

Sint Janskruid massage olie



Zonnestralen in een flesje

Wat heb je nodig?

- Flesje 200 - 250 ml
- Amandel olie
(of andere plantaardige olie)

Plukken

- 2 takjes met open Sint Janskruid bloemen

pluk altijd rond
de langste dag. 21 juni

Stap voor stap

- 1) Ga op wildpluk avontuur en verzamel de Sint Janskruid bloemen. Gebruik voor het recept enkel de open bloemen, dus haal ze bij thuiskomst van de takjes af. De stengel en blad gebruiken we niet, maar dit kan je drogen voor thee.
- 2) Vul een schoon flesje met de geoogste bloemen, zonder ze aan te duwen.
- 3) Overgiet de bloemen met een plantaardige olie. Zorg ervoor dat de bloemen goed onder de olie staan.
- 4) Sluit de fles en zet hem op een warme plaats in de zon. Laat de zon z'n werk doen en laat de bloemen gedurende drie weken in de olie trekken totdat deze rood kleurt. Schud af en toe met de fles.
- 5) Na drie weken zeef je de bloemen uit de olie, bijvoorbeeld met een neteldoek. Pers de bloemen goed uit om zoveel mogelijk olie te verzamelen.
- 6) Giet de rode sint janskruidolie in donkere flesjes en bewaar ze koel. (1 jaar houdbaar)



Je kunt de olie gebruiken bij wonden, zonnebrand, verbrandingen en andere huidproblemen, en ook bij pijnstillend en ontstekingsremmend effect bij stompe trauma's, gewrichtspijn, reuma, ischias, jicht, rugpijn en Fibromyalgie. Let op: de olie is foto-toxisch

Let's get wild!