

## De natuur vertelt...

De lange dagen van het jaar zijn aangebroken. Het is de tijd van de zomer, het licht en de warmte. Door het ritme van de natuur te volgen, blijf je zo dicht mogelijk verbonden met je eigen natuur, je eigenheid, je kracht. Iedere periode van het jaar heeft zijn eigen verhaal en als je goed naar de natuur kijkt, ga je steeds meer zien wat ze je te vertellen heeft...

Linda Verschuren



Sint-Janskruid

### Licht en warmte

De zomer is de tijd van veel buiten zijn, van vrolijkheid en van lekkere lange dagen. De natuur bereikt dan haar hoogste punt, haar grootste ontplooiing. De zomerzonnewende valt op 21 juni, dit is de langste dag van het jaar. De zon zorgt in deze periode voor veel licht en warmte. Licht is voor mensen een voorwaarde om dingen goed te kunnen zien. Maar vaak genoeg blijkt dat we wel ergens naar gekeken hebben maar het toch niet goed gezien hebben. Wanneer je iets echt wil zien en inzicht wil, dan heb je tijd nodig, concentratie en aandacht.

Ga je in een zomerse bloemenwei, waar je veel bloeiende bloemen wel ziet staan, inzoomen, je aandacht richten op een bepaalde plant dan kom je ermee in verbinding, met je hoofd én je hart. Zo kun je in de zomer ook jezelf in het zonnetje zetten en met je aandacht in plaats van veelal op de buitenwereld en je omgeving te richten, nu eens tijd maken en inzoomen op jezelf. Doe je wel wat je het liefste doet? Volg je je passie wel? Waar loop je warm voor? Want net als bij de zon, begint het met warmte allemaal. Het doet planten, dieren én mensen groeien en bloeien.

### Sint Janskruid

De zomerzonnewende is de geboortedag van Johannes de Doper. Het Sint Janskruid dankt zijn naam hieraan. Het is een typische zonneplant aangezien hij sterk

op de zon reageert. Hij bloeit een maand vanaf 21 juni als de zon op zijn hoogst staat en maakt op een zonnige plek meer bloemen aan die geel van kleur zijn. De rode kleurstof die vrij komt bij het kneuzen van de bloemetjes maakt de huid gevoelig voor verbranden voor de zon. Maar na zonnebrand is het juist in te zetten ter verlichting. De plant geeft rust en zorgt voor nieuwe levensmoed en optimisme en brengt warmte in bij spier-, gewrichts- en zenuwpijn.

### Kruidenolie

Pluk op een droge dag zoveel Sint Janskruidbloemetjes zodat een schoon potje voor  $\frac{3}{4}$  gevuld is. Giet daarop een (koudgeperste) biologische zonnebloemolie en roer de eerste twee dagen even om en poets het vocht uit de deksel. Laat de pot nu vier tot zes weken in de zon staan tot de olie mooi rood is geworden.

Zeef het mengsel en dan kun je het maximaal een jaar in donkere flesjes bewaren. Het Sint Janskruid kan je helpen als je 'te lang het licht hebt gezien' en bent verbrand. Het is ook heerlijk bij een verwarmende massage voor spieren en gewrichten.

**Natuurlijkerwijs**

natuurgeneeskundig therapeut & kindercoach

Linda Verschuren - [www.natuurlijker-wijs.nl](http://www.natuurlijker-wijs.nl)