



## ŠENTJANŽEVO OLJE



Šentjanževka po nabiranju relativno hitro izgublja potentnost - vsaj, kar se priprave olja (macerata) tiče, zato nekateri priporočajo, da jo »zalijemo« z oljem kar na licu mesta. Pravijo, da iz suhe šentjanževke niti nima smisla pripravljati olja.

Če je šentjanževke veliko, primarno uporabimo za macerati popke; če jo je malo manj popke + cvetove; če jo je še manj, pa uporabimo cel zgornji del z listi in stebli vred. Če uporabimo tudi liste in stebela, jo pred polnjenjem kozarca dobro narežemo s škarjami.

1. Steklen kozarec za vlaganje do vrha napolnimo z rastlinskim materialom (rahlo natlačimo).
2. Čez prelijemo za cca 1 veliko jedilno žlico alkohola (vodka, šnops, lekarniški etanol).
3. Dobro premešamo in prelijemo z oljem (olivnim, mandljevim, jobobinim...) do vrha.
4. Kozarec postavimo na toplo mesto zaščiteno pred svetlobo za 4-6 tednov - lahko uporabimo papirnato vrečko in postavimo na notranjo stran sončne okenske police.

Nekateri postavijo šentjanževko olje ven na sonce. Če pripravljamo z olivnim olje, bo olivno olje do neke mere zaščitilo razgradnjo učinkovin, tudi stabilnost olivnega olja je relativno dobra (čeprav svetloba škoduje tudi samemu olju). Sončnično ali druga olja bodo nudila manj zaščite in pripravek bo tudi manj obstojen, če se ga bo pustilo na sončni svetlobi.

Še en minus priprave zunaj je nihanje temperatur. Macerati svežih rastlin so še posebej občutljivi na razvoj plesni in večja nihanja temperature lahko povzročijo kondenzacijo in posledično večjo možnost razvoja plesni (ki pa včasih niti ni dobro vidna).

5. Po 4-6 tednih macerati precedimo. Material iz kozarca prelijemo preko gaze v drug svež (sterilen) kozarec. Gaze nič ne ožemamo, ampak samo pustimo, da olje steče skozi (ker smo dali svežo rastlino in s stiskanjem rastlinskega materiala v olje dodamo več vode, ki poveča možnost razvoja plesni).

---

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom.

Kopiranje ni dovoljeno.



6. Šentjanževo olje shranimo na temnem in hladnem. Polno potentnost drži nekako so max pol leta.

## MAZILA, LOSJONI

Iz šentjanževega olja se lahko pripravilo tudi **MAZILA**, KREME...po standardnih receptih – z dodatkom čebeljega voska, karitejevega masla, kokoovega masla, kakavovega masla...je pa meni osebno v obliki olja (macerata) najbolj uporabno.

Za najbolj enostavno mazilo maceratu dodaš čebelji vosek. Približno razmerje voska in olja je 1:4 (od 1:3 do 1:5) – na 100 ml olja dodaš cca 25 g voska.

Postopek:

1. Na vodni kopeli stopiš vosek, nato dodaš olje in vse skupaj premešaš (mešaš, dokler vosek ni popolnoma stopljen). Lahko tudi najprej segreješ olje in mu nato dodaš vosek.
2. Odstaviš in po želji dodaš še eterično olje (10 do 20 kapljic na 100 ml).
3. Preliješ v sterilizirane (čiste) posodice in počakaj, da se ohladi
4. Označiš in shraniš na hladno, temno mesto.

Če ti konzistenca mazila ni všeč, se lahko še malo igraš, eksperimentiraš (več voska...bolj trdno; več olja... bolj mehko). Imej v mislih, da se poleti, ko je toplo, sploh v kakšnem kampu na morju lahko mazilo precej zmehta ! in celo steče ven iz posodice). Če dodaš nekoliko več voska, pa dobiš super mazilo za ustnice.

Lahko pa se iz olja pripravi tudi **LOSJON**, ki je izvrstna pomoč pri poškodbah, zvinih, udarcih, bolečih mišicah...kjer želimo, da šentjanževka prodre globlje.

