



ŠENTJANŽEVKA

(Hypericum perforatum)



Šentjanževka pogosto začne cveteti ob poletnem solsticiju, v višjih legah malo kasneje. Je ena taka sončna roža, tudi v metaforičnem smislu. Čeprav so njeni cvetovi rumeni, ti bodo pobarvali prste na rdeče...če jih boš pomencal. Tako tudi zagotovo ločimo šentjanževko od kakšne podobne rastline iz iste družine.

Šentjanževko uporabljajo v Evropi že iz antičnih časov, zasledimo zapise, da so jo uporabljali pri ranah, driski, bolečih nogah, vnetih očeh in slabih pljučih.

V modernih časih, šentjanževko pogosto imenujemo kar zelišče proti depresiji – in čeprav obstaja kar nekaj uspešnih kliničnih študij, mnogi zeliščarji ne dajejo toliko poudarka njeni vednosti pri lajšanju depresije. Poglobljeno raziskovanje nam pokaže, da to potentno zelišče zasije na mnogih področjih, med drugim nudi učinkovito lajša bolečine, celi rane in podpira zdravje jeter.

Energetika

Nekateri jo klasificirajo da greje, nekateri da hladi...lahko se čuti njene grelne lastnosti, ko se jo poskusi...hkrati pa lahko blaži »vročo bolečino« in ima bolj hladilne lastnosti.

Najočitnejše takojšnje delovanje šentjanževke je astringentno, ne tako močno kot lubje hrasta, a je prisotno in konstantno. Je tudi opazno diuretična, kar pomeni, da suši.



Šentjanževka kot troforestorativ

Z besedo troforestorativ opisujemo zelišče, ki nam zagotovi hranila, učinkovine in delovanje, ki obnovijo ali popravijo šibkost določenega organa ali organskega sistema. Zelišča iz te kategorije imajo pogosto afiniteto do določenega organskega sistema. Npr. glog obnavlja funkcije srca, kopriva obnavlja ledvično funkcijo.

Šentjanževka ima močno afiniteto do živčnega sistema in se jo lahko uporablja za obnovitev zdravih funkcij živčnega sistema.

Šentjanževka za bolečino živčnega izvora

Bolečina živčnega izvora je ena izmed najbolj neprijetnih in izčrpavajočih bolečin. Je ostra, pekoča in pogosto »strelja« iz enega konca telesa na drugega.

Šentjanževka je lahko res mogočno zelišče za lajšanje bolečin živčnega izvora, lahko pomaga pri ostrih bolečinah pri išijasju, pri bolečini zaradi vkleščenih živcev...

Že leta 1898 so za šentjanževko zapisali: uporablja se jo pri poškodbah hrbtenjače, šokih, pretresih možganov, utripanje celotnega telesa brez vročine, draženje hrbtenice, vzbujanje občutljivosti in pekoče bolečine ob rahlem pritisku, poškodbe hrbtenice ter raztrgane in prebodene rane okončin z bolečimi bolečinami, histerija, lokalno za rane, kontuzije itd.

Depresija

V današnjem času je šentjanževka postala skoraj sinonim za zeliščno zdravljenje depresije. Opravljene so bile številne klinične študije s šentjanževko ali izolirano učinkovino hipericinom, rezultati pa so bili različni. Med tem ko sodobna znanost raziskuje, standardizira, izolira eno zelišče, eno učinkovino za depresijo...zeliščarji želimo izbirati najboljše zelišče za določeno osebo in ne za bolezen.

Različni zeliščarji različno svetujejo šentjanževko....do tistim z depresijo zaradi sezonske afektivne motnje, drugi za depresijo povezano z motnjami v prebavnem traktu oziroma jetrih, ali še posebej za starejše, ki so izgubili voljo do življenja.

Treba je opozoriti, da šentjanževka zagotovo ne deluje pri "vseh" vrstah depresije in traja nekaj tednov vsakodneвне uporabe, preden bodo vidni kakršni koli rezultati.

Mehurčasti izpuščaji, herpes ter drugi virusi

Druga zanimiva afiniteta do živčnega sistema je sposobnost šentjanževke, da preprečuje ali odpravlja izbruhe herpesa. Če ga jemljemo preventivno, lahko zmanjša število izbruhov; ob jemanju ob prvih znakih pa lahko pripomore k krajšemu poteku. Del uspeha zagotovo predstavlja direktno delovanje na sam virus herpesa. Virus herpesa živi in se razmnožuje v živčnih celicah in šentjanževka je znana po tem, da ima afiniteto do živčnega sistema.

Delovanje šentjanževke pri herpetičnih obolenjih so potrdili tudi s kliničnimi študijami.

