



Holle's magische kruidenhoekje

Sint-Janskruid - *Hypericum perforatum*

Tekst: Holle - www.hetrijkvanholle.be

Wist je dat je het hele jaar door kan werken met flora? Toegegeven, het is niet altijd evenredig verdeeld maar de plant-spirits zijn het hele jaar door vertegenwoordigd. Soms werk je het beste met de wortels, soms met de bladeren en op een ander moment met de vruchten. Wanneer en hoe een plant groeit en bloeit zegt vaak ook veel over de werking. Ik neem je graag mee op ontdekkingsstocht en licht per seizoen één kruid, struik of boom toe: zowel medicinaal als magisch.

Deze keer is het aan het Sint-Janskruid

Sint-Janskruid is een prachtige overblijvende plant met tal van felgele bloemetjes. Hij behoort tot de Hertshooifamilie en kan maar liefst tot 80 cm hoog worden. Wanneer hij op een droge en zonnige plek staat en hij voelt zich goed, kan hij zelfs gaan woekeren. Je herkent de plant aan de tegenoverstaande eironde blaadjes die geperforeerd lijken te zijn als je ze tegen de zon zou houden. Vandaar ook de naam *Hypericum perforatum*. De 'gaatjes' in de blaadjes zijn eigenlijk kleine oliekiertjes. En daar zit deze plant vol van! Het is zelfs zo, dat als je de bloemetjes kneust tussen je vingers, je vingers snel rood zullen kleuren door een stofje dat hypericine heet. Hypericine is één van de medicinale inhoudsstoffen en dat maakt je Sint-Jansolie (of tincturen) vuurrood. Daarover later meer.

De plant bloeit van eind juni tot in september en verkiest een droge zonnige plek in brakke grond, op wegbermen of langs bosranden. Sint-Janskruid is een écht inheems kruid. De bloemen worden druk bezocht door bijtjes, vlinders en zweefvliegen en zijn dus voor een ecologische tuin van onschatbare waarde. Ze hebben wel de onhebbelijke gewoonte om elk jaar elders op te duiken; wat een keurig kruidenbedje uitdagend maakt. De plant zet zich voort door een lange vertakte wortelstok. Wil je hem vermeerderen? Dan kan je de plant scheuren (of zaaien natuurlijk).



Spirit

Sint-Janskruid wordt omwille van het uiterlijk geassocieerd met de zon en mannelijke daadkracht. De felgele kleur en de lange meeldraden komen je 'stralend' tegemoet. Het uiterlijk verraadt meteen waarom deze felle bloem symbool staat voor zonnekracht. Maar er zit nog meer achter. Deze plant bloeit namelijk jaarlijks, voor het eerst, rond de zomerzonnewende. Zijn bloeiperiode valt dus rond een belangrijk astronomisch moment waarop de zon op zijn hoogste punt aan de hemel staat en de langste dag van het jaar markeert. Vanaf die dag nemen de dagen weer in lengte af.

Vierentwintig juni, enkele dagen na de zonnewende, werd zelfs vernoemd naar dit kruid: Sint-Jansdag, de feestdag van Johannes de Doper. In de bijbel wordt verteld dat Johannes de Doper zes maanden ouder is dan Jezus en dus zou 24 juni de geschiedenis ingaan als de geboortedag van Johannes. Of het kruid naar dit weetje vernoemd werd of vice versa, daar valt over te redetwisten maar de zomerzonnewende (en Sint-Jansdag) werden nog voor de intrede van het Christendom gevierd met grote vreugdevuren om de kracht van de zon en de vruchtbaarheid te eren.

Dat is overigens iets wat vaker terugkomt. De kerk had nogal de gewoonte om 'heidense' feestdagen en vereringsplekken in te palmen door op de plekken van verering kerken te bouwen en op belangrijke feestdagen (vaak landbouwfeesten) een christelijke naam te kleven. Vaak kregen ze echter toch niet alle 'bijgeloof' en gewoontes weg en dat maakt dat sommige gebruiken van vandaag de dag niets lijken te maken hebben met de betekenis van de christelijke feestdag. Zo ook met het gebruik van kruiden. Kruiden die een hoog aanzien genoten, of bleken geneeskrachtig te zijn, kregen plots de connotatie om beschermend te zijn tegen boze krachten en hekserij.

