

# Sint janskruid ( *Hypericum perforatum* )



## **De permacultuur tuin:**

Sintjanskruid behoort tot de Hertshooi familie. Het is een vaste plant die bloeit rond Sint Jan (24 juni). Belangrijk voor bijen, zweefvliegen etc

## **De keuken:**

### **De kruidengeneeskunde:**

Het kruid is geschikt voor een voorjaarskuur.

Als olie werkt het tegen oorontstekingen, verstuikingen, pijnlijke plekken bijv door RSI en het werkt verzachtend op een roodverbrande huid (1<sup>e</sup> graads brandwond).

Je kunt thee zetten van het hele kruid, ter versterking van de zenuwen