

***Hypericum perforatum* L.**

familjen Johannesörtsväxter *Hypericaceae*



Utseende .....	2
Utbredning .....	2
Andra arter .....	3
Fyrkantig johannesört - <i>Hypericum maculatum</i> .....	3
Kärrjohannesört - <i>Hypericum tetrapterum</i> .....	3
Luden johannesört - <i>Hypericum hirsutum</i> .....	3
Bergjohannesört - <i>Hypericum montanum</i> .....	3
Dvärgjohannesört - <i>Hypericum humifusum</i> .....	3
Hedjohannesört - <i>Hypericum pulchrum</i> .....	3
Kulturhistoriskt och om häxeri .....	3
Innehåll .....	5
Odling .....	5
Läkeväxt .....	6
Dryck .....	6
Färgning .....	6
Kärlek .....	7
Varning! .....	7
Källor .....	7
<b>Johannesört .....</b>	<b>7</b>
<b>Allmänt .....</b>	<b>7</b>
<b>Klimatzon .....</b>	<b>8</b>
<b>Jordmån .....</b>	<b>8</b>
<b>Plantering .....</b>	<b>8</b>
<b>Skötsel/gödsling .....</b>	<b>8</b>
<b>Skörd .....</b>	<b>8</b>
<b>Användning .....</b>	<b>8</b>
<b>Källor: .....</b>	<b>9</b>

## Utseende

Blir upp till 60-70 cm hög, flerårig ört. Ofta vildväxande. Stjälken hos den äkta johannesörten är kal, ofta rikt smågrening. Den har två långsgående lister, "vingar" Bladen hos *H. perforatum* är motsatta, elliptiska och liksom genomstugna om man håller upp dem mot ljuset, beroende på att det på bladen finns körtlar fyllda med eterisk olja. Johannesört blommar med doftande, guldgula blommor från juli till september. Blommorna sitter i ganska yviga knippen i stjälkens topp. Blommorna innehåller två olika pigment, ett gult och ett rött. Det röda färgämnet heter hypericin och kommer från en mängd svarta körtlar som det finns särskilt gott om på blommorna. Man ser det tydligt när man gnuggar blommorna mellan fingrarna. Foderbladen är spetsiga och de har, liksom kronbladen, svarta körtlar. Både foderblad och kronblad är fem och fria. Ståndarna är talrika, samlade i tre tydliga grupper. De många ståndarna som sticker ut i mitten gör att de nästan ser ut som små älvor. Den har tre stift. Frukttämnet är översittande och frukten en trerummig kapsel. Fröna är elliptiska, nätmönstrade eller (sällan) fint vårtiga. Kromosomtall  $2n=32$

### *Hypericum*

Användes som namn på johannesört av Hippokrates, 400 f.Kr. Det folkliga namnet hirkumpirkum är förvanskning av det latinska släktnamnet. Andra folkliga namn är randpirk och äkta mannablod, mansblod. Med kristendomen kom namnet "johannesört"; en legend berättar att örten började spira utefter den väg på vilken Johannes Döparens avhuggna, bloddrypande huvud bars fram till Herodes - då drottningen stack en nål genom den nyss så snabba tungan.

På norska heter Johannesört Prikkperikum, på danska Prikbladet Perikon, finska mäkikuisma, engelska Perforate St John'-swort och på tyska Echtes Johanniskraut.

### *Perforatum*

Betyder perforerad och syftar på bladens genomskinliga körtelprickar. Det äldre namnet mannablod kommer av de krossade blomknopparnas röda färg. Samma namn (mannablod) har också använts om fyrkantig Johannesört (*H. maculatum*) och om sommarfläder (*Sambucus ebulus*).

## Utbredning

Äkta johannesört är en av de vanligaste av arterna i släktet johannesörter (*Hypericum*). Den är vanlig runt om i Europa, Nordafrika, Asien, Australien, Nya Zeeland, Nord- och Sydamerika. I Sverige är den allmän från Skåne till Uppland, sällsyntare norr därom till Ångermanland. Johannesört växer i ängsmark, i skogsbryn och på bergknallar, vanligen på magrare mark än fyrkantig johannesört.

