

# Jalovec obecný

(*Juniperus communis* L.)

## Znaky:

Stále zelený pomalu rostoucí vzpřímený keř od báze větvený, většinou sloupcovitou korunou, vzácněji ploše rozložitého vzrůstu, nebo vícekmínkový stromek vysoký 0,5-6 m. Kůra zpočátku téměř hladká, načervenalé hnědá, později šedohnědá, podélně popraskaná, šupinovitě až vláknitě se odlupující. **Listy jehlicovité** ve trojčetných přeslenech, daleko a rovně od sebe odstávající, pichlavé, 10 - 20 mm dlouhé a 1 - 2 mm široké, čárkovité až kopinaté. **Květy** s odděleným pohlavím jsou vzácně oboupohlavné, objevují se na podzim. **Samčí** květy jsou malé, podlouhlé, žluté, vytvářejí několik přeslenů. **Samičí** šištice jsou velmi drobné a nenápadné, nazelenalé, tvořené několika trojčetnými přesleny zašpičatělých šupin. Po opylení vyrůstají **plody** - nepravé bobule velikosti hrachu obsahující 3 semena. Nezralé plody jsou nazelenalé, bez šťávy a nepříjemné chuti. Teprve ve 2. - 3. podzimu dozrávají, jsou černohnědé, namodrale ožiněné. Semena jsou trojhranná, světle hnědá s tvrdou slupkou. Kvete v dubnu, ve vyšších polohách v květnu až červnu.

## Rozšíření a využití:

*Juniperus* zahrnuje přibližně 60 druhů, kterým rostou převážně na severní polokouli od hor subtropů až po subarktické pásmo, na jižní polokouli pouze v horách východní Afriky. Oblíbená stanoviště jsou vřesoviště. Jalovčinky s oblibou požívá zvěř a ptactvo, používají se jako koření. Z jalovčinek se získávají éterické oleje. Jalovec působí výrazně diureticky a zároveň antisepticky, takže bývá využíván při zánětlivých chorobách močových cest nebo při zadržení tekutin v těle (jalovcová silice zrychluje zpracování tekutin v ledvinách). Vedle toho při vnitřním použití zlepšuje trávení, povzbuzuje chuť k jídlu, působí proti nadýmání a pomáhá při revmatismu. Vnitřní užití jalovce je však poněkud problematické, neboť vedle příznivých účinků zároveň poněkud dráždí ledviny. Zevně se užívá na bolestivé klouby či při bolestech páteře (zvyšuje prokrvení pokožky a působí hojivě).