Šentjanževka pa se pogosto uporablja tudi pri sorodnem virusu, in sicer virusu noric, ki se lahko manifestira kot ti. pasavec oz herpes zoster. Uporablja se jo tako lokalno kot notranje in s tem lahko skrajšamo trajanje ter lajšamo bolečine ob izbruhu.



Številne študije in vitro in na živalih so pokazale, da je šentjanževka verjetno uspešna tudi proti številnim drugim virusom, vendar je treba opraviti več kliničnih raziskav na ljudeh, da bi v celoti razumeli njene terapevtske učinke.

Stagnacija jeter

Šentjanževka se je tradicionalno dolgo uporabljala tudi kot zelišče za jetra. Dokaz za to se je v današnjem času pojavil na nekoliko zanimiv način. Šentjanževka pospeši poti presnove encimov CYP450 v jetrih. Dejansko šentjanževka poveča učinkovitost presnove v jetrih tako močno, da se nekatera zdravila izločijo iz jeter, preden imajo sploh priložnost delovati. Čeprav se v sodobni znanosti marsikdaj to izrablja za argumente proti sočasni uporabi zelišč in zdravil (ja, stvari je treba poznati in biti previden, seveda), kaže to tudi na to, kako močna je šentjanževka za jetra.

Počasna ali stagnirajoča jetra lahko privedejo do tega, da se običajni presnovni odpadki, hormoni in lipide ne presnavljajo pravilno. To lahko privede do hormonskega neravnovesja (kot je presežek estrogena ali kortizola) in oslABLJENE prebave, kar lahko vodi do številnih težav, povezanih s presežkom estrogena, kot je PMS (predmenstrualni sindrom) ali PCOS (sindrom policističnih jajčnikov).

Šentjanževko lahko uporabimo za spodbujanje presnove v jetrih in tako podpiramo njihovo zdravo delovanje. Zaradi tega učinka na jetra, je treba ob jemanju šentjanževke vedno preveriti morebitno medsebojno delovanje zdravil, še posebej tistih, ki imajo ozko terapevtsko okno (razlika med učinkovito in toksično koncentracijo). Taka zdravila so predvsem hormoni in pa sredstva za redčenje krvi.

Šentjanževka kot diuretik

Kar se v sodobni literaturi ne omenja prav pogosto, šentjanževka izrazito vpliva na uriniranje. Še posebej se to pozna, če jo jemljemo v obliki čaja ali pa tinkturo v večjih količinah.

Zanimivo pa je, da jo poleg tega da spodbuja diurezo, omenjajo tudi za otroke, ki močijo posteljo.

Celi rane

V današnjem času je Arnika tista na katero kot prvo pomislimo, ko zaslišimo besedo modrica, udarnina, zvin. Vendar pa se dejansko šentjanževka že dolgo uporablja v te namene.

Uporablja se tudi za celjenje ran in zmanjšanje brazgotin.

Zaščita pred soncem

Obstaja polemika ali šentjanževka zaščiti ljudi pred soncem ali poveča negativne učinke sonca. Razlog za to, kar se pogosto dogaja, je v njeni kompleksnosti.

Veliko zeliščarjev uporablja macerat šentjanževke za blago zaščito kože pred soncem in nego kože po sončenju. To zaščitno delovanje je verjetno mogoče pripisati odličnim protivnetnim in vulnerarnim učinkom šentjanževke.

Vendar pa je bilo več študij primerov, ki kažejo, da uporaba šentjanževke poveča fotosenzibilnost, kar lahko vodi do temnih peg, mehurjev in celo hudih opeklin.

Povzemam zaključke zeliščarke, ki šentjanževko redno uporablja že več kot desetletje in je zbrala tudi precej literaturnih podatkov:



- Zdi se, da redna notranja uporaba šentjanževke v obliki cele rastline (čaj ali tinktura) ne povzroča fotosenzibilnosti.
- Z notranjo uporabo velikih količin hipericina, to je izolirane sestavine šentjanževke, se poveča verjetnost fotosenzibilnosti.
- Ko krave pojedjo kilograme in kilograme šentjanževke, imajo lahko hude negativne učinke.
- Lokalna uporaba šentjanževke oz macerata lahko predstavlja učinkovito in varno zaščito pred soncem.

Ob vem tem pa se je pa treba zavedati, da obstajajo poročila zeliščarjev o uporabi normalnih količin šentjanževke in pojavom fotosenzibilnosti. To je po mojem mnenji smotno upoštevati in počasi preskušati osebno raven občutljivosti posameznika.

Obstaja pa veliko dokazov, da šentjanževka ščiti kožo pred poškodbami, ki jih povzroča sonce, in ti dokazi so tako anekdotično kot znanstveni.