## Andra arter

Släktet har omkring 270 arter, varav sju förekommer i Sverige. *Hypericum maculatum* och *Hypericum perforatum* (som denna artikel handlar om) är vanliga medan de andra är ganska ovanliga. Det är lätt att förväxla de olika arterna. Flera olika arter ger röd färg om man krossar bladen.

### Fyrkantig johannesört - *Hypericum maculatum*

Är mycket lik äkta johannesört. Den känns lättast igen på sin ljusgröna färg och de tydligt fyrkantiga och nästan ogrenade stjälkarna. Foderbladen är små och trubbiga och kronbladen är klargula och mer än dubbelt så långa som foderbladen. Fyrkantig johannesört förekommer allmänt från Skåne till Jämtland, sällsynt längre norrut.

### Kärnjohannesört - *Hypericum tetrapterum*

Stjälken är upprätt med tydliga vingkanter och bildar utlöpare från basen. Bladen är bara en till två centimeter långa, de är äggrunda, något stjälkombfattande och har genomskinliga körtelprickar. Blommar i juli-augusti med ganska små blekgula blommor. Blommorna har långsmala spetsiga foderblad som är nästan lika långa som de blekgula kronbladen. Förekommer bara i Skåne, där den växer på fuktig, kalkrik mark, i kärr, fuktängar och längs bäckar. Fyrkantig johannesört och kärnjohannesört kan ibland bilda hybrider.

### Luden johannesört - *Hypericum hirsutum*

Luden johannesört är hårig och upprättväxande och har motsatta blad och blekgula blommor. Den kan bli upp till 80 cm hög, stjälken är trind, styv, finluden och vanligen ogrenad. Bladen är småludna, äggrunda, nästan oskaftade och har inte svarta körtlar i kanten.

### Bergjohannesört - *Hypericum montanum*

### Dvärgjohannesört - *Hypericum humifusum*

### Hedjohannesört - *Hypericum pulchrum*

#### Kulturhistoriskt och om häxeri

Johannesört har förr ansetts som mycket magisk. Den verkar enligt många myter ha ett särskilt nära förhållande till midsommaren. Den har använts som bot och skydd för både kropp och själ, hus och hem. Den ansågs skydda mot blixtnedslag och förtrollning och ingick tillsammans med andra verksamma örter i kvastar som hängdes upp i huset eller i

ladugården för att skydda boskapen. Den användes av prästerna vid djävulsutdrivning. Smulade blad avger en vällukt liknande rökelse, vilken ansågs starkt nog att skrämma bort vålnader.

De namnkunniga grekiska örtkännarna som levde under det första århundradet e.Kr. - Plinius, Dioskorides och Hippokrates - använde alla johannesört, Dioskorides kallade den Androsaimon, som ordagrant betyder mansblod. Greken Galenos beskrev den som "ett botemedel mot inälvsmask".

J.W. Palmstruch skrev om johannesört i Svensk Botanik II 1803 "Fordom ägde Hyperiken stort anseende, och man omtalade den som ett säkert medel för dem, som af onda andar troddes vara besatta (en art galenskap eller mani), hvarföre den fick namnet Fuga Dæmonum. Nu för tiden (obs 1803) nyttjas den sällan i sjukdomar, och förmodligen aldrig emot onda andar." Fuga Dæmonum betyder Fans flykt eller Satans flykt.

Anemette Olesen skriver i boken "Hekseurter" om perikum eller prikbladet att "perikon fjerner forkølesen og gør soldater usynlige. Hvis blomstren plukkes på en fredag i løbet af sommeren, bliver man ikke deprimeret. Kom en buket i vase og stil den i vinduet, for den holder spøgelse ude af huset. I gamle dage kom man perikon i munden på formodede hekse. Hvis de var hekse, ville de fortælle det."

