



Rakytník, rakytníkový olej - účinky, co léčí, použití, užívání, využití pro zdraví

Zveřejněno: 14.05.2012 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3148



Zachovat si zdraví znamená začít včas řešit s léty přibývající poruchy ve vašem organismu. Lidé, kteří na své tělo myslí, uvažují nad tím, jaké přípravky jsou pro ně bezpečnější, a častěji využívají přírodní medicínu. Seznamte se s účinky rakytníkového oleje. Rakytníkový olej je nejvýznamnější látkou získanou z tmavě oranžových plodů rostliny Rakytníku řešetlákového (anglicky seabuckthorn). Rakytníkový olej je přírodním koncentrátem celé řady vitaminů a biologicky aktivních látek. Obsahuje zejména karotenoidy, vitamin E a Omega 3, 6, 7 a 9 nenasycené mastné kyseliny.

Účinky rostliny:

- vysoký cholesterol, hypercholesterolemie
- vysoký krevní tlak, hypertenze
- cévní mozková příhoda, mrtvice - prevence
- infarkt myokardu (srdečního svalu) - prevence
- pružnost, průchodnost cév
- imunita, obranyschopnost - posílení imunity
- rekonvalescence po nemocích a operacích
- zánět močových cest - prevence a léčba
- zánět žaludku, gastritida

- žaludeční vředy - prevence
- dobrý stav pokožky, mladistvý vzhled kůže
- popraskané koutky úst, praskliny ústních koutků
- popraskané rty

Ochrana před nemocemi srdce a cév (kardiovaskulárními chorobami)

Základem prevence kardiovaskulárních nemocí je správná životospráva zaměřená na snižování hladiny škodlivého cholesterolu a krevního tlaku. Důležitou roli hrají nenasycené mastné kyseliny, kvůli nimž se doporučuje zařadit do jídelníčku mořské ryby. Ovšem omega-3, 6, 9 jsou obsaženy i v rakytníkovém oleji. Proto jeho konzumace pomáhá snižovat riziko cévních mozkových příhod a infarktu. Pojistkou pro buňky ničené volnými radikály je ještě zastoupení omega-7 mastné kyseliny. V přírodě ji najdete zřídka, ale v rakytníkovém oleji se vyskytuje až ze 40 %. Užívání tobolek s rakytníkovým olejem příznivě působí na pružnost a průchodnost cév.

Podpora a posílení imunitního systému

Systém obrany v lidském těle není dokonalý a ne každý boj imunita vyhraje. Podpořte ji vitaminy získanými z rakytníkového oleje. Odolnost organismu a jeho vitalitu posílí i přísun nenasycených mastných kyselin. Užívání rakytníkového oleje urychlí rekonvalescenci po nemoci či po chirurgických zákrocích.

Prevence zánětů močových cest a jejich léčba

Asi 10 % žen každoročně onemocní infekcí močových cest. Když se tak jednou stane, je asi 80% pravděpodobnost, že se infekce do dvou let zopakuje. Rakytníkový olej obsahuje množství biologicky aktivních látek, které násobí šanci předejít urologickým obtížím.

Prevence žaludečních vředů

Jedním ze způsobů, jak dávat žaludek najevo, že s ním nezacházíme dobře, je porucha trávení neboli gastritida. Ta může vést až k vzniku žaludečních vředů. Při prevenci i léčbě vředových onemocnění trávicího traktu může rakytníkový olej významně pomoci. Mastné kyseliny omega-7 dokážou ovlivnit snížení kyselosti žaludečních šťáv a působí hojivě na sliznici žaludku.

Ochrana pokožky a vitamíny E, B, A

V rakytníkovém oleji obsažený vitamin E prodlužuje buňkám život a je nezbytný pro obnovu tkání. Díky němu si pokožka zachovává svoji elasticitu. Proto patří mezi tzv. "vitaminy mládí". Pro dobrý stav kůže jsou důležité také vitaminy B, vitamin A a beta karoten, jež jsou potřebné k regeneraci tkání. Nenasycené mastné kyseliny zásobují kožní buňky výživou a podílejí se na výstavbě a regeneraci buněčných stěn. Olej lze také aplikovat na zdrsňelou pokožku včetně popraskaných ústních koutků a na další drobná poranění kůže.