Interakcije z zdravili

Kot je morda šentjanževka najbolj znana po tem, da ima antidepresivno delovanje, tako je morda tudi znana po njenem učinku oziroma interakcijah z zdravili. Kot sem že omenila, vpliva na tiste metabolne poti, ki sodelujejo pri presnovi mnogih zdravil. Šentjanževka lahko, odvisno od doze, poti in trajanja jemanje, spodbuja ali inhibira določene encime na metabolni poti zdravil in s tem lahko zmanjšuje ali povečuje delovanje zdravil.

Seznam zdravil na katere lahko vpliva šentjanževka je dolg, je pa potrebno pri vsakem primeru oceniti tudi klinično pomembnost interakcije.

Šentjanževka med drugim zmanjšuje delovanje:

- Imunosupresivnih zdravil
- Oralnih kontracepcijskih sredstev («šentjanževi otroci»), čeprav moderne študije tega ne potrjujejo
- Antikoagulantov
- Antiaritmikov
- Blokatorjev kalcijevih kanalčkov
- Zdravila proti angini pectoris
- Anksiolitikov
- Beta blokatorjev
- Antidepresivov
- Protivirusnih zdravil
- Statinov
- Kemoterapevtikov
- Zdravil za zniževanje krvnega sladkorja
- Antihistaminikov
- ...



Pripravki

Če imate na voljo v okolju dovolj šentjanževke, se priporoča da se prioritetno nabira popke. Če je šentjanževke manj, nabiramo tako popke kot cvetove. Če pa jo je na voljo res malo...potem nabereimo popke, cvetke in zgornje liste.

Naj bi veljajo nekako takole...v fazi popkov bo imela šentjanževka več hipericina, kasneje pa naraste količina hiperforina.

Pri šentjanževki je kar pomembno vedeti, kdaj uporabiti svežo in kdaj suho rastlino.

Ko delamo macerat ima sveža rastlina veliko prednosti. Morda je na mestu tudi nasvet, naj s suho šentjanževko za macerat sploh ne izgubljam časa. Najbolje je, da na samo mesto nabiranja. že prinesemo s seboj lonček z oljem in cvetne popke takoj vložimo v olje. Lonček nato postavimo na sonce, po nekaterih informacijah tudi par tednov (jaz osebno pustim nekje tri tedne) in vsak dan preverimo ali je šentjanževka popolnoma prekrita z oljem.

Zasledili boste »opozorila«, da se olje ne sme postaviti na sonce, ker se bo pospešila razgradnja...kar se sliši precej logično. A ogromno zeliščarjev dela po tej metodi in je olje nadvse učinkovito, nekateri pa zagovarjajo, da je sonce celo potrebno za pridobitev močnega, potentnega macerata. Vsekakor pa je po tem, ko macerat precedimo pomembno, da ga shranimo na hladnem in temnem. Polno potentnost naj bi šentjanževko olje obdržalo le pol leta, nato se le ta zmanjšuje, zato priporočam izdelavo šentjanževkega olja vsako leto (čeprav so nam ostale zaloge od lani, predlani,....)

Če se pripravlja šentjanževko olje kot sončna zaščita, nekateri preferirajo uporabo sončničnega olja, jaz uporabljam olivnega. Lahko se iz macerata pripravi tudi mazilo ali »labela«. Obstaja pa tudi možnost namakanja v drugih oljih, npr. jojobinem olju...npr, za vsakodnevno uporabo kot nekakšen zaščitni serum za kožo.

Tudi za tinkturo se preferira uporaba sveže šentjanževke. Se uporablja tudi posušena, a je po virih kar precej bolj šibka, kot iz sveže šentjanževke.

Nekako lahko ocenimo potentnost našega preparata (macerata ali tinkture) po tem, kako »globoko« rdeča je. Svetlo rdeča, rožnata barva ni prav idealna.

Čeprav za macerat in tinkturo posušena šentjanževka ni idealna, posušena šentjanževka krasno deluje kot čaj.

Predlagano doziranje:

Čaj: 6-9 gramov poušene zeli na dan

Tinktura: 1:2, 75%+ alkohol, 3-5 ml na dan

Olje: topikalno - po želji oz. potrebi

Previdnostni ukrepi

Kor sem že omenila, šentjanževka je kontraindicirana pri mnogih zdravilih. Ni univerzalnega odgovora in je potrebno pri vsakem tipu zdravil podrobno raziskati medsebojno delovanje.



Pri nekaterih ljudeh se pri jemanju šentjanževke (še posebej pri standardiziranih ekstraktih) pojavi fotosenzibilnost. Ne priporoča se uporaba solarija med uživanjem ali mazanjem s šentjanževko in odsvetuje se sočasna uporaba šentjanževke in drugih fotosenzibilnih pripravkov.