Sint-Janskruid, krachtig als het is, kreeg dus ook dat stempel. De overlevering wil dat Johannes de Doper op een gegeven moment vluchtte voor zijn vijanden en onderdak zocht. Een kwaadwillende geest had de deur van de plek waar Johannes ondergedoken was, gemarkeerd met een boeketje bloemen van o.a. Sint-Janskruid. De volgende ochtend bleek, als bij wonder, aan elke deurpost zo'n boeketje te hangen. In sommige streken leeft dit gebruik nog steeds en maken ze Sint-Janstrossen om aan de voordeur te hangen en zo het kwade te weren.

Sint-Janskruid oogst je traditioneel ook effectief op Sint-Jansdag en kan je vervolgens inzetten in rituelen, vieringen en uiteraard ook als medicijn. In veel Europese culturen worden op en rond Sint-Jansdag nog steeds die heidense vreugdevuren aangestoken om de kracht van de zon te eren. Sint-Janskruid werd dan vaak gebruikt in deze vieringen, waarbij takjes of bloemen van het kruid werden verbrand als wierook in het vreugdevuur. Of ze werden na de viering opgehangen als

decoratie of om het huis te beschermen tegen kwade geesten en negatieve energieën.

Frappant genoeg wordt dit kruid in de volksmond ook wel duivelskruid of heksenkruid genoemd. Dit zou kunnen verwijzen naar de zeer krachtige werking van dit kruid (wat ontzag en angst inboezemde) enerzijds, maar ook naar een stukje folklore anderzijds. Hier zien we een dualiteit tussen het goddelijke en het duivelse, iets wat bij deze plant wel meer voorkomt.

De plant is overigens zeer aromatisch en wordt ritueel wel eens ingezet als wierook. Dat gebeurde al in de Middeleeuwen. Goed om weten is dat er in die periode aan welriekende planten wel eens een goddelijke status werd verleend. Ook hier zien we het 'goddelijke' aspect van de plant terugkomen. Die status kreeg de plant omdat werd geloofd dat stank de oorzaak van ziektes zoals de pest was. Er werd hieruit geconcludeerd dat welriekende kruiden die stank verdreven ook geneeskrachtig waren.

Een laatste verwijzing naar het goddelijke is nog een andere volksnaam voor Sint-Janskruid: 'jaagt-den-duivel' of 'duivelsjacht'. De duivel was boos omdat Sint-Janskruid de mensen 'goed' zou maken en daardoor zat de bestierder van de hel zonder werk. Hij moest en zou dus Sint-Janskruid vernietigen. Maar in plaats van de plant stuk te maken, sloeg hij er enkel in om de bladeren te perforeren met zijn nagels. Omdat de plant de duivel overleefd en dus overwonnen had, kreeg hij de naam jaagt-den-duivel.

Over de 'gaatjes' in de bladeren gaan er veel folkloristische verhalen rond. Het meest hardnekkige verhaal over dit kruid - en een verklaring waarom Sint-Janskruid ook wel balderkruid genoemd wordt, is het verhaal van Balder, de Germaanse zonnegod (weer een verwijzing naar de zon). Hij werd, per ongeluk, gedood door een speer gemaakt van maretak. Hij was echter zo geliefd dat de rest van de goden in actie kwamen en uit het bloed van Balder het Sint-Janskruid lieten ontstaan. Wanneer je de blaadjes tegen het licht houdt, zou je de gaatjes van de speer zien. En het rode stofje dat uit de bloemen komt, zou het bloed van Balder zijn.



"Elke pijl vloog over zijn hoofd" door Elmer Boyd Smith. Terwijl hij zijn medegoden toestaat zijn nieuwgevonden onkwetsbaarheid te testen, wordt de stralende god Baldr aangevallen door zijn medegoden, die er een spel van maken. Op de achtergrond zitten de god Odin en zijn vrouw, de godin Frigg, op hun troon. Op de voorgrond geeft de vermomde Loki Baldr's blinde broer Hödr een pijl met daaraan maretak (het enige dat Baldr kan schaden), wat resulteert in Baldr's dood.

