



Janovec metlatý - účinky, co léčí, použití, užívání, využití pro zdraví

Zveřejněno: 10.04.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |   | Zobrazeno: 1703



Janovec metlatý

Janovec metlatý (cytissus scoparius, syn. sarothamnus scoparius) patří do čeledi bobovité (motýlokvěté, luštinaté). Je vysoký 50-170 cm, kvete v květnu až červnu. Je to bohatě větvený keř, s hranatými, zelenými, prutovitými, většinou přímými větvemi. Listy malé, horní nedělené, dolní trojčetné, tmavozelené.

Účinky rostliny:

- nízký krevní tlak, hypotenze
- rychlý srdeční tep, tachykardie
- arytmie, poruchy srodečního rytmu u sportovců

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: Pozor, janovec je mírně jedovatý a má vliv na tlak [krve](#) a srdeční rytmus, užívání by mělo být u kardiaků vždy konzultováno s lékařem.

Květy má janovec zlatožluté, dlouhé až 2 cm, po 1—2 v úžlabí listu. Čnělka po opylení dlouhá a spirálovitě stočená. Černé lusky, semena mírně jedovatá.

Výskyt a rozšíření:

miluje písčité půdy s nízkým obsahem vápníku, okraje silnic a cest, pastviny, světlé lesy.

Záměna:

kručinka barvířská (genista tinctorid). Keř vysoký až 70 cm, listy kopinaté, nedělené. Květy dlouhé až 1,5 cm, v dlouhých zpřímených hroznech. Dříve se používala k barvení. Mírně močopudná.

Okrasa dálnic a silnic

Svámi zlatožlutými květy ohlašuje léto plní okraje dálnic mířících na jih dovolenkovou náladou. Dokonce i v zimě jsou větve janovce metlatého zelené keř dobře poznáte podle zahnutých prázdných černých lusků, které se kývají na jeho větvích.

Posiluje rytmus srdce

Když je **krevní tlak nízký a tep rychlý**, pomáhá janovec. Alkaloid spartein **chrání srdce** před nervovým přetížením, biogenní aminy tonizují žíly a normalizují příliš nízký tlak. Janovec působí i na **srdeční rytmus** a stabilizuje jej. Když srdce začne při silné fyzické zátěži — i u sportovců — klopýtat, stabilizuje přímo **převodní systém srdce**. Obsah alkaloidu sparteinu vede k tomu, že rostlina je **mírně jedovatá**. Podle stanoviště a části rostliny může jeho obsah silně kolísat. Mladé květy obsahují nejméně sparteinu, zralá semena nejvíce. Užívání janovce podle vlastního úsudku proto může být nebezpečné. Poradte se bezpodmínečně se svým lékařem. Lepší je užívat přípravky obsahující janovec zakoupené v lékárně. V hotových preparátech je totiž obsah účinné látky standardizován.

Janovec metlatý dobře mete

Cytisus znamená čilimník. Používá se jako krmivo a **kozy ho nadevše milují**. Sarothamnus pochází z řečtiny a znamená keř jako koště. Latinské scoparius znamená "jako koště". Také lidové názvy mluví o oblíbeném využití tohoto keře k vázání košťat. S oblibou se těmito košťaty v době masopustu vyháněli duchové zimy.

Svítivě žluté květy

Zlatožluté květy můžete sbírat, sušit a přidávat do čajových směsí. Nejenže dodají barvu do tváře, navíc podporují tělo při odvodňování. Gorse, květina naděje mezi Bachovými květy, je však esencí z hlodáše evropského (ulex europaeus).