

Sint-Janskruid tegen neerslachtigheid

Soms “incasseert” een mens teveel. Daardoor voelt hij zich “down” en ongelukkig. De veerkracht is verdwenen. Dan kan St.-Janskruid op de voorgrond treden als een waardevol middel.



Moedeloos en depressief

Als reactie op tegenslagen kan je in een sombere stemming geraken. Verdriet is menselijk, maar mag geen maanden aanslepen. Bepaalde geneesmiddelen (eetlustremmers en stimulerende middelen bijvoorbeeld), drugs, alcohol en ook de hormonenbalans, veranderen ons gemoed. Bij een echte depressie loopt nagenoeg alles fout. Alle levensgenot gaat verloren. Eten, slapen, werken en seks: het maakt niets meer uit. Zo'n geval is werk voor de psychiater.

Stemming verbeteren

Bij een moeilijk levensmoment krikte een gesprek met een huisarts, vriend of therapeut je wellicht op. De arts oordeelt over het starten van zogenaamde antidepressiva. Bij een echte depressie wordt dat waarschijnlijk het geval.

Een kruid gewassen

Zwarte gedachten zijn geen moderne uitvinding. De Vlaamse plantkundige Dodoens (1517-1585) kende St.-Janskruid om “boze geesten” te verdrijven. De mensen noemden het “duivelsjacht”. St.-Janskruid of *Hypericum perforatum* groeit nagenoeg overal in Vlaanderen. Je vindt het langs de kant van de weg en spoorwegbermen. Het wordt tot 80cm hoog en dankt zijn naam aan de bloeitijd: rond 24 juni op het naamfeest van Sint-Jan.



St.-Janskruid als geneesmiddel

In onderzoek met matig depressieve patiënten werkte St.-Janskruid beter dan nepillen of -druppels. Het effect was bovendien op korte termijn vergelijkbaar met lage doses klassieke, zuiver chemische antidepressiva. Bij ernstig depressieve patiënten helpt St.-Janskruid niet.



St.-Janskruid in de apotheek

De plant maakt een ingewikkeld mengsel van stoffen. Het volledig extract is nodig voor een goede werking. Capsules, dragees of tabletten geregistreerd als geneesmiddel verdienen de voorkeur.

De dosis verschilt van preparaat tot preparaat.

Neem het geneesmiddel tijdens de maaltijd met een half glas water.

Na een maand kan je oordelen over het resultaat.

Bij merkelijke beterschap ga je nog minstens 3 maanden door. Stop niet plots maar bouw de medicatie langzaam af.

Raadpleeg hiervoor je dokter of apotheker.

Veiligheid

Tijdens een therapie met St.-Janskruid is het gebruik van de zonnebank en hevig zonlicht te mijden. Een beschermende zonnecrème wordt aanbevolen.

Gebruik je nog andere geneesmiddelen? Meld dat dan aan je apotheker of je dokter. Hormonen in “de pil” kunnen bijvoorbeeld sneller afgebroken worden en zijn dan minder werkzaam. Tussentijdse kleine bloedingen wijzen hierop.

Meld hen trouwens elk onverwacht effect van elk plantenpreparaat.

EEN ADVIES VAN JE APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven
Kava D/2002/3286/13

38

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen