



ŠENTJANŽEVKA (*Hypericum perforatum*)



Šentjanževka pogosto začne cveteti okrog poletnega solsticija, 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/vijolično...če jih boš pomencal. To je tudi eden izmed značilnih znakov šentjanževke.

Čeprav pa je šentjanževk več vrst, od katerih se uporablja tudi nekatere druge (in prav tako vsebujejo ta rdeči pigment, ki nam pobarva prste), velja za najbolj učinkovito in zdravilno *Hypericum perforatum* – ki jo prepoznamo po »luknjicah« oz. porah na listih, ki se vidijo, če list podržimo proti svetlobi.

Torej za pravo identifikacijo »prave« šentjanževke – pomencaj cvetove IN poglej liste.

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.

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom.

Kopiranje ni dovoljeno.



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 vkleščanih živcev...

Že leta 1898 so za šentjanževko zapisali: uporablja se jo pri poškodbah hrbtenjače, šokih, pretresih možganov, utripanje celotnega telesa brez vročine, draženje hrbtenice, vzburjanje 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. V zadnjem času celo več antidepressivnega delovanja pripisujejo hiperforinu. 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 vsakodnevne 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. Tukaj ne gre samo za direktno delovanje na viruse, temveč tudi za njeno sposobnost obnavljanja in hranjenja živčnega sistema.

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. Direktno delovanje na viruse je večinoma omejeno samo na topikalno uporabo, a bi za učinkovito delovanje direktno na viruse v našem telesu praviloma morali uporabiti toksične količine zelišč.

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 oslabiljene 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 celilnim učinkom šentjanževke.



Vendar pa je bilo več študij primerov, ki kažejo, da uporaba šentjanževke poveča fotosenzibilnost, kar lahko vodi do temnih peg, srbeža, 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 mnenju smotrno 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 jemanja, 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
- Antiaritmijskih
- Blokatorjev kalcijevih kanalčkov
- Zdravila proti angini pectoris
- Anksiolitikov
- Beta blokatorjev
- Antidepresivov
- Protivirusnih zdravil
- Statinov
- Kemoterapevtikov
- Zdravil za zniževanje krvnega sladkorja
- Antihistaminikov
- ...

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom.

Kopiranje ni dovoljeno.



Pripravki

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

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. Več o maceratu v nadaljevanju.

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

ŠENTJANŽEVO OLJE

Tradicionalno se šentjanževo olje pripravlja na soncu, a je kar nekaj debate okrog tega.

Veliko je študij o vsebnosti različnih učinkovin pod različnimi pogoji in veliko je različnih rezultatov.

Če razmišljamo ali naj šentjanževo olje postavimo »delat« na sonce ali v temo, nam bo morda v pomoč naslednja »debata«.

Barva

Pravijo, da značilna rdeča barva nastane zaradi razgradnje hipericina in psevdohipericina, ki načeloma velja, da ju v olju ni. Nekako naj bi bila intenziteta barve merilo za ekstrakcijo (tudi drugih učinkovin) oziroma »več se dogaja«, če je barva bolj intenzivna.



Po pregledu študij pa naj bi bila bolj kot sonce, pomembna toplota...saj je bilo v študiji temi pri 40 in 50°C (+ po izkušnjah nekaterih) barva najbolj intenzivno rdeča.

Kar se pa tiče rdeča ali rdečkasto-rjava? Ali je bolj živo rdeča barva, bolj učinkovito olje? Ne vem...na to nisem verodostojnega našla odgovora. Je seveda veliko študij, ki raziskuje učinke šentjanževega olja; a ne s korelacijo barve in učinkov. Zasledila sem tudi zapise, da bolj rjavkasta barva lahko pride, če je bolj mokro poletje...

Moj primer (v temi še nisem delala – to bo letošnji eksperiment) je veliko bolj svetlo rdeča barva, bolj radiantna iz popkov in cvetov, kot pa iz celih zgornjih delov...ampak oba se nekako »svetita«, če poddržimo proti svetlobi. Oboje je bilo delano na okenski polici zunaj, pol dneva v senci, pol na soncu...

Večino učinkov, vsaj protibakterijskih in protivnetnih pripisujejo hiperforinu...rdeča barva pa naj bi prišla od hipericina in njegovih derivatov...

Je pa tako, čeprav se večino omenja hipericin in hiperforin kot aktivni učinkovini šentjanževke, raziskave pogosto vključijo še nekaj njunih derivatov...ampak šentjanževka je mnogo več, kot samo teh par učinkovin...in sigurno je še mnogo neznanega.

Učinkovine

Kot sem omenila, kot najbolj aktivna učinkovina v olju, vsaj kar se protibakterijskega in protivnetnega delovanja tiče, opredeljujejo hiperforin (oz njegove derivate, pa sicer tudi flavonoide (kvecertin...))

Hipericina in njegovih derivatov, ki dajejo olju to svojo rdečo barvo – no, v nekaterih študijah trdijo, da ga v olju ni, v nekaterih so jih prikazali, recimo tam, kjer so delali v temi pri T 40 in 50°C – nisem prišla do dna...ali na količino hipericina in njegovih derivatov vpliva to ali so ga delali na soncu ali v temi; tudi metode določanja so različne...tako da, ne vem.

Ena izmed lastnosti hipericina naj bi bila fototoksičnost oziroma deluje kot fotosenzitizer – kot smo že omenili, je to pogostejše pri uživanju velikih do ekstraktov; redki (reees redki) pa so vseeno opisani tudi primeri po nanašanju šentjanževega olja. Tudi tukaj vidimo, da niso stvari 100%, črno -bele, a načeloma velja, da je topikalni nanos šentjanževega olja varen, tudi če gremo na sonce...(kar sovpada s tistimi raziskavami, ki ugotavljajo, da hipericina v olju ni)...je pa dobro morda vseeno najprej preveriti na manjšem delu kože.

Hipericin naj bi bil odgovoren tudi za protivirusno delovanje – pokazali so njegov protivirusno delovanje proti virusov iz skupine herpesov, virusu HIV, laboratorijsko tudi covid-19.

Ker pa anekdotično šentjanževo olje topikalno pomaga pri okužbah s herpesom (če se spomnite, mnogi pravijo, da v olju ni hipericina), učinkovit se je pokazal npr. pasavcu oz herpes zoster ali pri herpesu na ustnicah....lahko vidimo, da se znanost in tradicija mnogokrat na skladata najbolje...

Stabilnost

Kar se tiče pa stabilnosti. Stabilnost hiperforina je v olju je slaba. Zelo je občutljiv na svetlobo in vročino.

Imamo različne študije, nekje ga že po 3 mesecih niso več zaznali, drugje ga je bilo po 4 mesecih že pol manj, po pol leta pa le desetino ali malenkost prvotne vsebnosti... - to je, če so delali iz sveže rastline – če so iz posušene pa še veliko slabše (tako prvotne količine, kot hiter hiter upad). tako da vsekakor, ne glede na to...kaj vse še drugega je v olju, da dobro učinkuje...vsak kot kažejo raziskave, šentjanževo olje res hitro izgublja svojo moč.

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom.

Kopiranje ni dovoljeno.



Priporoča se ga delati iz sveže rastline...ampak ena raziskava je npr. pokazala...da tudi iz posušenih

Tudi zaradi tega podatka, da ima svetloba velik učinek na razgradnjo učinkovin, je morda bolje šentjanžvevo olje delati v temi (na toploti) ...tako se predvideva, da je tudi obstojnost učinkovin tudi kasneje, v že narejenem olju daljša.

Katero olje

Lahko z različnimi olji, bo pa imelo oljčno olje najboljšo obstojnost – kar je pomembno pri metodi delanja olja na soncu. Naj bi baje tudi najbolje varoval učinkovine pred razgradnjo pod vplivom svetlobe – tako da za metodo na soncu bi jaz kar priporočala oljčno olje.

