



## ŠENTJANŽEVO OLJE



Šentjanževka po nabiranju relativno hitro izgublja potentnost (učinkovitost), vsaj kar se priprave olja (macerata) tiče. Nekateri zato priporočajo, da jo zalijemo z oljem že kar na mestu nabiranja oz. čim prej. Pravijo, da je priprava olja iz suhe šentjanževke skoraj brez smisla, zato raje uporabimo svežo.

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

Potrebujemo:

- ❖ šentjanževka
- ❖ cca 1 velika jedilna žlica alkohola (vodka, šnops, lekarniški etanol)
- ❖ olivno olje (lahko tudi sončnično, mandljevo, jojobino)

1. Steklen kozarec za vlaganje do vrha napolnimo s šentjanževko, rahlo natlačimo.
2. Čez prelijemo alkohol.
3. Dobro premešamo in prelijemo z oljem do vrha, da je prekrit ves rastlinski material.
4. Kozarec postavimo na toplo mesto, zaščiteno pred svetlobo za **4-6 tednov**. Kozarec lahko damo tudi v papirnato vrečko in ga postavimo na notranjo stran sončne okenske police. Bodimo pozorni, da je podlaga zaščitena, saj ne glede na to, kako dobro zapremo zamašek, bo nekaj olja polzelo iz lončka.

Nekateri postavijo šentjanževko 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.

Poleg tega, je minus priprave zunaj tudi 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. V vmesnem času večkrat preverimo, če je še vedno ves rastlinski material prekrit z oljem in po potrebi olje dolijemo.
6. 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

---

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

*Kopiranje ni dovoljeno.*



rastlino, bi s stiskanjem rastlinskega materiala v olje dodali več vode, ki bi povečala možnost razvoja plesni.

7. Šentjanževo olje shranimo na temnem in hladnem. Polno potentnost drži nekje do pol leta. Vsake toliko časa, ga lahko ponovno precedimo, saj se bo na dnu začel nabirati sediment. Tako bomo tudi lažje ločili kaj je sediment in kaj morebitna plesen.

**UPORABA:** Pri poškodbah (rane, modrice, zvini, udarnine), pri vnetih mišicah in živcih (išias, fibromialgija, bolečine v hrbtu, vratu, sklepih), pri perifernih nevropatičnih bolečinah (pri sladkorni bolezni, pasavcu (herpes zoster), nevralgija trivejnega živca), pri brazgotinah, pri oteklinah zaradi pikov insektov, pri opeklinah (sončne in lažje kuhinjske), pri atopičnem dermatitisu in luskavici.



## MAZILA

Iz šentjanževega olja se lahko po standardnih receptih pripravi mazila, z dodatkom čebeljega voska, karitejevega, kokosovega ali kakavovega masla.

Potrebujemo:

- ❖ 100 ml šentjanževega olja
- ❖ 25 g čebeljega voska

Približno razmerje voska:olja je 1:4 (od 1:3 do 1:5)

1. Na vodni kopeli raztalimo vosek, dodamo olje in vse skupaj premešamo. Mešamo toliko časa, dokler vosek ni popolnoma stopljen.
2. Odstavimo iz ognja in po želji dodamo še eterično olje (10 do 20 kapljic na 100 ml).
3. Prelijemo v sterilizirane (čiste) posodice in počakamo, da se ohladi.
4. Označimo in shranimo na hladno, temno mesto.

Če nam struktura mazila ne ustreza lahko poljubno dodajamo vosek ali macerat. Več macerata – bolj mehko, več voska – bolj trdno.

Dobro je imeti v mislih, da se poleti oz. na toplem lahko mazilo precej zmečka in celo steče ven iz posodice.

Če dodamo nekoliko več voska, pa dobimo super mazilo za ustnice.

