

## Johannesört

### 1. Det fungerar som ett antidepressivt medel

Många specialister rekommenderar att man använder denna ört för att behandla depression. I vissa fall kan det även hjälpa till att lindra [stress och ångest](#). Dock **bör du ta hänsyn till de råd du får av din läkare som känner till just ditt hälsotillstånd.**

Om du lider av depression eller ångest, kan det vara hjälpsamt att ha ett läkemedel som hjälper dig att hantera din situation. Då kan johannesört vara ett alternativ för dig. Men kom ihåg att även om denna ört är naturlig, måste du hålla dig till den dosering som föreskrivs av din läkare.

### 2. Användbar under klimakteriet

**Det finns även risk för att man lider av depression [under klimakteriet](#).** Johannesört kan lindra dessa symtom som vid klimakteriet kan visa sig som humörsvängningar, ångest, vallningar...

Men man kan ta johannesört även i tidigare åldrar för att lindra en del av kroppens naturliga förändringar, som [till exempel PMS](#). Denna ört är med andra ord lämplig för kvinnor i alla åldrar. Dessutom hjälper den till med att lindra menssmärtor.

### 3. Fungerar bra mot migrän

**Det är många som lider av migrän.** Migrän är mycket intensiv huvudvärk som ofta åtföljs av illamående och yrsel som kan sitta i upp till 3 dagar. Många måste söka läkarvård på grund av dessa huvudvärkar eftersom de inte har mediciner som lindrar smärtan.

Även här kan man använda sig av johannesört. Detta naturläkemedel är nämligen också bra för att lindra migrän och [huvudvärk](#). Det är ett naturligt alternativ för personer som lider av svår smärta.

### 4. Är bra för hormonbalansen

En annan fördel med johannesört är att det hjälper till att balansera hormonerna. Till exempel måste människor som har besvär med sköldkörteln alltid övervaka sina hormonnivåer. För dessa människor kan johannesörten erbjuda många positiva fördelar.

Den hjälper inte bara till att normalisera produktionen av sköldkörtelhormoner, utan är även bra för att minska symtom som bland annat förändringar i [menstruationscykeln](#), kramper, extrem utmattning och apati.

### 5. Hjälper dig att övervinna missbruk

Har du provat på allt för att [sluta röka](#)? Är du beroende av alkohol? Överäter du? Johannesörtens fördelar sträcker sig även till att hjälpa dig vinna över dina missbruk. Om man tar johannesört [under utsättning](#), hjälper det till att kontrollera begär och ångest. Detta bidrar i sin tur till att man får utrymme att öka viljestyrkan för att förhindra återfall.

## 6. Bra mot hudproblem

Johannesört är sist men inte minst även perfekt som behandling av hudproblem. Det är bra att använda vid följande medicinska hudproblem:

- Dermatit
- Hudirritationer
- Brännskador
- Allergier

**Johannesört stimulerar blodcirkulationen** (den kan också hjälpa till om man lider av cirkulationsproblem), vilket påskyndar hudens läkningsprocess. Du kan dra nytta av johannesörtens fördelar [om du har eksem](#), atopiska hudbesvär eller andra hudproblem.

Källa: <https://stegforhalsa.se/halsofordelar-med-johannesort/>