

# Sint-Janskruid

## Hypericum perforatum

www.vie-jola.nl  
info@vie-jola.nl



Hertshooifamilie - Hypericeae

“Ik breng orde in chaos en neem mee wat niet van jou is”

Gebruikte delen: Bloeiende bloemetjes voor tinctuur en olie, hele bloeiende plant voor thee.

**Volksnamen:** Jaag den duvel **Planttype:** Vast **Uitzaaien:** van maart tot juli **Standplaats:** Zonnige en warme plek

### Geneeskrachtige werking Sint-Janskruid (Hypericum perforatum)



Sint-Janskruid is een zonnig kruid met een bijzondere werking op het zenuwstelsel. Het wordt traditioneel ingezet bij sombere gevoelens, innerlijke onrust, spanning en periodes waarin het “licht” moeilijker te vinden is. Het ondersteunt ontspanning, helpt de stemming in balans te brengen en verzacht bij zenuwgerelateerde klachten.

Uitwendig staat Sint-Janskruidolie bekend als een verzorgende olie voor huid en spieren. Ze wordt gebruikt bij een droge of gevoelige huid, stijve spieren, kneuzingen en plekken waar warmte en herstel gewenst zijn.

Let op: Sint-Janskruid kan de werking van verschillende medicijnen beïnvloeden. Gebruik bij medicatie altijd in overleg met een deskundige.



### Sint-Jansolie

- Vul een pot voor 1/3 Sint-Jansbloemen (pluk ze op een zonnige dag) en vul verder aan met zonnebloemolie, tot alle bloemen onder staan.
- Dek de olie af met een doekje (Niet met een deksel!) en zet deze voor het raam, het liefst waar het meeste zonlicht is.
- Roer de eerste week goed door en laat daarna tenminste 3 weken staan. Je ziet gaandeweg de kleur roder en roder worden.
- Na 4 weken is je olie klaar voor gebruik en kun je deze afzeven. In het donker bewaren.

**Een voedende olie bij: spierpijn en stijve spieren, zenuwpijn/neuralgie, kneuzingen en blauwe plekken, lichte brandwondjes (niet op tweede of derdegraads wonden!) droge, ruwe of geïrriteerde huid, littekens (houdt de huid soepel), spanning die zich lichamelijk vastzet, winterhanden en wintervoeten, spataderen.**

**Let op!**

**De olie kan bij sommige mensen de huid gevoeliger maken voor zonlicht; dus liever niet insmeren vlak voordat je intens de zon ingaat. Sint Jansolie kun je wel als after sun gebruiken!**

### Geurkussentje

Soms hoef je kruiden niet te smeren of te gebruiken, maar kun je ze ook van dichtbij dragen.

#### **Ingrediënten:**

gedroogd Sint-Janskruid  
lavendel  
citroenmelisse  
eventueel rozenblaadjes

Vul een klein katoenen zakje met de gedroogde kruiden.

Leg het naast je bed, onder je kussen of op een plek waar je graag tot rust komt.

en klein zakje zomerlicht om te bewaren voor donkere dagen.

### Herstellende balsem voor handen en voeten.

Onze handen en voeten dragen ons elke dag en verdienen soms wat extra aandacht.

#### **Ingrediënten (± 100 ml)**

60 ml Sint-Jansolie  
25 gram sheaboter  
8 gram bijenwas

#### **Optioneel:**

5 druppels etherische olie pepermint (verfrissend)  
of

5 druppels etherische olie lavendel (verzachtend)

#### **Bereiding:**

Smelt de bijenwas au bain-marie. Voeg de sheaboter toe en laat rustig meesmelten.

Haal van het vuur en roer de Sint-Jansolie erdoor. Laat iets afkoelen en voeg eventueel etherische olie toe.

Giet in schone potjes en laat opstijven.

Gebruik bij droge handen, ruwe hielen, nagelriemen of voeten die wat extra verzorging kunnen gebruiken.