



Johanniskraut – *Hypericum perforatum*

Johanniskraut hat eine alte Geschichte. Es wurde in vorchristlicher Zeit schon verehrt als Sonnenpflanze. Durchdrungen von Licht und Wärme hat es ein heilsames, erhellendes Wesen, das alles Böse und Dunkle vertreibt, ein heiliges Symbol der Druiden.

Wichtige Inhaltsstoffe:

**Gesamthypericine
Gerbstoffe
Bitterstoffe
Hyperinrot
Stearin**

**Phloroglucinderivate
ätherisches Öl
Harz
Catechingerbstoffe
Taraxasterol**

**Flavonoide
Anthocyane
Hyperforin
Myristinsäure
Violaxanthin**

**Biflavonoide
Beta-Sisterole
Hypericin
Phytosterole
Xanthana**

Tipp:

Ihm wird eine ähnliche Wirkung wie chemischen Glückspillen (z.B. Valium) nachgesagt.





Anwendung:

1 -3 x täglich 1 – 5 Tropfen einnehmen

Die Erfahrung zeigt, dass mit der wesenhaften Urtinktur bei den meisten sehr schnell starke Wirkungen erzielt werden. Deshalb muss die Dosis mit grösster Sorgfalt ermittelt und individuell bestimmt werden.

Man beginne in jedem Fall mit einer sehr niedrigen Dosierung von 1 – 3 Tropfen, 2 oder 3 x täglich. Nach jeweils einer Woche die Dosis um 1 Tropfen erhöhen, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

Dann – wichtig! – wieder mit der Dosis etwas zurückgehen oder allenfalls die Tinktur nur jeden 2. Oder 3. Tag einnehmen.

Eine allfällige Verschlimmerung eines depressiven Zustands deutet fast immer auf eine Überdosis hin.

Essentials
Tinkturen

Wirkungsweise:

Psychovegetative Störungen
nervöse Unruhe
Nervenverletzungen
Rückenschmerzen
Neuralgien
Wechseljahrbeschwerden
Sonnenbrand
Nervenheilend
Gewebsbildend
Melancholie
unruhiger Schlaf

Depressionen
Erschöpfungszustände
Myalgien
Verbrennungen
Schlafstörungen
Migräne
Nervenschmerzen
beruhigend
Brandwunden
Asthma bronchiale

Angstzustände
Schnitt- und Stichwunden
Ischias
Herpes
Wetterfühligkeit
Reizblase
Kühlend
schmerzlindernd
Tierbisse
Ängstlichkeit

zu gleichen Teilen mit Wasser verdünnt, kann die Tinktur auch äusserlich bei kleinen Wunden, Pickeln und Insektenstichen angewendet werden.

Peace 🌈 Love ❤️ Happiness 🌸

Nya Mendes

#bluemezahn

