

## Rakytník řešetlákový - olej

Olejnata oranžovočervená tekutina charakteristické vůně a chuti je získávána z plodů rakytníku řešetlákového (lat.: Hippophae rhamnoides) lisováním za studena. Rakytník je keř nebo menší strom z rodu olivovitých vyskytující se hlavně v Číně, Mongolsku, Nepálu, Indii a na Sibiři, nyní rozšířený po celé Evropě. Je trnitý, obvykle 2 metry vysoký, má zeleno-stříbrné listy a oranžové bobule, vysazuje se zejména jako dekorační dřevina. Skvělé výsledky má rakytníkový olej **zejména při léčbě rakoviny**.

### *Charakteristika:*

Jedná se o směs karotenů a karotenoidů – tokoferolů, látek obsahujících chlorofyl-glyceridy, kyseliny oleinové, linoleové, palmitinové, vacenivové a stearinové. Dále jsou v ní přítomny minerály, aminokyseliny, flavonoidy, steroly, **bioomega 7** – esenciální mastné kyseliny (**Omega 3, 6, a 9**).

### *Účinky:*

- je vhodný při prevenci rakoviny, omezuje vznik nádorů po chemoterapii a ozařování
- má antioxidační a protizánětlivé účinky
- používá se při zánětech pochvy nebo dělohy, při erozi děložního čípku
- chrání, obnovuje a vyživuje buňky
- zmenšuje riziko srdečně-cévních nemocí
- snižuje hladinu „špatného“ LDL cholesterolu a hladinu „dobrého“ HDL zvyšuje
- chrání před vznikem aterosklerózy
- omezuje vznik trombů
- má antimikrobiální účinky
- je dobrý při vředových onemocněních
- vhodně působí při infekci močového systému
- je vhodný při akutních zánětech žlučníku, jater, žaludeční sliznice atd.
- regeneruje a omlazuje kůži, chrání ji před UV zářením

### *Použití:*

*Vnitřně* - při akutních zánětech například žlučníku, jater nebo žaludečních sliznic používají dospělí 1 čajovou lžičku 2 – 3x denně před jídlem. Pro preventivní působení oleje je vhodné použít 1 čajová lžička denně před hlavním jídlem.

*Zevně* - při kožních traumatech se přikládají olejové zábaly z rakytníku (vatový nebo mulový) na celý den. Při zánětech pochvy a endocervitidách se potírají stěny pochvy a dělohy pomocí vatových tampónů. Při erozi děložního čípku se používají tampóny důkladně smočené (5 – 10 ml na tampón), po dobu 4 – 6 týdnů je potřebné opakovat tuto proceduru 8 – 10x denně.

- jako maska na pleť: 1 žloutek a ½ lžičky rakytníkového oleje se smíchá a nanese na pleť. Po zaschnutí se smyje. Používá se jednou týdně pro vyhlazení pleti.

*Použitelnost:* Trvanlivost rakytníkového oleje je při teplotě od 5° do 15 °C šest měsíců, po otevření olej uchovejte v chladničce a spotřebujte do 3 měsíců. Olej se nesmí vařit, musí se ukládat do tmy a chránit před světlem.

### *Využití v kuchyni:*

Rakytník řešetlákový – olej se užívá pouze na lžičku, pro kuchyňskou úpravu je nevhodný.