



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 10. 1. 2013 | bno

# Zkuste rakytník v jakékoli podobě

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zkuste-rakytnik-v-jakekoli-podobe\\_s10010x7500.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zkuste-rakytnik-v-jakekoli-podobe_s10010x7500.html)

Věděli jste, že denní dávku vitamínu C pokryje jedna jediná bobulka rakytníku?  
Dáme vám ještě více důvodů, proč rakytník dnes vyhledat!



Rakytník řešetlákový je trnitý keř či strom pocházející z Ruska. Dnes je však rozšířený v mnoha koutech Evropy a Asie. V dávné minulosti přišli obyvatelé Sibiře, Mongolska a Číny na jeho léčivé účinky a stal se významnou součástí tradiční medicíny.

Užíval se při léčbě onemocnění **plic, jater i kloubních onemocněních**, dále také v místní kosmetice. Pomáhal proti **zahlenění i zánětům plic, hojil sliznice, žaludeční i dvanáctníkové vředy, reguloval krevní oběh**. Urychloval proces hojení ran, stimuloval regenerační procesy, měl pozitivní vliv na choroby jater. V tibetské tradiční medicíně patří mezi vysoce efektivní regenerační prostředek, který se používá i při intoxikacích a kardiovaskulárních chorobách.

## **Oranžové až červené bobule jsou malým zázrakem!**

Léčebné účinky rakytníku jsou skutečně rozmanité. Využívat se dají všechny části dřeviny, nejčastěji se však setkáme s využíváním a zpracováním plodů rakytníku.

## Co v sobě skrývá bobulka rakytníku

Rakytník obsahuje **vitamin B** – B1, B2, B6, B3 (nikotinamid, vitamin PP), který udržuje harmonickou **funkci centrální nervové soustavy**, B9 (kyselina listová) způsobující syntézu nukleových kyselin, správnou **krvetvorbu, růst a vývoj plodu**.

## Rakytník obsahuje přibližně 10 krát více vitamínu C než pomeran!

**Vitamin C** se uchovává i v produktech z plodů již vyrobených. **Vitamín D** přispívá ke správnému růstu a vývoji kostí a zároveň reguluje množství vápníku a fosforu v krvi. **Vitamín E** je **antioxidantem** a ochráncem esenciálních mastných kyselin. Využívá se při nemocech jako je mužská sterilita, svalová dystrofie a také u kardiovaskulárních poruch. **Vitamín K** má na starosti udržování **krevní srážlivosti**.

## Co můžeme z rakytníku připravit



## **Rakytníkový sirup**

K jeho výrobě nám postačí bobule rakytníku a cukr. Můžeme si jej koupit nebo připravit doma. Pomůže nám při žaludečních potížích, chřipce, infekčních onemocněních, při nedostatku vitaminů, v rekonvalescenci i proti jarní únavě.

## **Rakytníkový likér**

Sesbírané plody rakytníku naložíme do 80% alkoholu, v němž je luhujeme 8 - 14 měsíců. Po roce zrání je likér ideální ke konzumaci. Lidová medicína tvrdí, že jeden panák likéru denně je zaručenou prevencí proti všem zdravotním

neduhům.

## **Rakytníkový olej**

Olej z rakytníku si můžeme také připravit doma. K jeho přípravě potřebujeme usušené slupky z bobulí rakytníku. Olej má vysoce regenerační schopnosti, jedná se o biogenní stimulant, který především ovlivňuje růst tkání při poškození kůže a sliznic. Má také značné baktericidní účinky. Lžička denně by pro nás měla být lékem.

Z rakytníku se však vyrábí také lahodný džem, cukrovinky, šťáva i další zaručeně zdravé produkty. Co vyzkoušíte vy?

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)