

Johanniskrautöl

Ende Juni, um die Sommersonnenwende, öffnet das Johanniskraut seine leuchtend gelben Blüten an Wegrändern, ungedüngten Wiesen und sogar auf Schuttplätzen.

Wie kaum eine andere Pflanze speichert das Johanniskraut die Kraft der Sommersonne, die sie an den längsten Tagen des Jahres aufnimmt, um sie in den dunkleren Tagen des Winters an uns Menschen abzugeben.

Johanniskrautöl ist berühmt für seine Heilwirkungen und kann zum direkten Einreiben oder zur Verwendung in Salben und Cremes eingesetzt werden.

Äußerlich hilft es bei Muskelschmerzen, leichten Verbrennungen, infizierten Wunden, Geschwüren und Neuralgien. Innerlich unterstützt es den Verdauungsapparat.

Achtung! Da Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit steigert, sollte man Johanniskrautöl nicht vor Sonnenbädern verwenden.

Zutaten:

- Ein Glas zu 3/4 voll mit frischen Johanniskraut-Blüten
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Sammle ein Glas voll Johanniskrautblüten an einem sonnigen Tag
2. Gieße ein hochwertiges, kaltgepresstes Olivenöl über die Blüten, bis sie bedeckt sind und verschließe das Glas.
3. Stell es an einen sonnigen, warmen Platz
4. Schüttele das Öl ab und zu
5. Nach 3 bis 6 Wochen müsste das Öl tiefrot sein
6. Filtere das fertige Johanniskrautöl dann ab (z.B. mit einem Kaffee- oder Teefilter).
7. Gieße es in eine dunkle Flasche.
8. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum, damit keine Verwechslungen entstehen

