

Liečivé účinky rakytníka rešetliakovitého

MUDr. Jana Mrázová

VITADORO, s. r. o., Bratislava

Rakytník rešetliakovitý (*Hippophae rhamnoides*) patrí k najvzácnejším liečivým rastlinám na svete. Účinné látky sa nachádzajú v celej rastline – v listoch, plodoch a v malých výhonkoch. Rakytník obsahuje viac ako 200 biologicky aktívnych látok. Ide hlavne o všetky vitamíny rozpustné vo vode a v tukoch, bioflavonoidy, pektíny, sérotonín, beta-sitosterol, nenasýtené mastné kyseliny, aminokyseliny, minerálne látky a 14 mikroelementov. Liečivé účinky rakytníka sa využívajú pri srdcovo-cievnych ochoreniach, hepatopatiách, zápaloch tráviaceho traktu, na podporu imunitného systému, ale aj pri liečbe rán, omrzlín a na ochranu kože pred škodlivým UV žiarením.

Kľúčové slová: rakytník rešetliakovitý, rakytníkový olej, liečivé účinky, imunitný systém.

Curable effects of seabuckthorn

Seabuckthorn (*Hippophae rhamnoides*) belongs to one of the most valuable plants with cure effects in the world. The curable substances can be found in the whole plant – in its leaves, flowers, and berries. Seabuckthorn contains more than 200 biologically active substances. Mostly, there are all vitamins soluble in water and fats, bioflavonoids, pectins, serotonin, beta-sitosterol, unsaturated fatty acids, amino acids, minerals, and 14 microelements. Curable effects of Seabuckthorn can be used in cardiovascular diseases, hepatopathies, inflammations of the digestive tract, to support the immune system as well as in sores healing, frostbites and skin protection against harmful UV radiation.

Key words: seabuckthorn, seabuckthorn oil, curable effects, immune system.

Prakt. lekár., 2015; 5(3-4): 118–119

Úvod

Rakytník rešetliakovitý (*Hippophae rhamnoides*) je ker so striebornými listami a s malými oválnymi oranžovými plodmi, ktoré obsahujú až 25-krát viac vitamínu C ako citrusové plody. Rakytník obsahuje viac než 200 biologicky aktívnych látok a patrí medzi najcennejšie liečivé rastliny na svete. Staré legendy hovoria, že Čingischánovo vojsko malo neveriteľnú silu a vytrvalosť preto, lebo svojim mužom a koňom dával rakytník. Podobne v časoch Alexandra Macedónskeho vojaci pre seba aj pre svoje kone využívali rakytník na obnovu síl. Vďaka vysokému obsahu oleja mali kone lesklú srst', z toho „hippos“ – kôň, „phaes“ – lesklý.

Účinné látky sa nachádzajú v celej rastline. Listy obsahujú veľké množstvo magnézia a vápnika s priaznivým vplyvom na kardiovaskulárny systém a prevenciu aterosklerózy (1). Plody a šťava majú okrem iného aj stimulačný účinok na sliznicu žalúdka. Podporujú tvorbu žalúdočnej hlienu a regulujú sekréciu žalúdočnej kyseliny a pepsínu (2). Netreba zabúdať ani na pektíny, ktoré sa vo veľkom množstve nachádzajú práve v dužine plodov. Po požití plodov sa pektíny v žalúdku aktivujú a dokážu na seba naviazať soli ťažkých kovov. Podporujú tak vylučovanie olova, ortuti a kadmia z organizmu spolu s neutralizáciou ďalších toxínov z tráviaceho traktu. V ľudovom liečiteľstve sa odvar z plodov, listov a výhonkov používal aj na liečbu reumatizmu a dny.

Najvzácnejším produktom z rakytníka je však olej, ktorý sa získava lisovaním plodov a semien.

Balzam na kožu a sliznice

Rakytníkový olej obsahuje veľké množstvo nenasýtených mastných kyselín, z ktorých najdôležitejšia je kyselina palmito-olejová. V 100 % rakytníkovom oleji tvorí až 40 %, pričom ostatné známe prírodné oleje ju takmer vôbec neobsahujú. Táto vzácna kyselina spolu s vitamínmi E, A, C a celým komplexom B vitamínov má výrazné regeneračné účinky na kožu a sliznice. V nemocniciach v Rusku a Číne sa rakytníkový olej bežne používa na hojenie poranenej kože, na liečbu preležanín, popálenín, omrzlín, rôznych zápalov kože a poškodenej kože po radiačnom žiarení (3). Protizápalový účinok oleja sa osvedčil aj pri jeho lokálnom podávaní na afly v ústnej dutine u detí aj dospelých.

Olej zo semien rakytníka dokáže absorbovať škodlivé ultrafialové žiarenie, preto ošetrenie pokožky olejom z rakytníka ju dokáže chrániť pred nadmerným slnečným žiarením.

