zeker een arts als je Sint-Janskruid wil innemen en al één of meerdere geneesmiddel inneemt van de volgende categorie: kalmeermiddelen, slaapmiddelen, eetlustremmers, medicijnen tegen hoge bloeddruk, MAO-inhibitoren, chemotherapeutica, vochtafdrijvende middelen, medicijnen tegen hartritme stoornissen), antimigrainemedicijnen.

### Wie beter geen Sint-Janskruid gebruikt

Sint-Janskruid versterkt de werking van het cytochroom P450 leverenzym CYP3A. Hierdoor kunnen bepaalde geneesmiddelen sneller worden afgebroken met als gevolg een lagere plasmaspiegel en dus een mindere werking. Sint-Janskruid wordt dan ook beter niet gegeven bij mensen die de volgende geneesmiddelen innemen:

- bloedverdunders van het coumarine-type (o.a. warfarine, fenprocoumon, acenocoumarol)
- hartmiddelen afgeleid van digitalis (o.a. digoxine, digitoxine, methyl-digoxine)
- 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)

Er zijn ook mogelijke interacties met de anticonceptiva: er is mogelijke een versnelde afbraak van de laaggedoseerde anticonceptiepil met als mogelijk gevolg doorbraakbloedingen (tussentijdse bloedingen) en een verminderde bescherming tegen zwangerschap. Raadpleeg daarom uw arts bij gebruik van een anticonceptiepil.