

## WIRKUNGEN JOHANNISKRAUTÖL

Die Wirkungen von Pflanzen und Kräutern auf unseren Organismus ist immer wieder spannend.

Die Natur hat so viel zu bieten. Viele Kräuter schützen uns vor Krankheiten, können Entzündungen lindern und wirken ausgleichend auf verschiedenste Organsysteme.

**Nehmen wir dieses Angebot der Natur doch einfach an.**

Das Johanniskraut und das damit hergestellte Öl besitzt ein breites Wirkungsspektrum. Das Öl wird mit hochwertigem Olivenöl und den Blüten der Pflanze angesetzt und über Wochen in die Sonne gestellt, dabei entwickelt es eine rötliche Farbe und die Wirkstoffe gehen von der Blüte in das Öl über. Das fertige Öl kann man dann großflächig oder kleinflächig auf bestimmte Körperpartien auftragen und einreiben. Es kann auch als wohltuendes Massageöl verwendet werden.

### Die Wirkungen und Einsatzgebiete

- Entzündungshemmend bei Hautentzündungen und Prellungen
- Angstlösend, Antidepressiv und stimmungsaufhellend bei Depressionen
- Wird bei Schlafstörungen und Unruhe eingesetzt
- Besitzt eine schmerzlindernde Wirkung
- „natürliches Aufbaumittel“
- Bei Verspannungen und Muskelkater
- Wird bei der Narbenpflege eingesetzt
- Schützt und pflegt die Haut

### Hinweis

Dem Johanniskrautöl wird eine photosensibilisierende Wirkung nachgesagt. Speziell im Sommer sollte es daher als abendliches Pflegeöl verwendet werden. Wenn Medikamente eingenommen werden ist ebenfalls zu prüfen ob eine Verwendung des Johanniskrautöl möglich ist.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte die Verwendung mit dem jeweiligen Arzt abgeklärt werden.

### Quellen:

Buch:

Heilen mit der Kraft der Natur- Prof. Dr. Andreas Michalsen  
Mikronährstoff- Coach- Das große Biogena- Kompendium der Nährstoffe

Web:

[www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)

[www.feeling.at](http://www.feeling.at)