Helicobacter pylori a iné baktérie

Rakytníkový olej má antibakteriálny účinok na rôzne druhy baktérií. Ničí zlatého stafylokoka, hemolytického streptokoka a ďalšie mikroorganizmy (1). Zvlášť zaujímavý je jeho vplyv na *Helicobacter pylori* – baktériu, ktorá spôsobuje zápal sliznice žalúdka a vedie k tvorbe žalúdočných a duodenálnych vredov. Klinické

Rakytník rešetliakovitý



štúdie dokázali, že podávanie rakytníkového oleja výrazne spomaľuje rast tejto baktérie a vedie k celkovému odstráneniu zápalovej reakcie sliznice žalúdka.

Srdce, cievy a vysoký cholesterol

Rakytník sa vyznačuje vysokým obsahom flavonoidov. Dobre známe sú ich antioxidantné účinky a vychytávanie voľných kyslíkových radikálov, podobne ako ich priaznivý účinok na cievny systém. Bioflavonoidy spevňujú cievnu stenu, čím znižujú priepustnosť kapilár a znižujú tvorbu edémov. Svoje uplatnenie tak nachádzajú pri liečbe vredov predkolenia, kŕčových žíl, hemoroidov a ďalších kardiovaskulárnych ťažkostí. Rakytníkové flavonoidy priaznivo ovplyvňujú sťahy srdcového svalu a zlepšujú prekrvenie myokardu. Viacero

Účinky rakytníkového oleja v kočke

- stimuluje regeneráciu poranenej pokožky a slizníc
- tlmí bolesť pri poranení
- urýchľuje rast vlasov
- chráni bunky kože pred škodlivým žiarením (radiačné žiarenie, UV žiarenie)
- podporuje eradikáciu baktérie *Helicobacter pylori*
- upravuje metabolizmus tukov a cholesterolu
- prispieva k prevencii aterosklerózy
- pôsobí proti vírusom a baktériám
- zvyšuje obranyschopnosť organizmu

vedeckých štúdií potvrdzuje, že rakytníkové flavonoidy spomaľujú vývoj aterosklerózy, ktorej príčinou je okrem iného aj oxidačné poškodenie lipoproteínov voľnými radikálmi (2).

Beta-sitosterol obsiahnutý v rakytníku je antagonistom cholesterolu, a preto sa odporúča na prevenciu a liečbu aterosklerózy. Klinické testy dokázali aj pozitívny účinok rakytníka pri ochrane kardiovaskulárneho systému pred hypertenziou a ischemickou chorobou srdca. Dokonca v ne-

mocniciach v Pekingu boli testované tablety s obsahom rakytníkových flavonoidov ako možná prírodná liečba anginy pectoris. Výsledky boli mimoriadne zaujímavé – pozitívny efekt až v 91 % prípadov (2). Rakytník obsahuje aj triterpénové kyseliny, ktoré okrem silných protizápalových účinkov zvyšujú prietok krvi srdcom aj mozgom a majú tonizujúce účinky (2).

Podpora imunitného systému

Z lekárskej praxe vieme, že až 90 % všetkých infekcií horných dýchacích ciest je vírusového pôvodu. Ide hlavne o prechladnutia, nádchy, bolesti hrdla, kašle a pod. Vedecké výskumy dokázali, že rakytníkový olej má okrem antibakteriálnych účinkov aj antivírusové pôsobenie predovšetkým proti vírusom chrípky, cytomegalovírusu, herpes simplex vírusu, adenovírusom a pod. Výrazne stimuluje slizničnú imunitu a podporuje celkovú protitírusovú, protibakteriálnu a protimykotickú aktivitu, napríklad pri infekcii *Candidou albicans* (2).

Rakytníkový olej sa tak stáva neoceniteľným pomocníkom na podporu imunity nielen v jesenných a zimných mesiacoch, keď zaznamenávame zvýšený výskyt vírusových infekcií, ale aj v ktorejkoľvek fáze roka.

Záver

V prírode existuje len veľmi málo rastlín s takým všestranným využitím ako rakytník. S vysokým obsahom bioaktívnych látok, prítomnosťou všetkých vitamínov hlavne vitamínu C, vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín, esenciálnych aminokyselín a minerálov sa právom považuje za „rastlinu budúcnosti“. Rastlina svojimi koreňmi regeneruje zdevastovanú pôdu a obohacuje ju o vzdušný dusík pomocou symbiotických koreňových baktérií (2). Navyše samotný ker so strieborno-zelenými listami a sýtooranžovými plodmi nádherne skrášľuje záhrady a priestranstvá vrátane liečivej sily jeho plodov, listov a výhonkov. Skrátka, rakytník je poklad, ktorého bohatstvo objavujeme až teraz.

Literatúra

1. Bajer J, Jablonský I. Rakytník – jeho pěstování a využití. Tri-bun EU ISBN 978-80- 7399-516-4
2. Bajer J. Rakytník, zázračná rostlina, oranžový poklad...; Mladá fronta, Praha. 2014 ISBN 978-80-204-3385-5
3. Valíček P, Havelka E. Rakytník řešetlákový. Benešov: Start. 2008 ISBN: 978-80- 86231- 44-0

MUDr. Jana Mrázová

VITADORO, s. r. o.
Miletičova 21, 821 08 Bratislava
jana.mrazova@vitadoro.sk