En annan myt låter förtälja att den som trampar på johannesört efter solens nedgång riskerar att svepas upp på ryggen av en förtrollad häst, som sedan skenar runt på himlavalvet ändå tills

solen åter går upp, då den till sist kastar sin utmattade ryttare till marken.

Rektor Henriksson i Dals Rostock kallade den äkta johannesörten för randpirk och den fyrkantiga för kantpirk. Han berättar att örten även kallades tobaksgräs eftersom den av dalslänningarna allmänt har brukats som ersättning för eller till utdryingning av tobak. Enligt Henriksson tyckte tobaksrökare från andra delar av landet, som fått prova på dalslänningarnas pirketobak, att det var den bästa de hade smakat.

Mot sängvätning skulle den drabbade plocka sex blommande johannesörtsstjälkar i solnedgången en torsdag kväll. De hackades och fick dra i kokande vatten tills det svalnat. Vätskan silades från och blandades med brännvin och rödvin. Man skulle ta två supar därav en timme före sänggående, tills flaskan var tom.

Enligt signaturläran ansågs johannesörten tidigt som sårläkande på grund av det blodliknande färgämnet och de genomstungna bladen. Den ansågs också felaktigt kunna bota blodsjukdomar.

## Innehåll

Antrakinonföreningar hypericin och pseudohypericin (= total hypericin vid dosangivelser); flavonoider: rutin, hyperosid, isoquercitrin; fenoler: kaffesyra, klorogensyra, garvämnen. Eterolja med metyl-2-oktan, alfa- och beta-pinon. Fröna innehåller ett antibiotikaliknande ämne. Hypericinet är besläktat med ett av färgämnena i blodet.

## Odling

Lättodlad i sol och halvskugga. Den växer bäst på neutral till sur jord, inte lika bra på alkaliska jordtyper. Förökas med utlöpare eller frö. Så de mycket små fröna på våren i förberedda såådor eller brätten. Täck med Perlite. Groningen tar vanligen 10-20 dagar, beroende på vädret. När plantorna är hanterbara planteras de ut efter avhärdning, med 30 cm mellanrum.

Om man vill dela etablerade plantor så görs det på hösten. Om man vill hindra självsådd så bör man skära tillbaka plantan efter blomningen. Johannesört är fullt härdig och behöver inte täckas på vintern.

Den odlas kommersiellt i USA:s nordvästra stater och framför allt i präriestaterna. Den odlas också i Kanada, Australien och Tyskland.

Många växter tål inte att pollen från en blomma hamnar på pistillen i samma blomma. Det blir det en form av inavel - självpollination. Johannesört tycks dock tåla inavel. Insekterna kravlar i blommorna och de hittar mycket pollen men ingen nektar. När de äter pollen, får de pollen på benen och på kroppen. Några pollenkorn gnids av på pistillernas klabbiga märke. Troligen är det så att tillräckligt många pollenkorn hamnar på andra johannesörtsblommors pistiller för att det nödvändiga utbytet av gener skall ske. Självpollination har en stor fördel, det blir många frön.

### Läkeväxt

Johannesört kallas enligt Jill Rosemary Davies bok "Johannesört" ofta för mirakelörten, eftersom den kan bota så många olika åkommor. Inom den kinesiska medicinen har örten varit i bruk i mer än 4 000 år och i Europa har den använts i mer än två årtusenden. Dock kan jag inte hitta något om den i Arvid Månsson Rydaholms bok. "En myckit nyttigh örta-book".

Växten har läkande verkan. Den eteriska oljan har sår-läkande och inflammationshämmande verkan, som stöds av garvämnens sammandragande egenskaper. Därför kan den användas som lindrande medel på blåmärken och värkande leder. Imanin och novoimanin har antiseptisk effekt, särskilt vid andra och tredje gradens brännskador, men även vid andra sårskador. Flavonglykosiderna är bl a mildt urindrivande, kramplösande och stärker även kapillärkärlens väggar. Saponinet kan bl a främja upptaget av de övriga beståndsdelarna i mag- och tarmkanalen.