Culinair

Dit kruid is zeker eetbaar maar dat is niet waar de kracht van deze plant ligt. Sint-Janskruid is vooral magisch en medicinaal erg sterk. Dat gezegd zijnde, je kan de bloemetjes inzetten om je salades en desserts mee te dresseren of om er wat kleur (en een subtiele smaak) aan toe te voegen. Ook in olie of azijn kan Sint-Janskruid een toevoeging zijn. Gebruik de olie dan in vlees- of vismarinades of in dressing voor een salade.

Zowel de gedroogde bloemen als de bladeren laten zich prima mengen in een kruideninfuus. Al leunen we hier al stevig aan tegen het medicinale aspect want Sint-Jansinfusies (of infusies waar Sint-Janskruid inzit) worden meestal ingezet ter ontspanning en als milde anti-depressivum, maar daarover zo direct meer. Overigens... Wanneer je deze plant inzet in de keuken, doe dit dan met mate. Je gaat zo nog lezen dat dit voor elke toepassing van deze plant waar is.



Het medicijn

Het was mijn moeder die me al op zeer jonge leeftijd vertelde over dit wonderlijke plantje. Zij zweerde bij Sint-Jansolie ter ondersteuning van de huidgezondheid en tegen zonnebrand. Ik vond het toen al wonderbaarlijk dat je zomaar gele bloemetjes in een potje kon steken, daar gele of kleurloze olie over kon gieten en dat de zon die dan omtoverde tot een medicinale rode olie. Mijn moeder vertelde me dat, als je je had ingesmeerd met de geïnfuseerde olie, je dan achteraf niet meer in de zon kon komen omdat je dan zou verbranden. Ik weet nog dat ik dat toen heel gek vond dat een middel dat je beschermde tegen iets, tevens ook datzelfde effect zou versterken mocht je het gebruik omdraaien (dus eerst smeren en dan zonnen). Inmiddels heb ik uiteraard geleerd dat dit komt door de fotosensibele inhoudsstof hypericine, die je huid gevoeliger maakt voor zonnestraling. Inname van het kruid zou overigens eenzelfde effect hebben. Studies zouden inmiddels aantonen dat dat bij normaal gebruik best meevalt, maar voorzichtigheid is toch geboden. Ik heb het alleszins tot op de dag van vandaag nog steeds niet durven uitproberen.

Wat nog interessanter is aan Sint-Janskruid, is de antidepressieve werking. Wellicht is deze plant daarvoor zelfs het meeste gekend: Sint-Janskruid als fyto-antidepressivum. Net zoals de klassieke antidepressiva remt Sint-Janskruid de heropname van enkele neurotransmitters (zoals onder andere serotonine (SSRI), dopamine, noradrenaline en GABA). Dat wil zeggen dat deze stoffen langer beschikbaar blijven in onze hersenen. Die neurotransmitters spelen een belangrijke rol bij het reguleren van stemmingen en emoties.

Bovendien is het kruid een milde MAO-remmer, het vermindert de werking van Mono-Amine-Oxidase in het lichaam. MAO is een enzym dat het afbreken van neurotransmitters in ons lichaam bevordert. Studies tonen aan dat de laatste werking gering van aard is en dat de antidepressieve werking van het kruid te wijten is aan een verzameling van reacties op de hersenen.

Ook stimuleert Sint-Janskruid de pijnappelklier (die o.a. het melatoninegehalte reguleert). Melatonine is een stof die normaal 's nachts wordt afgegeven, wanneer het donker is, en ons rustig maakt zodat we een gezonde nachtcyclus in kunnen. Bij te weinig daglicht (ook hier weer de zonneconnotatie) kan er ook melatonine worden afgescheiden; wat kan leiden tot futloosheid en moeheid overdag. Sint-Janskruid zou dit mee reguleren en ons op die manier vrolijker en meer stressbestendig moeten maken. De voornaamste medicinale inhoudsstoffen zijn de flavonen, de etherische olie, GABA, hyperforine en hypericine en die zijn het meeste te vinden in de gele bloemen, al kan je de gedroogde bladeren ook medicinaal inzetten. Het effect van Sint-Janskruid is doorgaans pas merkbaar na een paar weken.

