

Wozu braucht man Johanniskrautöl?

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.

Für Johanniskraut-Öl braucht man frische Blüten. Mit getrockneten Blüten funktioniert die Herstellung nicht richtig.

Zutaten

- Ein Glas zu 2/3 voll mit frischen Johanniskraut-Blüten
- Olivenöl

Anleitung

1. Sammel ein Glas voll Johanniskrautblüten an einem sonnigen Tag.
2. Gieß ein gutes Öl (z.B. Olivenöl) über die Blüten, bis sie bedeckt sind.
3. Verschließ das Glas.
4. Stell es an einen sonnigen, warmen Platz
5. Schüttel das Öl ab und zu
6. Warte 3 bis 6 Wochen, dann müsste das Öl tiefrot sein
7. Filter das fertige Johanniskrautöl ab (z.B. mit Kaffeefilter).
8. Gieße es in eine dunkle Flasche.
9. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum (Wichtig! Man vergißt es doch immer wieder, wenn kein Etikett drauf ist).