Hypericin har en klart antidepressiv effekt. Den hjälper till att balansera svängningar i det autonoma nervsystemet och har god effekt vid sängvätning och vid överkänslighet för väderomslag. En substans i blommorna, hyperforin, anses stärkande på nervsystemet. Koncentrationen stärks samtidigt som man blir lugnare.

Lotioner av johannesört kan användas mot vrickningar och blåmärken framförallt om huden är inflammerad eller smärtar. Man tar knoppar och blommor som läggs att dra i mandel- eller olivolja. Den silade oljan används till omslag.

Te av johannesört (*Hypericum perforatum*) anges i FASS (Farmaceutiska specialiteter i Sverige) som traditionella växtbaserade läkemedel. Som ren läkeväxt är det viktigt att rätt sort av *H. perforatum* odlas.

Nordamerikas indianer använde bladen som lugnande medel.

### Dryck

Blomknopparna används som brännvinskrydda och färgar brännvinet djuprött. Brännvinet har fått namnet hirkum-pirkum, som är en förvrängning av det vetenskapliga namnet. Knopparna har även använts som ersättning för humle vid brygning av öl.

Hirkum Pirkum göra man genom att ta nästan sprickfärdiga knoppar och låter dem dra i svagt brännvin (s.k. Special) ca 10 dagar. Sedan håller man av brännvinet, som är ljusrött och blir till en kraftfull essens. Denna spädes sedan med okryddat brännvin till önskad smakstyrka.

Man kan själv plocka blommor och knoppar, torka dem och göra te.

## Färgning

Blommor i alun ger gul ullfärg. I alkohol lilaröd färg till silke. Linné skriver i *Flora Oeconomica* år 1749 att med blommorna "sätter bonfolket på brännewin purpurfärg".

## Kärlek

Enligt Marguerite Walfridson har johannesört betydelse som kärleksört. Johannesörtsoljan, som man gnider sina värkande händer, armar och axlar med, fungerar också bra som först lugnande sedan eggande massage inför en kärlesakt. Massage och beröring i alla former skänker ro och närmast en euforisk känsla som lätt leder vidare till ömhet och kärlek.

## Varning!

OBS! Färska blad innehåller ämnen som kan verka irriterande på hud och slemhinnor och förtäring av den färska örten eller växtsaft på huden kan orsaka ökad känslighet för solljus. Man skall inte äta johannesört samtidigt som man tar annan medicin, effekten av denna andra medicin kan påverkas. Även effekten av preventivmedel kan påverkas, utebli, om man tar johannesört. Det har hänt att boskap blivit förgiftade av johannesört.

## Författare

Denna artikel är baserad på en text skriven av Lisbeth Flising. Du kan läsa originalversionen [här](#).

- [Anders Larsen](#) (21 edits)
- [Jannica Johansson](#) (2 edits)
- [Lisbeth Flising](#) (2 edits)
- [Fobo](#) (1 edits)
- [Petter Bergström](#) (1 edits)

## Källor

Virtuella floran 2010-03-16

Örtmedicin och växtmagi Det bästa 2001

Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Calluna 2006

Lesley Bremness: Vår Örtabok Prisma 2000

Jekka Mc Vicar: Örtaboken Wahlströms 1994

Anemette Olesen: Hekseurter Skarresøhus Forlag 2006

Jill Rosemary Davies: Johannesört Valentin förlag 2000

Satu Frendin: Johannesört Kronor & Örter utan årtal

Harald Nielsen: Läkeväxter förr och nu Forum 1976

Anna Bergenström: Annas örtagård Bonier Alba 1993

Marguerite Walfridson: Kärlekens huskurer Bokförlaget Semic 2006

Pelle Holmberg, Marie-Louise Eklöf och Anders Pedersen: Vanliga vilda växter till mat, krydda, hälso- och kroppsvård Prisma Svenska Turistföreningen 1998

Hypericum

Wilhelm Raattamaa

Bland *Hypericum*-arterna finns det såväl vintergröna som lövfällande arter. Många arter har förvedade stammar och bildar en riklig mängd gula blommor. Äkta johannesört (*Hypericum perforatum*) ska ej förväxlas med fyrkantig johannesört (*Hypericum maculatum*). Här kommer vi att hålla oss till den **äkta johannesörten**.

