

Kako biti kos težavnemu dnevu?

Pri petdesetih letih se ponavadi začnejo značilne težave. V službi se moramo vsak dan znova dokazovati. Zakon se izpridi, ko ljubi začne gledati za mlajšimi; nič lažje ni, če v enakopravnem narobe svetu ljuba skoči čez plot prva. Otroci gredo na svoje. Prehudo breme utruji in užalosti. Če človek do miru ne pride drugače, kot da si česa ne natoči, naj bo to zares zdravilen napitek. Na voljo je šentjanževka – staro zdravilo za novo moč živcev in duše, ki jo načnejo mena, kriza poznih srednjih let, tekmovalnost v službi in zakon, ki škriplje.

Odmerek za odrasle

Dve čajni žlički posušene šentjanževke prelijemo z 250 ml hladne vode, zavremo in po 10 minutah precedimo. Čaj pijemo trikrat na dan po eno skodelico. Zdravljenje mora biti redno in mora trajati neprekinjeno več tednov, prve ugodne učinke pa lahko pričakujemo po okrog dveh tednih jemanja.

Svetla plat

Že sto let preizkušeni izvleček iz šentjanževke omogoči mir in spokojnost, ker prežene skaljene misli in prinese nov življenjski pogum. Naravno zdravilo proti vsakdanji potrnosti in blagim oblikam depresije pomaga enako zanesljivo kot sintetična zdravila. Z njim dosežen notranji mir vsebuje moč, s katero se da obvladati tesnoba vročičnega dne. Šentjanževka je krepilo, ker pomirja razdraženost in sprošča napetost. Poskrbi za življenjsko energijo, ker dviguje razpoloženje in vlije vsakdanjiku prepotreben pogum. Ne povzroča odvisnosti. Na voljo je brez recepta v lekarni; zaradi preteče temne plati, pa ju je dobro kupovati le v lekarni.

Temna plat

Pojavijo se neželeni učinki pri čezmernih odmerkih, pri preobčutljivih posameznikih, pri nosečnicah in doječih materah, pri sončenju in obsevanju z žarki UV, zelo pozorni pa morajo biti bolniki, ki jemljejo tudi druga zdravila. Ker šentjanževka spodbudi jetrno presnovo nekaterih zdravil, zniža njihovo raven v krvi in zmanjša zdravilni učinek. Zato naj bolnik skupaj s farmacevtom preveri, katera zdravila že jemlje. Posledica neželenega medsebojnega vpliva zdravil lahko povzroči dodatne skrbi: denimo, kljub zdravljenju z zdravili nastanejo krvni strdki, neukročeni ostanejo napadi migrenskih glavobolov, ne odpravi se težko dihanje, holesterol v krvi se ne zniža, srce oslabi, popusti zaščita pred epileptičnimi napadi, presajeni organi se lahko zavrnejo, dvomljiva postane hormonska zaščita pred zanositvijo pa tudi zdravljenje depresije z drugimi zdravili se zaplete. Za dosego polnega zdravilnega učinka je potrebna tudi potrpežljivost, ker je treba jemati šentjanževko vsaj mesec dni.

Dobra novica: »Svetlo plat lahko prikličemo, temno pa odženemo.«

Janez Špringer, mag. farm., spec.