

Rakytník řešetlákový (Hippophae rhamnoides) – bylina budoucnosti

Odborníky je **považován za rostlinu budoucnosti**. Není totiž pouze okrasným keřem, který pravidelně vídáte na procházkách či cestách do práce. Pro vysoký obsah vitamínu C bývá právem označován jako **citroník severu**. Pro denní doporučenou dávku vitamínu C stačí pouze jedna jeho oranžovožlutá bobule.

Plody rakytníku se v lidovém léčitelství objevují u mnoha civilizací – v tradiční medicíně Indů, Číňanů, Mongolů, u obyvatel Sibiře. Stejně tak byly využívány v Římě a Řecku. Dokonce se mu dařilo i v Rusku, kde rostlina přetrvávala i v nepříznivých klimatických podmínkách. A právě ruští šlechtitelé se nejvíce zasloužili o zavedení nových odrůd.

Plody rakytníku jsou ceněny pro velký obsah vitamínů C, A, B, E, F, D, K, a rutinu (vitamín P), který zabraňuje rozkladu vitamínu C. Tím se vysvětluje, proč si rakytník zachovává vitamín C i při sušení nebo tepelném zpracování.



Chemické analýzy potvrdily, že obsahují vzácný komplex více než 190 látek. Jediná bobulka obsahuje 25-krát více vitamínu C než pomeranč a pokryje denní dávku tohoto vitamínu. Kromě něj se v rakytníku nachází 9 dalších vitamínů, 24 různých minerálních látek a stopových prvků, 18 aminokyselin a množství antioxidantů.

Jeho latinský název Hippophae rhamnoides pochází ze staré řečtiny a v překladu znamená **třpytící se kůň**. Staří Řekové totiž zaznamenali, že zvířata, která se pásala v oblastech, kde tato dřevina rostla, přibrala na hmotnosti a jejich srst měla nádherný lesklý nádech.

Rakytník můžete nalézt v mnoha přípravcích pro **podporu imunity**, avšak i v produktech poskytujících jiné léčebné účinky. **Má totiž velmi pestré možnosti využití. Kromě toho též rakytník jako rostlina působí velmi hezkým dojmem.** Jedná se o keř vysoký kolem tří metrů, má šedé listy a drobné kvítky, z nichž na podzim dozrávají krásné oranžové bobule. **Plody jsou šťavnaté, mají příjemné aroma a jejich sytá barva vyloženě láká ke konzumaci.** Při sběru bobulí však buďte opatrní, rakytník vás může řádně potrápit svými trny. Původem pochází z Asie. Nevýhodou rakytníku je jeho pěstování. **Pokud někde roste, rád totiž zabírá i půdu ve svém okolí a často dochází k jeho nekontrolovatelnému šíření.** Snadno se pak může stát jediným obyvatelům vaší zahrady. Rostlina miluje slunná místa, je nenáročná na vodu.

Jaké má rakytník účinky na naše zdraví?

- podpora dobrého fungování **imunitního systému**,
- pozitivní vliv na **trávicí systém**,
- zlepšení stavů při **očních chorobách** (šerosleposti, defektech rohovky),
- prevence **kardiovaskulárních chorob**,
- zlepšení stavu **pokožky**,
- podpora činnosti **štítné žlázy**,
- urychlení **rekonvalescence** po nemoci,
- **protinádorové** účinky,
- snížení **únavy**,
- prevence proti **depresi** (obsahuje serotonin, čili hormon dobré nálady).

Jak můžete rakytník užívat?

1. Jen tak čerstvý

Jasně, nejjednodušší a nejlepší rada. **Bobule rakytníku lze samozřejmě konzumovat čerstvé, ale i sušené.**

2. Rakytníkový sirup

Je do něj potřeba dát bobule rakytníku, vlažnou vodu, kyselinu citronovou a cukr. Plody je nutné rozmačkat, zalít vodou, přidat kyselinu citronovou a nechat celý den stát. Poté směs přecedíte a vymačkejte šťávu. Na závěr se přidá cukr, který se nechá na teple rozpustit. **Sirup je možné uchovat uzavřený v lahvích.**

3. Rakytříkový džem (marmeláda)

Pokud bobule rakytříku rozvaříte, přidáte cukr a želírovací přípravek, získáte rakytříkový džem. Z plodů lze vytvořit třeba i povidla, kompot, džus, likér nebo ovocné víno.

4. Různé rakytříkové nápoje

U nápojů je vhodné nechat je **důkladně odležet**, mají pak lepší chuť. Zalitím dvou polévkových lžic sušených bobulí 500 ml vody a následným povařením získáte léčivý čaj. Nemusíte jej ani přecedit, snadno jej zkonsumujete kompletně i s plody rakytříku. **Čaj je možné připravit též z listů rostliny.**

5. Rakytříkový olej

Vzácná je nejen šťáva, ale i olej pro obsah **vitaminů, karotenoidů, fytoosterolů a esenciálních mastných kyselin omega 3-6-9, tříslovin a minerálních solí**. Unikátní je **přítomnost vzácné omega 7 nenasycené mastné kyseliny**. Zejména pro obsah vitamínu E, karotenoidů a lipidů podobných těm, které jsou v kůži, **prospívá olej pokožce a udržuje zdravý stav sliznic trávicího a urogenitálního systému, příznivě působí i při pocitu sucha v ústech či suchém oku. Posiluje i imunitní a srdečně-cévní systém. Doporučuje se jej pravidelně konzumovat při nemocech trávicího traktu, jaterních chorobách, ateroskleróze, ale i při poruchách prokrvení**. Zlepšuje stav po prodělaném infarktu nebo mrtvici. Zevně je možné jej použít pro lepší hojení ran, popálenin a různých ekzémů. **Lze jej přidávat do koupele, při aplikaci na pokožku hlavy zabraňuje vypadávání vlasů**. Naleznete jej jako přísadu v kosmetických přípravcích.

U rakytříku **nejsou prokázány žádné nežádoucí účinky**. Pokud nemáte možnost získat čerstvé plody, lze je zakoupit sušené v prodejnách s bylinkami či se zdravou výživou. Rakytřík je součástí mnoha přípravků, které jsou k dostání též v lékárnách. Najdete ho ve formě kapslí, oleje, tinktury nebo sirupu. **U těchto přípravků se vždy řiďte doporučeným denním dávkováním a způsobem použití.**

Použité zdroje:

<http://www.rehabilitace.info/bylinky/rakytřík-a-jeho-vliv-na-zdravi-leci-i-zkrasluje/>

www.rehabilitace.info/zdravotni/rakytřík-jeho-ucinky-a-mozne-vyuziti/

http://www.pharmapoint.cz/herbar/s-rakytříkem-za-silou-vitaminu/?gclid=EA1aIQobChMI2MCqmJO-1wIVyh0YCh3LEQe0EAAYASAAEgLK4_D_BwE