



WELLNESS 11. 09. 2017

Jalovec není jen gin. Dokáže léčit a skvěle pomáhá i v oblasti aromaterapie

Protizánětlivé a protibolestivé účinky jalovce oceňují také lidé, trpící bolestmi kloubů kvůli revmatismu. Jalovcový olej mohou užívat jak vnitřně,...

Jalovec se používá nejenom v kuchyni. Jeho využití je velmi široké. Nezastupitelný je například v oblasti aromaterapie, kde najde uplatnění od léčby zánětů, přes pomoc při kožních problémech až k použití jalovce jako analgetika. Opomenout nesmíme ani jeho desinfekční a povzbuzující účinky.

Jalovec a **éterický olej z jeho bobulí má široké použití v aromaterapii**. Zejména **ženy**, které s ohledem na anatomii močového ústrojí často řeší problémy se záněty močových cest, **ocení jeho silné antimikrobiální účinky**. Jalovcový olej je možné využít k sedacím koupelím a také ke vnitřnímu užívání. V takovém případě se vylučuje právě močovým ústrojím, při čemž rovněž působí antisepticky. Podle odborníků na obor aromaterapie má jalovcový olej podporovat rozpouštění některých druhů močových kamenů a má skutečně velmi dobré protizánětlivé účinky. **Záněty v močových cestách mohou způsobovat silné bolesti** a zde je také místo pro účinky jalovce. **Působí rovněž jako analgetikum**. Protože však povzbuzuje činnost ledvin, je třeba se jeho použití vyvarovat při zánětech v této oblasti.

Jalovec má protizánětlivé a analgetické účinky

Protizánětlivé a protibolestivé účinky jalovce oceňují také lidé, trpící bolestmi kloubů kvůli

revmatismu. **Jalovcový olej mohou užívat jak vnitřně, tak v prostředcích pro vnější použití** a pro aromaterapie. Bolesti umí pořádně potrápit také při onemocnění zvaném dna. Jeho příčinou je **nadměrné hromadění kyseliny močové v organismu**, při které se krystaly této kyseliny usazují v oblasti kloubů. Zde pak **způsobují znáteny, které jsou zdrojem silných bolestí**. Jalovec dokáže skvěle očišťovat organismus od kyseliny močové.

Jalovec v aromaterapii pomáhá také při dně

[Dna je metabolické onemocnění](#). Jalovec a éterický olej z jalovce je specifický svými účinky na látkovou výměnu. **Díky obsahu účinných látek dokáže povzbudit látkovou výměnu**, rozproudit lymfu a podpořit odplavení a vyloučení produktů metabolismu z lidského těla. Za následek problémů s látkovou výměnou se často považují i [některé druhy kožních potíží, například akné](#). Při takových problémech se doporučuje éterický olej z jalovce použít jako **adstringenní a antiseptický prostředek**, který je umocněn ještě detoxikačními vlastnostmi. **Osvědčuje se také při lupénce, ekzémech** anebo různých typů dermatitidy. Je však třeba vzít v potaz koncentraci jalovcového oleje v konkrétním prostředku. **Podle literatury by ani 10% koncentrace jalovcového oleje neměla působit dráždivě** a správně použitý olej z jalovce má zklidňující účinky, které snesou **srovnání se slabými kortikoidy**.

Po námaze použijte jalovcový olej

Jalovec pomáhá také v případě nadměrné tělesné námahy. Kvůli nadměrnému namáhání svalů dochází ke **spalování glukózy při současném nedostatku kyslíku** a může dojít ke vzniku laktátu a jeho následné krystalizaci. To má za následek známé **bolesti svalů, například po důkladné lekci v posilovně anebo běhu**. Trvají i několik dnů, než se kyselina mléčná vyloučí z těla ven. I zde pomůže jalovec. Jalovcový olej se totiž dokáže s kyselinou mléčnou vypořádat a očistit od ní i svaly. Doporučuje se proto i v období zotavování po různých nemocech, **zejména tam, kde po působení škodlivých mikroorganismů vznikaly metabolity**. Jalovec je pomáhá účinně odstranit a urychlí rekonvalescenci. Jalovec se často používá jako **diuretikum**, tedy prostředek na odvodnění organismu a je oceňován pro jeho schopnost tělo také účinně detoxikovat. **Jalovec v oblasti aromaterapie** a éterický olej z jeho bobulí nachází skutečně široké využití, například při masážích, koupelích či vnitřním použití.

Jalovec a jeho účinky na psychickou pohodu

Jalovec má svěží a specifickou ostrou vůni. Nejenom, že čistí vzduch, ale dokáže rovněž očistit psychiku člověka. Je vhodný pro lidi, kteří se cítí opomíjeni, mají starosti, žijí v napětí a trpí je různé traumatizující vzpomínky. **Dále pomáhá při nepochopení ze strany okolí, nízkém sebevědomí a uzavřenosti**. Díky jalovci se takové osoby zbaví obav, starostí, neklidu a uzavřenosti. Pomáhá rovněž při potížích s nadměrnou chutí na pití alkoholu. **Při nutkání k pití je doporučováno rozetřít 3 kapky éterického oleje v dlani a inhalovat**.

Jalovec v aromaterapii: Praktické tipy

1. Masáž s esenciálním olejem z jalovce

obtížích

Sedm středně velkých hrnků s plody, případně mladými větvičkami jalovce dáme povařit se 3 litry vody na 25 minut. Po přecezení vlijeme do vany s teplou vodou. Dochází k posílení a detoxikaci

organismu a v oblasti aromaterapie se doporučuje tento způsob použít dvakrát týdně po dobu 20 minut.

3. Výluh z jalovce na bolest a akné

Půl hrsti bobulí zalijeme 250 ml 50% lihu a necháme dva týdny v uzavřené nádobě na teplém místě louhovat. Pak přecedíme přes plátýnko do lahvičky z tmavého skla. Používá se zevně k aplikaci na bolestivá místa, zejména klouby. Můžeme použít i jako prostředek na akné, pokud smícháme 1,5 polévkové lžíce výluhu se 3 dl destilované vody a používáme jako pleťovou vodu.

4. Jalovec v aromalampě

Má čistící účinky na vzduch v místnosti, povzbuzuje vitalitu a odhodlání. **Podle esoteriků podporuje životní elán a eliminuje negativní energie.** Do vody přidáme 3-8 kapek oleje a zapálíme svíčku.

5. Jednoduchá a rychlá koupel s éterickým olejem z jalovce

Smícháme 4-10 kapek esenciálního oleje z jalovce v 1,5 dcl mléka nebo lžíce medu a přidáme do vany s vodou o teplotě 35–37 °C.