

## Das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)



Arzneipflanze des Jahres 2015

Bereits seit der Antike ist Johanniskraut eines der anerkanntesten und wichtigsten Heilkräuter.

In der Naturheilkunde nimmt Johanniskraut einen großen Stellenwert in der Behandlung von Depressionen und Hautkrankheiten ein.

Besonders die wunderschönen ölhaltigen Blüten und Früchte sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Johanniskraut wird heute häufig zu Beruhigungsmittel und Antidepressivum verarbeitet.

Ich pflücke meine Johanniskrautblüten immer bei höchstem Sonnenstand (Mittagszeit) und lege die Blüten nur in kaltgepressten BIO Olivenöl ein. Das Glas stelle ich an einem sonnigen Platz und schüttele es von Zeit zu Zeit. Meine Blüten verweilen mindestens 3 Monate im Glas bevor ich diese abfülle. Übrigens nennt man diesen Vorgang: Mazeration.

### Die pflanzlich heilende Wirkstoffe sind:

- Hypericin 0,2–0,3 %
- Flavonoide und Bioflavone 2 - 4 %
- Hyperforin (wirkt antibiotisch) und Adhyperforin: in den Blüten 2% in den Früchten 4%

### Die pflanzlich heilende Wirkstoffe wirken:

- wundheilungsfördernd
- entzündungshemmend
- antibakteriell
- beruhigend und ausgleichend
- stimmungsaufhellend
- schmerzlindernd bei Verrenkungen/Verstauchungen

### NUAD® Gesichtswasser für trockene Haut

Zutaten:

75ml Mineralwasser oder destilliertes Wasser

1 TL Johanniskrautblüten

1 TL NUAD ®

Teemischung kochen, abseihen und abkühlen lassen und mit 1 TL NUAD Öl® vermischen. In eine Glasflasche füllen, kühl und dunkel lagern. Wattepad befeuchten und damit morgens und abends sanft übers Gesicht streichen.

### NUAD® Johanniskraut erste Hilfe Öl

1 EL Johanniskrautblüten/Früchte in ein kleines Glasgefäß füllen (leere 60ml Flasche NUAD Öl®) und mit NUAD Öl® auffüllen. 3 Monate bei Sonnenlicht stehen lassen. Sparsam bei trockener oder krankhafter Haut z.B. Neurodermitis auftragen.

Hinweis: Schwangere, Stillende und Kinder sollten auf Johanniskraut verzichten. Auch bei bekannter Lichtüberempfindlichkeit oder bei Sonnenbädern sollte man Johanniskraut nicht anwenden.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht uns persönlich zu kontaktieren oder fragen Sie Ihren Arzt/Apotheker.



**NUAD® Ein Tropfen bewegt Ihre Welt**

Nuad - OneForLove GmbH

Kapellenweg 19 - D-84347 Pfarrkirchen - Tel.: +49-8561-3033711/12 - Fax: +49-8561-3033713

info@oneforlove.de [www.oneforlove.de](http://www.oneforlove.de)