

# Šentjanževo olje

To je navodilo za izdelavo domačega šentjanževega olja, ki je visoke kakovosti in zaradi svoje učinkovitosti tudi dragoceno. Če želite uporabljati to olje, in si poleg tega hočete privarčevati še malo denarja, lahko to navodilo uporabite za izdelavo lastnega šentjanževega olja. Informacije sem sestavil iz osebnih izkušenj in izkušenj drugih terapevtov, uporabil pa sem tudi literaturo in osebne zapiske iz seminarja o zeliščih v Berlinu. Želim Vam mnogo uspeha in veselja pri nabiranju šentjanževke, izdelavi olja in njegovi uporabi na sebi ali v krogu znancev!

Za vprašanja ali nejasnosti vam stojim na razpolago in se tudi priporočam za alternativne terapije, kot so to homeopatija, Bachova cvetna terapija in masaže! Moje kontaktne podatke najdete na koncu strani ali navodila!

Za morebitne komplikacije pri uporabi olja, ne prevzemam odgovornosti, uporabljajte ga na lastno odgovornost!

## O Šentjanževki

Preden se bomo posvetili izdelavi olja in njegovi uporabi, še nekaj načelnega o šentjanževki (*Hypericum perforatum*). Šentjanževka je tisto zelišče, iz katere sploh dobimo šentjanževo olje. Šentjanževka je želišče iz botanske skupine *hypericaceae*, najdemo jo povsod po Evropi, cveti pa v mesecih junija do avgusta. Če hodite z odprtimi očmi skozi svet, je pogosto najdete ob cestah, poteh, železniških progah in starih bojiščih. Šentjanževka je namreč zdravilo, ki rado raste tam, kjer se ljudje ranijo, in to je pač večinoma na cesti in bojiščih. Vsekakor pa jo lahko tudi najdete na travnikih in celo v planinah, kjer je raste v skupinah po 30 ali več!

Rastlino je lahko prepoznati, saj je cvet žareče, sveže rumene barve, je velika pribl. 50 do 100 cm. Listi kakor tudi cvet so jajčaste oblike in dolgi pribl. 1 cm. Če si rastlino pogledamo malo natančneje, bomo opazili, da imajo listi šentjanževke čisto majhne luknje. Odtod, ima Šentjanževka



Šentjanževka – *Hypericum* vir: laboratorij Gudjons

tudi ime. Beseda hypericum pomeni »nad slika« in perforatum pomeni »biti preluknjan«. V listih boste odkrili tudi majhne črne pikice, v tistih pikicah, pa je to kar iščemo mi – šentjanžvevo olje!

Upam, da boste rastlino s tem podrobnim opisom prepoznali in si tako lahko naredili svoje naravno šentjanžvevo olje. Če pa želite zvedeti več o zdravilu hypericum perforatum, pa si lahko preberete moj članek o šentjanževki v 38. izdaji revije Karma Plus.



Tukaj dobro vidimo luknjice v listu  
in tudi črne pikice v katerih se nahaja šentjanžvevo olje

vir: laboratorij Gudjons

## Priprava

Preden j boste pričeli z izdelavo vašega olja si morate poiskati kraj, kjer šentjanževka uspeva in jo boste lahko nabrali. Ker šentjanževka cveti od junija do avgusta, lahko v tem obdobju raziskujete vašo okolico, in morda tako pridete na skrivnosten kraj, ker raste šentjanževka. Najbolje je, če jo naberete okoli 24. junija. To je čas sončevega obrata in Kelti so menili, da imajo zelišča na ta dan največjo moč!

Za izdelavo olja potrebujete:

- 1 prozorno steklenico ali flašo pribl. 1 liter
- 1 pokrov za steklenico
- 1 šopek šentjanževke
- ½ litra olja, priporočam vam nerafinirana in mrzlo tlačena olja. Zelo primerna, sta sončnično olje in olivno olje
- 1 škarje ali nož

## Izdelava olja

Ko boste šli po svojo šentjanževko, je najbolje da si vzamete nekaj časa, zato ker je izdelava takega zdravila ne samo fizična temveč tudi mentalna stvar.

Uživajte sprehod k zelišču, oglejte si ga, oglejte si tudi okolico kjer raste in morda lahko tudi občutite dušo rastline. Zdaj je tako daleč, da si naberete približno en šopek, torej eno polno roko šentjanževke. Če želite si napraviti malo več olja, je pa treba iti tudi po več zelišča.

Doma zelišče operite pod mrzlo vodo, in pustite, da se malo odteče. Vzemite škarje ali nož in odrežite zadnjo tretjino debla. Važno je, da odrežete le deblo in korenine. Z nožem ali s škarjami nato sesekljajte preostali del zelišča na majhne kose, lahko ga pa tudi date v terilnik, da se vam tam zdrobi.

Šentjanžvevo olje v2

© Boris Wakounig 2004

kontakt@zdravilec.com - www.zdravilec.com

Pri vsem tem pazite nato, da šentjanževko obdelate še svežo, jo dobro zdrobite in uporabite celo želišče razen zadnje tretjine! Najhujša napaka pa je, da morda odstranite cvet ali liste, ker tako olje postaja manj učinkovito!

Zdaj ste pripravili zelišče, kar še potrebujete je čista in suha steklenica, ki mora biti prozorna!

Dodajte šentjanževko in olje. Olja naj bo najmanj toliko, da je vse pokrito. Če želite lahko dodate tudi nekoliko več olja, to je stvar okusa.

Postavite steklenico na sončen kraj, zato ker sonce izvleče učinke iz listov pa je važno da je steklenica prozorna. Ob začetku steklenice ne zapirajte, temveč jo le pokrijete s cunjo ali podobnim, da izhlapi še preostala voda. Po petih dneh pa steklenico zaprite in jo pustite stati, dokler dobi olje temno rdečo barvo. Ta postopek lahko traja od 5 tednov do 8 tednov, odvisno od sonca in vremena. V tem času, pa vsakih par dni steklenico malo stresite.

Ko je olje doseglo temno rdečo barvo je postopek izvečenja zaključen, zdaj je treba olje filtrirati in napolniti v flaše.



Za filtriranje uporabite sito ali cunjo, da olje ločite od zelišča. Ko vam je to uspelo, kar niti ni tako enostavno, ker je vse mastno, si pripravite čiste in suhe steklenice, ki jih najbolj dobite v lekarnah, ker so iz rjave steklenice in tako olje dlje drži.

Napolnjene rjave steklenice dajte na hladen in temen prostor, jih označite s letom izdelave in s vsebino **Šentjanževo olje!**

Vaš trud se je splačal, ker je zdaj vse pripravljeno za uporabo vašega olja, za katerega v lekarnah približno plačate okoli 1.500,-- tolarjev za 100 ml. Rok trajanja je največ dve leti!

## Učinki

Olje učinkuje proti vnetju, pomirujoče, celi rane, pospešujejo prekrvavitev, blaži bolečine in poleg tega še neguje kožo.

## Indikacije

Šentjanževo olje se pogostokrat uporablja proti revmi, podagri, shiazi, zmečkanju, udarninami, bolečine mišič, bolečine trebuha in bolečine živcev. V teh primerih ga enostavno vmažemo v tkivo.

Tudi pri lahkih ranah, opeklinah, sončnih ožigih, hemoridih in pri alergični koži, se je olje izkazalo za zelo učinkovito. Tudi tam ga, če je možno vmažemo, ali damo na povoj iz gaze ali obliž, ter ga pripnemo na rano. Po sončnem ožigu ga namažemo na kožo in pokrijemo s čednim povojem, in pustimo da olje deluje. Ta postopek seveda ponovimo dokler opekline ne zaceli, seveda se pa pri tem ne smemo izpostaviti soncu.

Drugi možnosti uporabe so pa čisto enostavno kot masažno olje, kjer ga lahko uporabimo samo in tudi lahko mešamo s drugimi eteričnimi olji. Pri tem pazimo da

dodamo samo eno stotinko eteričnega olja. Kot dotatek pri kopanju šentjanžvevo olje neguje kožo, pomirjuje in osvežuje dušo.

Kozmetično olje uporabljamo pri suhi in vneti koži, saj kožo regenerira in izboljša njeno presnovo.

Na duševni ravni šentjanžvevo olje pomiruje, osvežuje in zatira depresije in slabe misli. Duševni učinek seveda dobimo tudi skozi olje, čeprav ne v tej meri, kakor če bi vzeli želišče notranje.



Šentjanžvevo olje pomiruje in daje koži lepši ten

## Stranski učinek

Tudi pri naravnih zdravilih, kakršno je to šentjanžvevo olje je treba opozoriti na mogoče stranske učinke! Če ste zelo občutljivi na sončne žarke in imate tudi kožni tipi 1 (bledi in blondni tipi), naj bi bili pri uporabi olja previdni.

Šentjanžvevo olje, kakor tudi drugi preparati ki vsebujejo šentjanževko, zvišajo fotosenzibiliteto kože, kar pomeni, da koža postane veliko bolj občutljiva na sončne žarke. Če se izpostavljate soncu, lahko hitro pride do opeklin ali do črnih madežev! Posebno v letnih časih vigredi in poleti, kadar smo bolj izpostavljeni soncu, je treba pri uporabi olja biti previden.

## Kontaktne podatki:

**Boris Wakounig**  
terapevt naravnega zdravljenja

- homeopatija
- Bachova cvetna terapija
- masaže
- svetovanje

naslov: Na Fari 51  
2391 Prevalje  
Slovenija

Telefon:  041 89 40 25  
 0664 38 38 830

www: [www.zdravilec.com](http://www.zdravilec.com)

E-Pošta: [kontakt@zdravilec.com](mailto:kontakt@zdravilec.com)