

Sint-Janskruid

Hypericum perforatum

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



Hertshooifamilie - Hypericaceae

Volksnamen

Jaag den duvel

Planttype:

Vast

Sint-Janskruid uitzaaien

van maart tot juli

Standplaats:

Zonnige en warme plek

Hoogte:

20 tot 80 cm hoog

Blad:

Frisgroen blad, iets spit toelopend, met gaatjes in het blad.

Stengel:

Glad, rond tot hoekig, verhoutend.

Bloem:

Geel

Vrucht:

Doosvrucht met meerdere zaadjes

Wortels:

Ondergronds wortelgestel met uitlopers



"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.

GESCHIEDENIS

In de tijd van de Grieken en de Romeinen werd dit kruid al gebruikt tegen zenuwaandoeningen, wondinfecties, maagproblemen en urinewegproblemen.

AFKOMST

Europa, Noord-Afrika en delen van Azië

MYTHOLOGIE

Balder - God van licht en wijsheid
De zoon van oppergod Odin en zijn vrouw Frigg.

*Balder straalde, jong en rein,
geen wond kreeg zijn lichaam klein.*

*Tot maretak, vergeten plant,
zijn schouder raakte, Loki's hand.*

*Hij viel, het licht week van het woud,
zijn bloed werd bloem, een gouden kruid.*

*Met blad vol gaatjes, sap als wijn,
een stille wond, een zonneschijn.*

*Sindsdien groeit het, stil en klaar,
op Sint-Jansdag, ieder jaar.*

*Wie het draagt, vergeet hem niet:
Balder leeft in zon en lied.*

RECEPT Sint-Jansolie maken

Je plukt Sint-Janskruid tussen 21 en 24 juni, ter verering aan Balder, en voor de christenen: ter verering aan Johannes de doper. (Sint-Jan)

Benodigdheden:

- Glazen pot
- Zonnebloemolie



Pluk de Sint-Jansbloemetjes op een zonnige dag, vóór het heetst van de dag, wanneer ze op hun mooist zijn en stop ze in de pot. Vul deze tot iets over de helft (bijna driekwart). Giet er olie bij, tot alle bloemen goed onder staan. Bedek de pot met een (katoenen) doekje (niet afsluiten met deksel) en zet deze voor het raam op de meest zonnige plek. Roer de eerste week goed door en laat de olie daarna 3 weken met rust. De olie zal in de komende weken diep rood kleuren. De olie kan op zichzelf gebruikt worden of er kan een zalf van gemaakt worden.

BOTANISCHE KENMERKEN

Gele bloemen:

Kalmerend en zacht stimulerend op lever en galwegen. Bij nerveuze klachten.

Rood in de bloemknopjes:

Ontkrampend op hart en vaten. Helpt de doorstroming te verbeteren.

Gaatjes in het blad

Een echte lichtbrenger. Verbetert het humeur brengt meer structuur in het hoofd.



BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Zenuwstelsel:

Kalmerend en versterkend. Bij chaos in het hoofd, spanningshoofdpijn, nervositeit en depressies.

Bloedsomloop:

Ontkrampend, bevordert de doorstroming. Helpt bij winterhanden- en voeten.

Huid:

Insmeren met olie bij 1e graads brandwonden en verbrande huid door de zon.

Belangrijke inhoudsstoffen

Looistoffen

Samentrekkend en afvoerend

Bitterstoffen

Zet de processen in het lichaam aan.

Flavonglycosiden

Stemmingsverbeterend en kalmerend op het zenuwstelsel

Etherische olie

Kalmerend en ontkrampend, stressverminderend

Organische zuren

Reinigend

Vitamine A, B & C

Opbouwend, kalmerend, anti-oxidant

Hars

Vetoplosbaar, heeft werking op het centrale zenuwstelsel

Sint-Janskruid heeft contra-indicaties met anti-depressiva, anti-conceptie en hartmedicatie. Gebruik dit kruid zorgvuldig of vraag een fytotherapeut!