

## SONNENPFLANZE JOHANNISKRAUT



Im Sommer sind die lichten und wärmenden Kräfte der Sonne am stärksten ausgeprägt. Die Lebenskräfte des Jahreskreises sind auf ihrem Höhepunkt angelangt. Wir können nun viele Pflanzen sammeln, die reich an ätherischen Ölen. Dazu zählen fast alle unsere Gewürzpflanzen (Rosmarin, Thymian, Oregano, u.v.m.), welche unsere Verdauung und unser Immunsystem mit Wärmekraft versorgen.

Eine der wichtigsten Pflanzen um die Sommersonnenwende (ca. 21.Juni) herum ist das Johanniskraut (lat. *Hypericum perforatum*). Es verkörpert mit seiner goldgelben Blütenpracht und seinem roten Saft das Feuerprinzip der Sonne.

Das Johanniskraut spendet uns dann getrocknet als Tee oder in Öl eingelegt auch später wohlthuende Wärmekraft, um sonniger und heiterer durch die kalte dunkle Winterszeit zu kommen.

### JOHANNISÖL – REZEPT

Zutaten:

1 Glassgefäß mit weiter Öffnung

Neutrales Öl (Sonnenblumenöl / Olivenöl / Distelöl / Mandelöl / etc.)

Frisch blühendes echtes Johanniskraut (*hypericum perforatum*)

Herstellung:

Johanniskraut an einem sonnigen Sommertag sammeln. Das saubere, trockene Glassgefäß locker mit frischem Johanniskraut (Blätter, Blüten und Knospen ) füllen. Dann das neutrale Öl (bioqualität) über das Kraut giessen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Das Glass verschliessen. An einen warmen, sonnigen Ort stellen und mindestens 2 Wochen ziehen lassen. Glass Täglich schütteln und darauf achten, dass keine Pflanzenteile aus dem Öl herauschauen (Gefahr des Schimmeln). Schon nach wenigen Stunden bis Tagen wird sich das Öl in ein leuchtendes Rot verfärben. Nach 3-6 Wochen Öl abfiltern (z.B. Kaffeefilter), in Glassflaschen abfüllen, mit Inhalt und Datum beschriften.

Anwendung:

Johannisöl wirkt wundheilungsfördernd, lindert neuralgische Schmerzen, fördert die Narbenheilung, wirkt lindernd bei Fieberblasen und Gürtelrose, nährt und schützt trockene, schuppige und zu Ekzemen neigende Haut.