

Johanniskrautöl

Selbst hergestellt aus Johanniskrautblüten und -kraut und nativem Olivenöl

Wirkt entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, durchblutungsfördernd und gegen Bakterien.

Kann innerlich eingesetzt werden bei: Magen-Darmbeschwerden.

Kann äußerlich eingesetzt werden bei: Scharfen und stumpfen Verletzungen, leichten Verbrennungen, Muskelschmerzen.

Anwendung von Johanniskrautöl bei Verdauungsbeschwerden

Breites Wirkspektrum

Das lästige Gefühl nach einer opulenten Mahlzeit: Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl stellen sich ein. Diese Beschwerden sind zwar unangenehm, aber in der Regel bald wieder verschwunden.

Wer unter einem sogenannten Reizmagen leidet, muss ständig mit diesen Beschwerden leben. Und weitere Symptome können sich einstellen: Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen, schnelle Ermüdbarkeit oder gar Schlaf- oder Herzbeschwerden. In der Medizin werden all diese Übel unter "dyspeptische Beschwerden" zusammengefasst. Ihre Ursachen sind vielfältig. Ein Grund kann der verzögerte Weitertransport der Nahrung im Magen-Darm-Trakt sein, aber auch psychische Faktoren können die Symptome begünstigen. Das Rotöl kann den Magen-Darm-Trakt beruhigen und förderlich auf die Verdauung wirken.

Anwendung von Johanniskrautöl bei Wunden und Muskelschmerzen

Förderung der Heilung und Entspannung der Muskeln

Äußerlich kann das Johanniskrautöl bei scharfen und stumpfen Verletzungen sowie bei Verbrennungen ersten Grades eingesetzt werden. Scharfe Verletzungen sind beispielsweise Schnittverletzungen. Zu den stumpfen Verletzungen gehören etwa Verstauchungen und Prellungen, die sich in Blutergüssen niederschlagen. Auch eignet es sich zur Behandlung von leichtem Sonnenbrand – also Verbrennungen ersten Grades. Für die Behandlung von stärkeren Verbrennungen, die sich beispielsweise durch Quaddelbildung zeigen, ist es allerdings nicht geeignet.

Bei frisch aufgetragenem Johanniskrautöl sollte man nicht gleich in die Sonne gehen, da die direkte Sonneneinstrahlung die Hautpigmentierung fördert und besonders bei hellhäutigen Personen zur Fleckenbildung auf der Haut führen kann.

Der Wirkmechanismus von Johanniskrautöl funktioniert bei Verbrennungen ebenso gut wie bei Verletzungen. Dabei spielt vor allem der Inhaltsstoff Hyperforin eine wichtige Rolle, der Entzündungen hemmt und die Wundheilung fördert. Gegen die Schmerzen helfen die Gerbstoffe, die dem zusammenziehenden Effekt der Schmerzen entgegenwirken.

Zusätzlich enthält das Johanniskrautöl einen hohen Anteil an Flavonoiden. Sie sind es, die zusätzlich direkt gegen Entzündungen wirken können. Wegen dieses Effektes wird Johanniskrautöl beispielsweise auch für Krampfadernbeschwerden und bei schlecht heilenden Wunden empfohlen.

Zusätzlich zu den Verletzungen kann das Öl gegen Muskelschmerzen (Myalgien) wie Muskelkater oder Verspannungen wirksam sein. Es lindert Muskelschmerzen und kann zudem die Durchblutung fördern. Dadurch wird die Muskulatur besser mit Blut versorgt und leichte Muskelschmerzen können vergehen.

Dosierung (innerliche Einnahme)

Nehmen Sie täglich bis zu 3-mal täglich einen Teelöffel Johanniskrautöl pur oder verdünnt ein.

Dosierung (äußerliche Anwendung)

Tragen Sie das Öl 2- bis 3-mal täglich auf die betroffenen Hautstellen auf und massieren Sie es sanft ein.

Ölverband mit Johanniskrautöl

Bei Muskelschmerzen, Verletzungen und leichten Verbrennungen ist ein Ölverband mit Johanniskrautöl nützlich. Geben Sie hierzu 40 bis 50 Tropfen Johanniskrautöl auf eine Kompresse und fixieren Sie diese am betroffenen Körperareal.

Dosierung

Der Ölverband verbleibt 8 bis 10 Stunden auf dem betroffenen Körperteil. Er kann 1- bis 3-mal täglich durchgeführt werden.

Texte stammen aus: <http://www.docjones.de/wirkstoffe/echtes-johanniskraut/johannisoeel>

Dieses Johanniskrautöl wurde hergestellt von Helmut Siegl: www.unterwegs-gott-zu-schauen.de