V razmerju približno 1:1 zmešamo olje in alkohol. Jaz uporabim tinkturo šentjanževke; včasih še dodam tinkturo gabeza in arnike (te tinkture dam tudi v enakih delih, se pravi razmerju 1:1:1)

Tako lahko naredimo en »multi purpose« losjon – za bolečine v mišicah, sklepih, poškodbe – zvine, udarnine, nategnjene mišice («heksenšus»), bolečine v križu...

- 50 ml šentjanževega olja
- 15 ml tinkture šentjanževke (recept spodaj)
- 15 ml tinkture gabeza
- 15 ml tinkture arnike

Pogosto dodam še 1-2 ml tinkture čilija in pa 10-20 kapljic eteričnega olja mete (še za pospeševanje prekrvitve in s tem celjenja)



## TINKTURA ŠENTJANŽEVKE



Tinkturo šentjanževke pripravimo iz sveže rastline. Uporabimo lahko popke, cvetove in tudi zgornje dele stebel z listi.

Tinkture iz svežih rastlin pripravljamo načeloma v razmerji 1:2 (npr. 50 g sveže šentjanževke + 100 ml alkohola oziroma v razmerju).

Alkohol naj bo vsaj 75%.

Svežo šentjanževko na drobno narežemo in narahlo natlačimo v kozarec za vlaganje. Čez nalijem alkohol. Če ne moremo v razmerju 1:2 prekriti vse rastline, potem naredimo večje razmerje, kar upoštevamo potem pri doziranju (uporabimo večjo dozo).

Pustimo na temnem na sobni temperaturi približno 4 tedne. Vmes večkrat premešamo.

Po 4 tednih precedimo in shranimo na temno in hladno mesto.

**Doziranje:** tinktura iz sveže šentjanževke; 1:2 v 75% alkoholu – 3-5 ml na dan.



## SERUM ZA OBRAZ



Serum za obraz predstavlja globoko **hranilni in regenerativni** pripravek za kožo. Uporablja se lahko tako zjutraj, kot zvečer na koži obraza, vratu in ramen. Ta mešanica je tudi idealna za zdravljenje **brazgotin**.

Potrebujemo:

- 60 ml šentjanževega olja (najbolje pripravljenega v jojobinem olju)
- 1 čajna žlica ekstrakta rožmarina (najbolje CO2 ekstrakta) - antioksidant
- 12 kapljic eteričnega olja smilja (opcijsko)
- 20 kapljic eteričnega olja sivke (opcijsko)

Vse sestavine damo v posodo/kozarec in dobro premešamo. Nalijemo v stekleničke s pršilko ali kapalko za lažje odmerjanje. 60 ml pripravka bo zadostovalo za približno 3 mesečno redno uporabo (zjutraj in zvečer).



## MAZILO S ŠENTJANŽEVKO IN ČILIJEM



Mazilo s šentjanževko in čilijem se lahko uporablja za lajšanje bolečin, povezanih a aktivnostmi, kot so planinarjenje, kolesarjenje... oziroma da nam pomagamo ogreti sklepe, mišice pred aktivnostjo oziroma, ko je hladno vreme – tudi za hladne roke ali noge.

Enostavno vtremo nekaj mazila na boleče mišice, izogibamo se poškodovani koži.

To mazilo je lahko tudi izvrstno darilo.

Potrebujemo:

- 120 ml šentjanževega olja
- 1 jedlino žlico čilija v prahu
- 25-30 g čebeljega voska

V vodni kopeli na zelo nizki temperaturi segrevamo šentjanževo olje, ki mu dodamo čili v prahu.

Ko se mešanica segreje, odstavimo iz ognja in pustimo (na toplem) 20 minut.

Nato spet prižgemo ogenj.

Ponavljamo ta postopek vsaj 1 uro do par ur.

Pustimo pokrito namakati še 24 ur.

Precedimo skozi gazo oz. tetra plenico.

Macerat na vodni kopeli segrejemo in dodamo čebelji vosek. Mešamo dokler se vosek popolnoma ne raztopi.

Takoj nalijemo v kozarčke/posodice in označimo.