



Jalovec - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 26.09.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 4018



Jalovec

Jalovec obecný (latinsky juniperus communis) - stálezelené keříky jalovce, roztroušené na výše položených suchých a kamenitých stráních, jsou všeobecně známé stejně jako jalovcová pálenka připravená z plodů, tzv. borovička. Dřevo příjemně voní pryskyřicí. I hořící vyschlé jalovcové větve krásně voní.

Účinky rostliny:

- desinfekční účinek
- pročištění těla, čistí krev - detoxikace
- nemoci močového systému
- bílkovina v moči
- močopudný účinek
- nemoci dýchacích cest
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- srdeční slabost
- otoky nohou způsobené selháváním srdce
- nemoci kůže
- posílení organismus, rekonvalescence po nemocích
-

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: Dávkování jalovce nepřekračujte. Jalovec nesmí užívat lidé s nemocnými ledvinami, zvláště při [zánětu](#) ledvin. Je nebezpečný i pro těhotné ženy.

Plody jalovce se sbírají na podzim až do konce října, takže jejich sběrem končíme bylinkářskou sezonu. **Jalovce dozrávají jednou za dva roky, někdy i několik let vynechají.** Musíme je dobře prohlížet, **sbírají se jen modročerné**

plody, pěkně vybarvené. Ihned po návratu domů je rozložte a sušte v tenké vrstvě, neboť se lehce zapaří. Plody jalovce jsou na seznamu lékárenských [rostlin](#), takže si ji běžně můžeme koupit.

Léčebná sláva jalovce [začala](#) již ve středověku, kdy Arabové vyráběli pověstná jalovcová povidla, uváděná v některých starších lékopisech dosud. Plody mají tak **silné dezinfekční účinky**, že v dobách středověkých epidemií neonemocněli lidé, kteří během dne **žvýkali bobulky jalovce**. I nyní, kdy už takové epidemie nehrozí a existují proti nim účinnější léky, je užitečné rozžvýkat postupně nalačno a pomalu pět až deset jalovcových bobulek na **celkové pročištění organismu (detoxikace)** .

Hlavní léčebně použití jalovce je při **močových [onemocněních](#)**, zvláště při **bílkovině v moči** (spolu ze zlatobýlem, břízou a vřesem). Jalovec přidáváme také do **močopudných [čajů](#)** a do směsí na **choroby dýchacích cest**. Zlepšuje látkovou výměnu (metabolismus) v kloubech, což ho spolu s močopudnými účinky před určuje k léčení **kloubního revmatismu (revmatoidní artritida)** .

Lze ho doporučit i při **srdeční slabosti na odvodnění organismu - otoky nohou** (otoky kolem kotníků) způsobené selháváním srdce. K tomuto účinku lze použít i krušinu a libečkem. Dále lze jalovec použít při různých **kožních chorobách**.

Před použitím je vhodné plody rozdrtit, aby se dosáhlo lepšího vyluhování [účinných](#) látek.

Z plodů jalovce se připravuje také oblíbená koupel nebo jsou přísadou do různých léčivých odvarů na koupání, nejčastěji při **revmatismu** a jiných [bolestech](#) kloubů. Pro tento účel můžeme používat i mladé jarní výhonky. Taková koupel neuvěřitelně **posiluje celé tělo**.

Jalovcová koupel:

Osm hrstí plodů a mladých výhonků jalovce vaříme ve dvou litrech [vody](#) asi 15 [minut](#). Přecedíme a vlijeme do vany naplněné teplou vodou. Koupeme celé tělo patnáct až dvacet minut dvakrát za týden.