

# JALOVEC OBECNÝ

*Juniperus communis*

Borievka obyčejná

Další jména:  
havusha,  
hayusha,  
hosh

## ÚČINNÉ LÁTKY

Zejména flavonoidy, dále silice, kumariny.

## ÚČINKY

Protizánětlivé, celkově protimikrobní (i proti houbám), proti bolesti, chrání játra, antioxidant, pomáhá snižovat hladinu cholesterolu (a zvyšuje HDL cholesterol), snižuje hladinu krevního cukru, chrání mozek (pozorováno u Parkinsonovy nemoci). Zvyšuje množství moči (silice zvyšují průtok krve ledvinami a stimulují filtraci odpadních látek).

## POUŽITÍ

Záněty močových cest, dyspepsie. Tradičně na vyvolání menstruace, podporu trávení, kůra proti diabetes, kapavce, kašlí. Oblíbené koření na zvěřinu, do omáček, dochucení ginu (slovo gin je zkrácenina označení jalovce). Tradičně také k různým rituálům (Skotsko, Amerika - Navahové).

## BEZPEČNOST

Dráždí ledviny, nepoužívat při zánětech ledvin. Vzhledem k běžnému používání v tradičních kuchyních se považuje za bezpečný. Bezpečnost v těhotenství s při kojení není stanovena. Tradičně se používal jako antikoncepce a abortivum. Nedoporučuje se užívat jej v terapeutických dávkách dlouhodobě.

## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Nálev: 2,0–2,5 g drcených jaloviček do 150 ml vroucí vody, 1–3× denně. Denní dávka: 2,5–6 g, u dyspepsie až 4x denně (max.10g).

## Zdroje:

TAVARES, Wilson R.; SECA, Ana ML. The current status of the pharmaceutical potential of Juniperus L. metabolites. *Medicines*, 2018, 5.3: 81.

BAIS, Souravh, et al. A phytopharmacological review on a medicinal plant: Juniperus communis. *International scholarly research notices*, 2014, 2014.

ALBRECHT, Uwe, et al. Efficacy and Safety of Roleca® Juniper 100 mg in the Treatment of Functional Dyspepsia: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Phytomedicine*, 2025, 157542.