



HERBÁŘ ROSTLIN 18. 09. 2015

Jalovec obecný /*Juniperus communis*/

Jalovec je neopadavý, pomalu rostoucí keř dorůstající do výšky 10 metrů. Jeho kůra je šedá až hnědočervená, podélně brázditá, tenké a jde snadno...

Jalovec obecný-popis

Jalovec je neopadavý, pomalu rostoucí keř dorůstající do výšky 10 metrů. Jeho kůra je šedá až hnědočervená, podélně brázditá, tenké a jde snadno odloupnout. Jehlice rostou v 3četných přeslenech, jsou 1-1,5 cm dlouhé, na svrchu žlábkovité a s bělavým proužkem. Opadávají ve věku 3 až 4 let. Jalovec je dvoudomý, samčí květy jsou dlouhé 4-5 mm a žluté, ty samičí jsou menší a zelené. Plodům se říká jalovčinky, mají kulovitý tvar, velké jsou asi 6-10 mm v průměru. Zprvu jsou zelené, později změni barvu na modro a nakonec mohou být až černé. Dozrávají po 2 letech a okolo třetího roku opadávají.

Jalovec obecný-léčivé účinky

Sušené plody obsahují silici, sacharidy, pryskyřici, třísloviny, vitamín C, organické kyseliny, vápník, draslík, kaučuk aj. Bývá využíván při zánětlivých chorobách močových cest nebo při zadržování

tekutin v těle. Látky dále pomáhají při trávení, povzbuzují chuť k jídlu, působí proti nadýmání a pomáhají při revmatismu. Vedle příznivých účinků má ale nepříznivé účinky na ledviny. Zevně ho ale můžeme užívat bez problémů na bolestivé klouby či bolesti v oblasti páteře. Jalovec a žádné produkty z něj by ale neměli užívat lidé, kteří mají nebo v minulosti měli problémy s ledvinami, těhotné a kojící ženy a lidé se sennou rýmou. Jalovec by ani zdraví lidé neměli užívat dlouhodobě, vždy je lepší poradit se s lékařem. Pokud při užívání jalovce zaznamenáte jakékoliv vedlejší účinky, okamžitě přerušete podávání a vyhledejte lékaře.

Použitelné části jalovce obecného: plody

Období květu: duben-květen

Jalovec obecný-užívání a pěstování

Vnitřně se jalovec podává ve formě nálevu, který se připraví z jedné čajové lžičky jalovčinek na šálek vody, nálev uvedeme do varu a luhujeme 10-20 minut. Podáváme 2x denně maximálně po dobu 6 týdnů. Dalším způsobem podávání jalovce je jedení syrových plodů. Ty se podávají hlavně při revmatismu a to 3x denně 1 plod, druhý den 3x denně 2 plody atd. až se dojde k 21. dnu, tam se bere 3x denně 21 jalovčinek a pak se začíná zase tak, že se každý další den jedna jalovčinka ubírá. Touto procedurou je vhodné projít maximálně jednou za rok!

Jalovec obecný se pěstuje v několika různých kultivarech, ty se od sebe liší zejména tvarem nebo celkovým vzrůstem. Rostlině vyhovuje zejména slunné stanoviště a písčité, suché, málo výživné půdy. Množit ho můžeme pomocí semen nebo řízků. Pokud chceme sklízet plody, musíme zasadit jak samčí tak samičí rostlinu.

Zdroj obrázku: Wikipedie