Ten slotte zijn er al wat studies gedaan die suggereren dat de stoffen pseudohypericine en hypericine zo antiviraal zijn dat ze efficiënt ingezet zouden kunnen worden tegen de herpes familie (die de veroorzaker is van onder andere koortsblaasjes en klierkoorts), bepaalde griepvirussen (zoals SARS) en zelfs HIV. Verder kan ik me hierover niet uitspreken, maar interessant is het wel. De plant wordt vaak de hemel ingeprezen voor menig kwaal, al wordt hij door anderen verketterd omwille van de sterke effecten en mogelijke bijwerkingen en interacties met medicatie. Ook hier zien we de dualiteit terugkomen tussen het goddelijke en het duivelse.

Dat gezegd zijnde is een plant meer dan een som van de inhoudsstoffen. Je werkt tenslotte een levend iets, met de spirit van de plant. En net zoals persoonlijke interacties, is het maar zo normaal dat je de andere met eerbied en respect behandelt.





Sint-Jansolie

Het is een klassieker (en voor velen waarschijnlijk niet nieuw) maar omwille van sentimentele waarde deel ik graag het recept voor Sint-Jansolie.

Verzamel, na 24 juni, op een zonnige ochtend de ontluikende bloemetjes van het Sint-Janskruid in een ontsmette, doorzichtige, glazen bokaal en overgiet ze met een plantaardige (liefst biologische) koudgeperste olie naar keuze. Wat betreft olie keuze: jojoba olie trekt zeer fijn en diep in. Maar daar mag je eigenlijk je eigen ding mee doen. Het is erg belangrijk dat al je bloemetjes onder staan om bederf tegen te gaan. Om diezelfde reden bind je een doekje over de opening zodat het vocht wél kan ontsnappen maar er niets in de olie kan geraken. Zet vervolgens de bokaal op een zonnige, warme, plek en laat dit zeker drie weken trekken. In die periode zou je olie mooi rood moeten gekleurd zijn. Zeef de bloemetjes uit je olie. Je zou desgewenst dit proces nog een keertje kunnen herhalen met verse bloemetjes om ze nog potenter te maken. Tenslotte bottel je olie in donkere glazen flesjes om op een koele plek te bewaren.

Succes! Je hebt nu een wondhelende massageolie die helpt tegen zonnebrand (insmeren na het zonnen). De olie verwarmt ook de spieren, werkt tegen spierpijn en winterhanden -en voeten. De houdbaarheid van je bereiding is afhankelijk van de olie die je koos. Alvast iets om rekening mee te houden mocht je een olie willen tegen winterhanden.

Plukpret

Wil je rond de zomerzonnewende Sint-Janskruid gaan plukken? Dan pluk je 't beste de net geopende of nog net niet geopende bloemetjes. Daarin vind je het gouden, excuus, rode goedje dat je wil voor je bereidingen.

Opgelet

Wel nog een kort woordje ter waarschuwing... Sint-Janskruid is een héél krachtig kruid, zo krachtig zelfs dat het niet gecombineerd mag worden met medicatie die inwerkt op je gemoed, MAO remmers (antidepressiva, ...), hiv-medicatie, kankermedicatie, antibiotica, anticonceptiepil (!) of medicijnen die de afweer onderdrukken. Dit omdat er een interactie kan optreden. Dit geldt zowel voor inwendig als uitwendig gebruik. Een keertje een infuus drinken met een beetje van dit kruid gaat wellicht niet zo'n impact hebben, maar beter het zekere voor het onzekere nemen. Ik wil na negen maanden niemand aan de deur.

Alle gekheid op een stokje... Wil je aan de slag met dit kruid, overleg dan eerst met een arts. Verder kan overmatig gebruik leiden tot gastro-intestinale problemen. Wanneer je supplementen zou nemen met Sint-Janskruid, doe je dat daarom het beste bij een maaltijd. Ten slotte is dit kruid ook niet aan te raden voor mensen met een manisch-depressieve stoornis omdat het in dat geval als trigger kan werken op het zenuwstelsel en zo een manie kan uitlokken.

Holle is herboriste (gespecialiseerd in planten en kruidengeneeskunde) en gepassioneerd door de magie van het leven. Op een down-to-earth manier brengt ze haar liefde voor de natuur over en organiseert ze wandelingen, workshops en ceremonieën rond hekserij en groene magie.

www.hetrijkvanholle.be

