



Prozac van moeder natuur

Het aloude sint-janskruid staat weer in de belangstelling. Niet iedereen is even positief.

PIM CAMPMAN

Terug van weggeweest? Dat gaat wat ver. In Duitsland, waar de kruidengeneeskunde van oudsher serieuzer wordt genomen als in Nederland, is sint-janskruid (*hypericum perforatum*) al jaren het meest voorgeschreven antidepressiemiddel, nog vóór de bekende, synthetische gelukspil Prozac.

Het onooglijke kruid met zijn gele bloempjes, dat een voorkeur heeft voor schrale grond, is één van de oudste en meest veelzijdige huis-, tuin- en keukenmiddelen. Al ver voor onze bedovergrootouders geboren werden, werden er infecties mee bestreden als herpes en gordelroos, maar ook bleek het een probaat middel bij bijtwonden, diarree, hoofd- en zenuwpijn, bloedarmoede, vrouwenkwalen als overgangsklachten en ontstekingen aan de baarmoeder en zelfs bedwateren.

Het bekendst is sint-janskruid als middel tegen moedeloosheid en neerslachtigheid, zeg maar bij lichte en matige depressiviteit. Door de jaren heen is er veel onderzoek naar gedaan, ook in Neder-

land. De meeste studies, waarin preparaten van sint-janskruid met placebo's werden vergeleken, wijzen uit dat het bij veel mensen met lichte tot matige depressiviteit inderdaad een zekere opmonterende werking heeft.

Hoe dat komt, is niet helemaal duidelijk. Vermoed wordt dat de stof hypericine het serotoninegehalte in de hersenen op orde kan brengen. Hevige emoties of fysieke uitputting kunnen het serotoninegehalte verlagen, met neerslachtigheid als gevolg.

Sint-janskruid bevat echter méér werkzame stoffen, een stuk of twaalf wordt wel beweerd. En daar zit hem volgens sceptici de kneep. Want het kan bijna niet anders of die beïnvloeden elkaar. En zo lang niet precies duidelijk is hoe en in welke mate, is voorzich-

'Het bekendst is sint-janskruid als middel tegen neerslachtigheid'

tigheid geboden. Bovendien, zeggen veel psychiaters en psychologen, zijn lichte depressieve klachten ook zonder medicijnen vaak goed te behandelen.

Toch zijn bij sint-janskruid nooit echt ernstige bijwerkingen aangetoond, en dat is bij een modern, synthetisch antidepressivum als Seroxat wel anders. Dat verklaart waarom het kruid in een land als de Verenigde Staten de laatste jaren een hype is geworden. Bij hoge doseringen kan overgevoeligheid voor zonlicht een rode huid en jeuk veroorzaken. Maar voor beweringen dat het kruidenextract de werking van bepaalde medicijnen als bloeddrukverlagers, anticonceptiepillen en anti-reumamiddelen zou onderdrukken en zelfs kanker zou kunnen veroorzaken, ontbreken tot nu toe overtuigende bewijzen.

In de diverse op het sint-janskruid gebaseerde kruidenpreparaten en homeopathische middelen, die zonder recept te koop zijn, kun je zowel de bloemetjes en bloesems als het blad en de stam van het sint-janskruid tegenkomen. Ook de etherische oliën die het plantje afscheidt, worden sinds jaar en dag gebruikt. Zelf een middelje brouwen, kan ook: van de gedroogde bestanddelen is makkelijk thee te trekken. Toch maar liever niet doen, want op die manier krijg je steeds wisselende hoeveel-

heden werkzame stoffes binnen, en wie weet welke verontreinigingen.

Het aloude sint-janskruid staat weer in de belangstelling. Niet iedereen is even positief.

Pillen of praten?

Lichte en matige depressieklachten zijn ook zonder medicijnen vaak goed te verhelpen. Wie niet per se hoeft te slikken, laat dat maar liever: elk medicijn kan soms heel vervelende bijwerkingen hebben. Is een medicijn noodzakelijk, dan geeft de combinatie van praten (psychotherapie) en pillen de grootste kans op succes. Sint-janskruid is ongeschikt bij ernstige depressiviteit. Tegelijkertijd een chemisch antidepressivum afbouwen en een preparaat sint-janskruid opbouwen, gebeurt wel. Doe dat nooit op eigen houtje, maar altijd in overleg met een (huis)arts.

REAGEREN?

Hebt u baat bij het innemen van sint-janskruid? Of gelooft u meer in 'gewone' antidepressiva? We horen het graag van u via diagnose@AD.nl.