



ŠENTJANŽEVKA (*Hypericum perforatum*)



Šentjanževka pogosto začne cveteti okrog poletnega solsticija, v višjih legah malo kasneje. Čeprav so njeni cvetovi rumeni, nam bodo pri mečkanju pobarvali prste na rdeče/vijolično, kar je eden izmed značilnih lastnosti šentjanževke.

Čeprav je šentjanževk več vrst, 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.

Šentjanževko se v Evropi uporablja že od antičnih časov, ko so jo uporabljali pri ranah, driski, bolečih nogah, vnetih očeh in slabih pljučih.

Iz leta 1898 obstajajo zapisi o uporabi šentjanževke pri poškodbah hrbtenjače, šokih, pretresih možganov, utripanju celotnega telesa brez vročine, raztrganinah in vbodnih ranah okončin, histeriji, lokalnih ranah in udarninah itd.

V modernih časih se jo pogosto uporablja proti depresiji, pri lajšanju bolečin, celjenju ran in za podporo zdravja jeter.

ENERGETIKA

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

Najočitnejše takojšnje delovanje šentjanževke je astringentno, a ne tako močno kot lubje hrasta). 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 šviga iz enega konca telesa na drugega.

Šentjanževka lahko znatno lajša bolečino živčnega izvora, kot je ostra bolečina pri išiasu, bolečina zaradi ukleščenih živcev itd.

ŠENTJANŽEVKA ZA KOŽO

Šentjanževka izboljša funkcionalnost epidermisa (povrhnjice), kar je koristno pri atopijskem dermatitisu, luskavici in pri mnogih drugih kožnih težavah, suhi koži, srbenju itd

DEPRESIJA

V današnjem času je šentjanževka postala skoraj sinonim za zeliščno zdravljenje depresije. Opravljene so bile številne klinične študije s šentjanževko oz izoliranimi učinkovinami, a so bili rezultati različni. Nekatere študije potrjujejo njen pozitiven vpliv pri depresiji, nekatere pa niso pokazale nobenega učinka.

Če pogledamo tradicionalno uporabo šentjanževke, so jo zeliščarji tradicionalno svetovali pri depresiji zaradi sezonske afektivne motnje, pri depresiji z motnjami v prebavnem traktu oziroma jetrih in pa še posebej za starejše, ki so izgubili voljo do življenja.

Potrebno je opozoriti, da šentjanževka zagotovo ne deluje pri vseh vrstah depresije in po navadi traja nekaj tednov vsakodneвне uporabe, preden so vidni kakršni koli rezultati.

MEHURČASTI IZPUŠČAJI, HERPES TER DRUGI VIRUSI

Druga zanimiva sposobnost šentjanževke je, da preprečuje ali odpravlja izbruhe herpesa. Če jo 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 afiniteti do živčnega sistema. Delovanje šentjanževke pri herpetičnih obolenjih so potrdili tudi s kliničnimi študijami.

Šentjanževko se pogosto uporablja tudi pri herpesu sorodnem virusu, virusu noric, ki se lahko manifestira kot tako imenovan pasavec oz. herpes zoster. Uporablja se tako lokalno kot notranje in pripomore pri skrajšanju trajanja ter lajšanju bolečine ob izbruhu. Tukaj ne gre samo za direktno delovanje na viruse, temveč tudi za njeno sposobnost obnavljanja in hranjenja živčnega sistema.

Številne študije v laboratorijih in na živalih so pokazale, da je šentjanževka verjetno uspešna tudi proti številnim drugim virusom, vendar je potrebno opraviti več kliničnih raziskav na ljudeh, da bomo v celoti razumeli njene terapevtske učinke pri človeku. 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 zelišča.

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

Kopiranje ni dovoljeno.



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 tinkture v večjih količinah.

CELI RANE

V današnjem času je arnika tista na katero kot najprej pomislimo, ko zaslišimo besedo modrica, udarnina, zvin, vendar pa se šentjanževka dejansko 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 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 njenim odličnim protivnetnim in celilnim učinkom. Obstaja tudi veliko znanstvenih dokazov, da šentjanževka ščiti kožo pred poškodbami, ki jih povzroča sonce.

Kljub temu je bilo zabeleženih več študijskih primerov, ki kažejo, da uporaba šentjanževke poveča fotosenzibilnost, kar lahko vodi do temnih peg, srbeža, mehurjev in celo hudih opeklin na koži, pri izpostavitvi soncu.

Ta dejstva je dobro upoštevati pri uporabi šentjanževke za zaščito proti soncu ter postopoma preizkusiti osebno raven občutljivosti posameznika.

Še nekaj zanimivih povzetih zaključkov 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 pojedo kilograme in kilograme šentjanževke, imajo lahko hude negativne učinke.
- Lokalna uporaba šentjanževke oz macerata lahko predstavlja učinkovito in varno zaščito pred soncem.

STAGNACIJA JETER

Šentjanževka se je tradicionalno dolgo uporabljala 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 še preden imajo priložnost delovati.

Počasna ali stagnirajoča jetra lahko privedejo do tega, da se običajni presnovni odpadki, hormoni in lipidi ne presnavljajo pravilno. To lahko privede do hormonskega neravnovesja in oslABLJENE prebave, kar lahko vodi do številnih težav, povezanih s presežkom estrogena in kortizola, kot so 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 potrebno pred uporabo šentjanževke vedno preveriti morebitno medsebojno delovanje z zdravili, ki jih že jemljemo.



INTERAKCIJE Z ZDRAVILI

Šentjanževka lahko, odvisno od doze, poti in trajanja jemanja, spodbuja ali inhibira določene encime na metabolni poti zdravil in s tem zmanjša ali poveča delovanje zdravil.

Šentjanževka med drugim spreminja delovanje:

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

PRIPRAVKI

Če imate v okolju na voljo veliko šentjanževke, se priporoča, da nabiramo le popke. Če je šentjanževke manj, nabiramo tako popke kot cvetove. Če pa jo je na voljo res malo, potem nabiramo popke, cvetove in zgornje liste.

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

Ko delamo **macerat** vedno uporabimo svežo rastlino. Najbolje je, da na samo mesto nabiranja s seboj prinesemo lonček z oljem in cvetne popke takoj vložimo v olje. Iz macerata se lahko kasneje pripravi tudi mazilo ali »labelo«.

Tudi za **tinkuro** se priporoča uporaba sveže šentjanževke. Uporabimo lahko tudi posušeno, vendar je, glede na literaturne vire, veliko bolj šibka kot sveža.

Posušena šentjanževka se uporablja za **čaj**, kar pa je sicer nekoliko manj učinkovito kot tinktura.

Doziranje:

Čaj: 6-9 gramov posušene zeli na dan

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

Olje: topikalno, po želji oz. potrebi

VARNOST

Kor smo že omenili, je šentjanževka kontraindicirana pri mnogih zdravilih. Ker ni univerzalnega odgovora, je potrebno pri vsakem tipu zdravil podrobno raziskati medsebojno delovanje.

Pri nekaterih ljudeh se pri jemanju šentjanževke, še posebej pri standardiziranih ekstraktih, lahko pojavi fotosenzibilnost. Med uživanjem ali mazanjem s šentjanževko se priporoča izogibanje namernim, izpostavitvam soncu ter solarijem. Prav tako se odsvetuje sočasna uporaba šentjanževke in drugih fotosenzibilnih pripravkov.