*Hypericum perforatum* är en flerårig ört med 30-50 centimeter höga, upptill förgrenade, tvåkantiga stjälkar med motsatta, smalt ovala blad försedda med genomskinliga oljeceller. Den har tämligen stora gula blommor, samlade i knippen och som blommor i juli till augusti, växten är allmänt förekommande på backar och utefter välganter från Skåne till Norrland. Den har terpentineliknande doft.

Få örter har haft en så djup förankring i folktron som johannesörten. Dessutom erbjöd vissa egendomligheter hos växten stora möjligheter att förknippa den med signaturlärans föreställningsvärld. Johannesörten har sedan mycket länge och långt fram i tiden kallats för mansblod. Dioscurides, som var forntidens förnämste forskare inom botaniken och farmakologien (omkring 50 e. Kr.) kallade också växten för "androsaimon" d.v.s. mansblod. Namnet syftar på växtsaften, som blir röd då den kommer i kontakt med luften.

Växer i klimatzon I - IV.

Johannesört föredrar jord som är rik på näringsämnen och humus, och den ska vara väl-dränerad. Ju lättare jord desto bättre trivs växten.

Förökning med sticklingar utföres på senvåren eller på försommaren.

Döda grenar bör avlägsnas. Johannesört omplanteras ej, och bör inte beskäras annat än vid frostsador. Är mycket lättskött och robust. Gödsla med kompostjord.

Örten insamlas under blomningstiden, torkas och finfördelas före användning.

Johannesörten har använts och används både i konventionell farmakologi och naturmedicin som smärtstillande och nervlugnande medel, mot matsmältningsbesvär och diarré samt som mildt sömnmedel. Örten är verksam vid depressioner framför allt i samband med klimakteriet. Johannesört används även inom barnmedicinen vid sängvätning, nattskräck och stamning. Är även kramplösande.

Dosering: En matsked av den torkade, finfördelade örten ges i ett uppkok med en kopp vatten och silas. Härav tas 1-2 matskedar om dagen. Apoteken har tidigare berett "johannesolja" genom att koka blommorna med olivolja. Denna vackert rosenröda olja har utnyttjats som liniment på giktbrutna lemmar, därav namnet "gnidolja". Den användes också till att smörja på brännskador, svårläkta sår och hemorrojder. I dag är en av johannesörtens viktigaste användningsområden som brännvinskrydda (Pirkum-snaps).

Örten innehåller garvsyra, en flyktig olja som är sårläkande och inflammationshämmande, flavonoider d.v.s. ett gult färgämne som är mildt urindrivande, kramplösande och stärker kapillärkärlens väggar, hypericin d.v.s. ett rött färgämne med klart antidepressiv verkan, fytocider med antiseptisk verkan, saponin som främjar upptaget av de övriga beståndsdelarna i mag-tarmkanalen och garvämmen som har sammandragande egenskaper.

Från gamla Handboken:



**Johannesört**

(Hypericum perforatum)

Egenskaper: Eterisk hypericinolja som är sårläkande och inflammationsdämpande samt depressionshämmande genom påverkan i centrala nervsystemet och därför användbar mot migrän, klimakteriebesvär, sömnlösning, trötthet, obalans och "psykosomatiska" sjukdomar. Även fytonciderna imanin och novoimanin är antiseptiska, särskilt på brännskador. Flavonglykosider är urindrivande, kramplösande samt stärkande på kapillärväggarna.

**Dosering:** 1.2 teskedar (2.4 gram) ört per kopp bereds som infusion och intas morgon och kväll under 2.3 månader.

**Varning:** Överdoser i samband med solljus skadligt på grund av fotosensibiliserande hypericinolja.

FOBO:s handbok, 1980

Örtabok, Natur och Kultur

Läkeväxter förr och nu, Forum

Naturmedel, Hälsokostrådet 1992