



Johanniskraut Öl

Auszug von Johanniskrautblüten in biologischem Olivenöl

Der Hauptwirkstoff ist Hypericin, welches das Öl zum **Stimmungsaufheller** macht.

Wirkung

- entzündungshemmend
- adstringierend (zusammenziehend)
- schmerzstillend
- Haut straffend
- **Bandscheiben aufbauend (Rezept siehe nächste Seite)**

Einreibungen und Massagen

- Hexenschuss
- Nervenschmerzen
- Durchblutungsstörungen
- Krämpfe
- Ischias
- Verbrennungen
- Sonnenbrand
- Hautgeschwüre
- entzündete, rissige Haut

Überall da zur **Massage** anwenden, wo:

- erwärmt, beruhigt, entkrampft, eine Entzündung geheilt
- Nervenschmerzen gelindert werden sollen

Achtung:

Johanniskraut Öl **erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut.**

Daher darf der Mensch 12 Stunden später die Haut nicht der direkten Sonnenbestrahlung aussetzen (auch nicht Solarium), d.h. wenn es abends angewendet wird, verstreicht in der Nacht während des Schlafes diese Frist.

Es ist ein **Heilmittel bei Sonnenbrand** (also nach dem Sonnenbad), darf aber **nie als Sonnenschutzmittel** verwendet werden



Bandscheiben Rezept nach Dr. Breuss:

Patient liegt bequem auf dem Bauch. Entspanntes Liegen ist sehr wichtig!
(Massageliege mit Gesichtsfeld ist am besten geeignet) ansonsten geht auch Couch.

- ACHTUNG: Kopf und Nacken gut lagern
- einen kleinen „Bach“ Johanniskraut Öl auf die gesamte Wirbelsäule gießen und mit Kreisenden Bewegungen einreiben
- wenn die Haut das Öl aufgenommen hat noch einen dünnen „Bach“ drauf gießen und stehen lassen
- über die ganze Länge der Wirbelsäule entweder Seidenpapier oder Frischhaltefolie legen
- darüber ein warmes Handtuch
- darauf eine Wärmflasche oder ein Heizkissen legen
- Patient bleibt im günstigsten Fall bis zu 30 Minuten liegen
- Danach: Heizkissen, Handtuch, Folie entfernen
- restliches Öl mit kreisenden Bewegungen einreiben
- verbleibenden Rest mit Kleenex sanft entfernen

Diese Behandlung 10 Tage hintereinander praktizieren, sodass man sicher sagen kann, wie es bei der betreffenden Person wirkt.

Bei Bedarf weitere 10 Tage 1 x pro Tag weitermachen.

Danach ist nur noch 2-3 Mal pro Woche, später 1-2 Mal pro Woche notwendig.

Die Bandscheiben sind im Alter (auch wenn sie in der Jugend Probleme machen) nicht verbraucht, sondern a u s g e t r o c k n e t.

Sie saugen deshalb das Johanniskraut Öl auf wie ein Schwamm.

Dort wo die Schulmedizin die Menschen aufgibt und sagt, man müsse mit diesen Bandscheiben leben, hat die Naturheilkunde viel zu bieten.

Probieren Sie es aus. Es kann Ihnen nur nützen.

Haltbarkeitsdauer des Öls bei kühler, dunkler Lagerung (Keller): 12 – 24 Monate

Ganzheitliche Praxis für freie Persönlichkeitsentfaltung: • Kreatives Coaching für Kinder, Jugendliche und Erwachsene • Begleitung bei Krisenbewältigung (z.B. Geburtstrauma, Trauerarbeit, Kinderwunsch, Trennung) • Emotional Clearing • Homöopathie • Schüßler-Salze Bachblüten • Chakra-Essenzen • Ohrperlen-therapie • M e t a m o r p h o s e : Behandlungen und Ausbildung

Kurse zur Selbsthilfe in: H o m ö o p a t h i e nach R. Roy und R. Sonnenschmidt (Notfall-, Reise-, Hausapotheke, Operationsvorbereitung...), B a c h b l ü t e n nach E. Bach und D. Krämer, S c h ü ß l e r – S a l z e n nach V. Haiduk und R. Sonnenschmidt (Nr. 1-12 und 13-27)
Doris Plock • Heilpraktikerin • Haingraben 14c • 65779 Kelkheim • Tel.: 06195 / 23 96 • e-Mail: doris.plock@gmail.com • www.doris-plock.de