**UPORABA:** Po pikih insektov, pri izpuščajih na koži ter manjših površinskih ranah.

## LOSJONI

Iz šentjanževega olja se lahko pripravi tudi zelo uporaben losjon, v katerega dodamo še nekaj drugih zelišč.

Potrebujemo:

- ❖ 50 ml šentjanževega olja
- ❖ 50 ml alkohola (vodka, šnops, lekarniški etanol)
- ❖ 15 ml tinkture šentjanževke - recept spodaj
- ❖ 15 ml tinkture gabeza (po želji)
- ❖ 15 ml tinkture arnike (po želji)

Približno razmerje olja in alkohola je 1:1. Razmerja ostalih tinktur so prav tako 1:1:1.

Dodamo lahko tudi 1-2 ml tinkture čilija in pa 10-20 kapljic eteričnega olja mete.

**UPORABA:** Izvrstna pomoč pri poškodbah, zvinih, udarcih, nategnjenih mišicah in »heksenšusih«, bolečini v križu, bolečih mišicah in sklepih. Kjer pač želimo, da šentjanževka prodre globlje.



## TINKTURA ŠENTJANŽEVKE



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

Potrebujemo:

- ❖ 50 g sveže šentjanževke
- ❖ 100 ml alkohola (vsaj 75%)

Razmerje rastlina:alkohol naj bo približno 1:2.

1. Svežo šentjanževko na drobno narežemo in narahlo natlačimo v kozarec za vlaganje.
2. Čez nalijemo alkohol.

Če z razmerjem 1:2, ne moremo prekriti vse rastline, naredimo večje razmerje, vendar moramo to potem upoštevati pri doziranju - uporabimo večjo dozo.

3. Pustimo na temnem, na sobni temperaturi, približno **4 tedne**. Vmes večkrat premešamo.
4. Po 4 tednih precedimo in shranimo na temno in hladno mesto.

**Doziranje:** 3-5 ml na dan

**UPORABA:** Kot diuretik, za spodbujanje jeter, depresijo.



## SERUM ZA OBRAZ



Potrebujemo:

- ❖ 60 ml šentjanžvega olja (najbolje pripravljenega v jojobinem olju)
- ❖ 1 čajna žlička ekstrakta rožmarina (najbolje CO2 ekstrakta)
- ❖ 12 kapljic eteričnega olja smilja (po želji)
- ❖ 20 kapljic eteričnega olja sivke (po želji)

1. Vse sestavine damo v posodo/kozarec in dobro premešamo.
2. Nalijemo v stekleničke s pršilko ali kapalko, za lažje odmerjanje.

**Doziranje:** 2x na dan, zjutraj in zvečer

60 ml pripravka bo zadostovalo za približno 3 mesece redne uporabe.

**UPORABA:** 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.



## MAZILO S ŠENTJANŽEVKO IN ČILIJEM



Potrebujemo:

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

1. V vodni kopeli na zelo nizki temperaturi segrevamo šentjanžvevo olje, ki mu dodamo čili v prahu.
2. Ko se mešanica segreje, odstavimo iz ognja in pustimo, na toplem, 20 minut. Nato zopet prižgemo ogenj in postopek ponavljamo vsaj 1 uro do par ur.
3. Pustimo pokrito namakati še **24 ur**.
4. Precedimo skozi gazo oz. tetra plenico.
5. Precejeno olje na vodni kopeli segrejemo in dodamo čebelji vosek. Mešamo dokler se vosek popolnoma ne raztali.
6. Takoj nalijemo v kozarčke/posodice in označimo.

**UPORABA:** Mazilo s šentjanževko in čilijem se lahko uporablja za lajšanje bolečin povezanih z aktivnostmi kot so planinarjenje in kolesarjenje ali za ogrevanje sklepov in mišic pred aktivnostjo oz. v hladnem vremenu. Uporabimo ga lahko tudi za hladne roke in noge.

Mazilo enostavno vtremo na želeno področje, izogibajmo pa se poškodovani koži.