Plesen

Pri pripravi olja zunaj na okenski polici na soncu prihaja do velikega nihanja temperatur, kar lahko vpliva na nastanek kondenza in posledično večje verjetnosti za razvoj plesni (ali žarkosti)

Jaz delam vedno v več manjših kozarcih – če bi se mi kateri ponesrečil, da mi ni treba zavreči vsega olja.

Zato tudi shranjujem v prozornem kozarcu, da lahko opazujem za morebitno plesen na dnu.

Precedim po nekaj časa zaradi sedimenta (ki je normalno, da se pojavi), da tudi lažje ločim, kaj je usedlina, kaj je plesen.

PRIPRAVA

Kozraec napolnim s popki in cvetki (če imam zgornje dele, dobro narežem), tako da je **rahlo** natlačeno do vrha.

Dodam približno za 1 jedilnico žlici alkohola (povečam ekstrakcijo in obstojnost), dobro premešam, prelijem z oljčnim oljem (najbolje kar na licu mesta). Ves rastlinski material mora biti pokrit z oljem. Čez kakpen dan ali dva oziroma pogosto še kasneje preverim, ali je še vedno ves rastlinski material prekrit z oljem in po potrebi olje dolijem

Ali tradicionalno postavimo na sonce – na zunanjo stran na sonce, na notranjo stran okna na sonce, zavito v papirnato vrečko, da je v temi, a vseeno na okenski polici, da sveti sonce, da je dovolj toplo.

Bodimo pozorni, da je podlaga zaščiten, saj ne glede na to, kako dobro zapremo zamašek, bo nekaj olja polzelo in bomo imeli podlago mastno.

Po približno 4 do 6 tednih precedimo preko gaze (ne ožemamo, samo pustimo, da steče, kar steče) in shranimo na hladnem in temno. Po nekaj dneh še enkrat precedimo, usedlino pustimo v prejšnjem kozarcu. Po potrebi precedimo še kdaj.

Jaz bom letos vse variante preskusila in bom primerjala in če bo v papirnati vrečki na okenski polici organoleptično primerljiv tistemu na soncu (barva, vonj)...se bom definitivno izogibala direktnega sonca in pa priprave zunaj.

Uporaba:

Šentjanžvevo olje deluje

- protibakterijsko,
- antioksidativno,



- fotosenzitacijsko (kar je lahko minus ali plus – npr pri fotodinamični terapiji),
- protivnetno,
- protirakavo (verjetno zaradi antioksidativnega potenciala),
- celilno in
- izboljša funkcionalnost epidermisa (povrhnjice), kar je koristno pri npr. atopijskem dermatitisu, luskavici in pri mnogih drugih kožnih težavah...pri suhi koži npr, lahko pride tudi do porušene integritete povrhnjice in s tem do raznoraznih težav, tudi do srbenja.

Uporabljamo ga pri:

- POŠKODBAH (modrice, zvini, udarnine...)
- VNETIH MIŠICAH, ŽIVCIH - še posebej pri IŠIJASu, FIBROMIALGIJI
- BOLEČINAH V HRBTU, VRATU, SKLEPIH... (zaradi vnetja)
- PERIFERNIH NEVROPATIČNIH BOLEČINAH (pri sladkorni bolezni, pasavcu (herpes zoster), nevralgija trivejnega živca)
- RANAH, BRAZGOTINAH
- OTEKLINAH – PIKI INSKETOV
- Za ZAŠČITO KOŽE, pri OPEKLINAH (SONČNE,...)
- ATOPIČNEM DERMATITISU, LUSKAVICI

Pod kožo imamo tudi polno živčnih končičev in šentjanževka čudovito hrani živce in zato ga lahko uporabljamo tudi npr. za **rahlanje čeljusti (masažo čeljusti) in masažo ušes**....kar oboje zelo pomirja.

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.