

## Werking van St. Johannesolie of St. Jansolie

Het opent de huid en de chakra's. Het werkt bewustzijnsverruimend en acceptatie verhogend. Hierdoor kan de behandeling, waarbij je gebruik maakt van deze olie, makkelijker worden geaccepteerd en dieper doorwerken. St. Johannesolie werkt hierbij als een stimulator of ook wel een versterker. St. Johannesolie op basis van olijfolie heeft dezelfde trilling als het lichaam en werkt diep in op de ziel van zowel de behandelaar als de cliënt.

**Belangrijk!** Was ná het werken met deze olie uitgebreid je handen met zeep en lauw water en spoel met koud water na zodat elk contact met de olie en daardoor ook met de cliënt verbroken wordt! St. Jansolie werkt spier ontkrampend bij massages en heft blokkades in de chakra's op. Bovendien heeft het een ontspannende positieve werking op de ziel.



## Het zelf maken van St. Johannesolie of St. Jansolie

St. Jansolie op basis van olijfolie is vrijwel nergens te koop. Voor Schijfbehandelingen kun je echter alleen deze olie gebruiken. Voor alle andere behandelingen geldt: St. Johannesolie werkt alleen optimaal op basis van olijfolie. Vandaar hier het recept om zelf deze olie te maken.

Voor de olijfolie basis kun je kiezen voor elke pure olijfolie die er te koop is. Van milt tot krachtig en sterk, van goedkoop tot duur. Besef dat het geen olie wordt om in te nemen, maar om op de huid te gebruiken, en dan heb je echt niet de duurste en de lekkerste olijfolie nodig!

Voor het St. Janskruid zul je moeten wachten tot de bloeiperiode van deze plant in juni/juli, want met gedroogd St. Janskruid werken gaat niet, weet ik uit ervaring!

Koop allereerst de olijfolie in. Realiseer je dat een deel van de olie verloren gaat, dus dat je ruim meer moet nemen dan je wilt overhouden. Zorg voor één (of meerdere) grote doorzichtige glazen weckpot(ten), die goed afsluitbaar is, waar de olie en het St. Janskruid beide in kunnen. Ga dan in juni/juli op zoek naar St. Janskruid. Neem een schaar en een grote plastic zak mee. Het groeit op zandgrond, vaak in berm, greppels en langs weilanden. In die periode bloeien er heel veel geel bloemige planten, dus het is goed opletten geblazen.

Toch is St. Janskruid goed te herkennen. De plant wordt in volle bloei al gauw zo'n 50 à 60 cm. hoog. St. Janskruid staat vrijwel altijd in grote pollen bij elkaar. Het kenmerkende is dat de gele bloemetjes grote lange meeldraden hebben die duidelijk roestbruin stufmeel afgeven. De bloemen bloeien maar heel kort, en verwelken snel, waarna ze gelijk roestbruin verkleuren. Daarmee valt deze plant op tussen alle andere geelbloeiende planten, het is bepaald geen sierplant die je plukt vanwege zijn bloemen.

## Zelf maken van andere massage olie dan St. Jansolie



Lavendelolie om te masseren kun je op dezelfde wijze maken als St. Jansolie, dit geldt overigens ook voor Kamilleolie of Heermoes (paardenstaart)olie. Kamilleolie is een heel prettige, verwarmende goudgele olie, die goed is bij benauwdheid, bronchitis en astma en sterk op de zonnevlecht inwerkt. Heermoesolie is een uitstekende olie om heel veel spanningen af te voeren, bijvoorbeeld als je het hartchakra masseert. Alle massage oliën kun je ook op basis van Zonnebloemolie, Amandelolie of welke andere basisolie dan ook maken, dat hoeft niet perse Olijfolie te zijn.

Juist die bloemen is wat je van het St. Janskruid moet hebben! Want de wortels, de stengels en de onderste bladeren kun je beslist niet gebruiken, die werken averechts! Knip de toppen met de bloemen, het bovenste stukje van de stengel en wat blaadjes met je schaar uit de planten. Het maakt niet uit of de bloemen in knop zijn, open of verwelkt. Laat altijd een deel van de plant ongemoeid zodat hij er volgend jaar weer staat.

Doe al die plantentoppen in je plastic zak, neem genoeg mee om je glazen weckpot (ten) mee te vullen. Thuis gekomen doe je eerst de bloemtoppen in de glazen pot (losjes gevuld, maar vol). Dan giet je er de olijfolie bij tot de pot gevuld is, of de bloemen onder de olie staan. Zet vervolgens de pot goed afgesloten buiten neer op het meest zonnige plekje in de tuin of op het balkon. Laat het daar zeker zo'n 6 weken staan, in de hoop dat de zon veelvuldig schijnt. Na een week begint de olie al te verkleuren. Haal regelmatig de condens van de deksel af, en sluit de pot vervolgens weer goed. Zorg dat de plantentoppen onder de olie zitten, anders gaan ze schimmelen!



Wanneer het september is geworden en de mooie zomerdagen voorbij zijn, is de olie met het St. Janskruid er in diep rood gekleurd. Het wordt nu tijd om het St. Janskruid met de olie door een vergiet in een kom te gieten. Daardoor worden de olie en de planten van elkaar gescheiden. Laat het St. Janskruid goed uitlekken, om al te veel olieverlies te voorkomen. Gooi daarna de plantenresten weg. In de olie zit nog heel veel stuifmeel en andere onzuiverheden. Daarom moet je voor het opslaan van de olie, deze goed filteren. Gebruik hier voor een papieren koffiefilter in een filterhouder en zet die met de opening op een lege olijfoliefles, zodat de olie in de fles druppelt. **Dit is een echt geduldklusje!** Giet telkens voorzichtig de filterhouder met daarin een papieren koffiefilter vol met olie. De olie zakt vervolgens heel langzaam druppelsgewijs (in het begin gaat het wat sneller) door het koffiefilter. Af en toe door de olie en drab onder in de filter roeren met een lepeltje mag, maar maak het filter niet stuk. Ververs de papieren koffiefilter zo nodig regelmatig. De olie die je op deze manier overhoudt zal niet gauw bederven, of gaan 'stollen' <sup>(1)</sup>, zelfs in geen jaren! Terwijl als je dat filteren niet doet, het geheid binnen een paar maanden wel het geval is! Dus het loont beslist de moeite! Ongeveer een kwart van de olijfolie zal met dit hele proces verloren gaan, hou daar rekening mee!

**Op exact dezelfde manier is ook de lavendelolie gemaakt op basis van olijfolie! Op deze wijze kun je dus allerlei olie van kruiden maken, denk aan Kamille en Heerмоes, waarbij de basisolie kan en mag verschillen.**

---

<sup>1</sup> Er is hier geen sprake van 'stollen', maar van het ontstaan van een bezinksel, dat zich door de gehele fles bevindt. Wat wel zo is, is dat de meeste oliën beginnen te stollen als de temperatuur te laag wordt. Dat kan al beneden kamertemperatuur (15 graden), of in de koelkast (7 graden). Meestal volstaat het de olie enkele uren in de (verwarmde) kamer te plaatsen, om de olie zijn oorspronkelijke emulsie weer te geven.