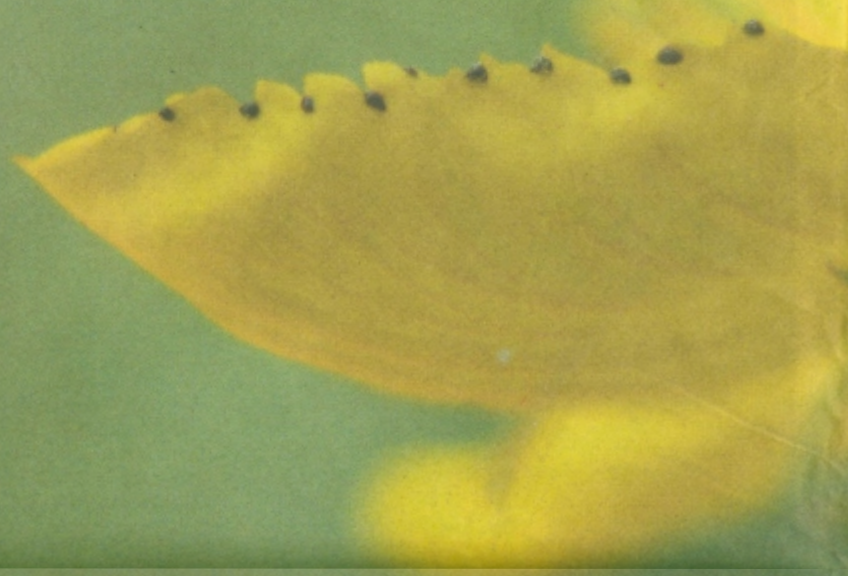



# Išče zaklade in je sama zaklad

Krščanska legenda pravi, da je šentjanževka zrasla iz kapljic krvi Janeza Krstnika, po katerem je tudi dobila ime



Patricija Šenekar 

**K**o nas sonce obsije z najvišje točke na nebu, šentjanževka živahno porumeni naše travnike, poseke, zaraščene gozdne robove. Razširjena je tudi drugod po svetu, saj najdemo več kot 400 vrst rastlin z rodovnim imenom *Hypericum* (krčnice). Pri nas jih je okoli enajst, večina je okrasnih. Vsi pa dobro poznamo in tudi uporabljamo eno samo šentjanževko, z vrstnim imenom *perforatum*, kar pomeni preluknjano. Zakaj, boste ugotovili, če boste njene jajčaste liste, ki skorajda nimajo peclja, pogledali proti svetlobi. Te prosojne pikice so žleze z eteričnim oljem.

## Odganja čarovnije in najde zaklade

Krščanska legenda pravi, da je šentjanževka zrasla iz kapljic

krvi Janeza Krstnika, po katerem je dobila ime. Ljudje so bili od nekdanj prepričani, da odganja čarovnije in zle duhove, zato so jo radi obešali nad verske ikone. Verjeli so tudi, da seme šentjanževke v čevljih kaže pot iskalcem vodnih izvirov in zakladov.

Šentjanževka zraste nad 60 cm visoko. Je trajnica, a nima dolge življenjske dobe, zato jo moramo večkrat saditi ali sejati. Njena stebela so delno olesenela, dvoroba in včasih rdečkaste barve, razvejana, z nasprotno nameščenimi listi. Ob koncih vejic so socvetja z zlato rumenimi zvezdastimi cvetovi, ki imajo pet zelenih časnih in pet venčnih listov ter številne prašnike. Če zmečkamo cvetove in popke, se iz njih pomezi temno rdeča tekočina, katere najbolj poznane učinkovine so hipericini, zaznamo jih po temnih pikah na cvetovih, popkih in listnih robovih. Šentjanževkinim pripravkom dajejo značilno rdečo barvo in v

največji meri povzročajo preobčutljivost kože za UVA- in UVB-žarke. Zato se, kadar uživamo ali zunanje uporabljamo šentjanževko, ne smemo izpostavljati soncu!

V rastlini je še veliko drugih blagodejnih snovi, kot so flavonoidi, smole, pektinska kislina, fitosterin, eterično olje, koristne čreslovine, grenčine, kar skupaj daje šentjanževki veliko uporabno vrednost. V ljudski medicini je najbolj poznano šentjanževko olje, ki ga pridobimo z maceracijo cvetov. Uporabljamo ga za nego suhe in razpokane kože, celjenje manjših ran, pri turih, opeklinah. Odlično je za masažo bolečih sklepov, hrbtenice in za poškodovane mišice. Boleče predele masiramo dvakrat dnevno. Lahko ga uporabimo tudi za mehčanje pooperativnih brazgotin. Ker je roža, ki kopiči veliko sončne svetlobe oziroma energije, pride prav tudi za nego mrzlih rok in nog. Prav tako je odlična za nego kože pozimi, saj so ugotovili, da hiperi-

cini izboljšajo delovanje svetlobe na nas. Šentjanževko olje lahko občasno tudi popijemo - polovico čajne žličke, kadar imamo kolike in vnetje črevesja.

## Rastlinski antidepresiv

Šentjanževka je zelo učinkovita tudi v pripravkih za lajšanje depresije. Depresija sama po sebi ni usodna bolezen, toda obup, ki ga povzroča, lahko ljudi pahne celo v samomor. Njen antidepresivni učinek poleg hipericina zagotavljajo tudi druge učinkovine, predvsem derivat hiperforin. To je zelo neobstoja učinkovina in ga pred razpadom v rastlini varujejo flavonoidi. Zato so izvlečki, v katerih so izolirali le hiperforin, šibki. Pomembni za zdravljenje depresij so torej tudi drugi izvlečki iz šentjanževke, ki sinergijsko delujejo, ena učinkovina podpira drugo. Kot rastlinski antidepresiv zmanj-

šuje občutek utrujenosti, izčrpanosti, potrtosti in brezvoljnosti, izboljšuje razpoloženje in spanje, predvsem v zimskih mesecih, ko pomanjkanje sonca in sivina okoli nas povzročita tesnoba občutja. Učinkuje počasi, po nekaj tednih jemanja pripravkov v obliki čajev ali tinktur.

Vendar uporaba šentjanževke ni povsem brez neželenih posledic. Poleg preobčutljivosti za svetlobo (fotoksičnost) je potrebna previdnost pri sočasni uporabi drugih zdravil. Njena uporaba se odsvetuje pri jemanju drugih antidepresivov. Ne jemljemo je, kadar uživamo tablete za povišanje serotonina (serotoninski sindrom), prav tako se ne uporablja hkrati z zdravili za epilepsijo, imunosupresivi. Njene pripravke odsvetujejo tudi v nosečnosti. Ker izničuje oziroma zmanjšuje njihovo delovanje, je nezdružljiva tudi z vsemi hormonskimi zdravili, vključno s kontracepcijo.

### Šentjanževko olje

Napolnimo kozarec s svežimi cvetovi šentjanževke in jih prelijemo s hladno stiskanim oljnim oljem. Do roba napolnjen, zaprt kozarec postavimo na sončno mesto. Olje kmalu dobi rubinasto rdečo barvo. Po mesecu dni ga precedimo in hranimo v temnem prostoru. Za sprotno uporabo ga prelivajmo v manjše stekleničke.

### Čaj

Žličko ali dve posušene šentjanževke prelijemo z 2,5 dcl vrele vode, pokrijemo in čez 10 minut precedimo. Zjutraj in zvečer ga pijemo vsaj šest tednov, še posebno v zimskih dneh.

### Tinktura

200 g svežih cvetov 100 g 70-odstotnega alkohola Alkohol prelijemo čez cvetove,

zapremo kozarec in ga vsak dan stresamo. Precedimo po najmanj treh tednih. Jemljemo 20–30 kapljic dnevno 3–4 tedne.

### Čaj za napete in razburjene

1 l vode, žlica cvetov šentjanževke, žlica melise, žlica bazilike, nekaj koreninic baldrijana, malo majarona in par klinčkov.

