

Rakytník zvyšuje imunitu



Proč je rakytník zdravý?

Oranžové plody rakytníku **obsahují mnoho vitamínů** - např. **vitamín C, A, D, F, K a skupiny B, rutinu a flavonoidů**. Dále v nich nalezneme **pektin, silici, třísloviny, organické kyseliny, oleje a minerály a mnoho dalších zdravých prospěšných látek**.

Zásadní je také obsah alkaloidu hippopheinu, který se **v těle přeměňuje na serotonin - hormon důležitý pro celkovou vitalitu, chráníci organismus proti depresi a nádorům**

Můžeme říci, že rakytník **působí jako biogenní stimulátor, zvýší odolnost jak proti infekcím tak i proti stresu**. Příznivý vliv má rovněž **na krevní oběh, působí hojivě na sliznice dýchacího a trávicího ústrojí i na klouby**. Rakytník je skvělou **prevencí proti civilizačním chorobám jako je arterioskleróza**. Účinné látky jsou také obsaženy i v jeho listech, ale oproti bobulím je v listech pouze menší množství.

Pěstování rakytníku

Rakytníku prospívají kamenité a písčité půdy, zásadité nebo neutrální. Dále má rád slunná místa a díky jeho odolnosti snese i zasolenou půdu. Jelikož se jedná o keř dvoudomý, **je nejlepší vysadit skupinku, kde převažují samičí rostliny, zastoupeny by měli být i samčí**. Pupeny samčích rostlin jsou větší a raší hustěji než samičí.

Plody rakytníku dozrávají na konci srpna až října, podle jeho odrůdy. Je třeba je sklízet včas, protože v přezrálých plodech se snižuje množství zdraví prospěšných látek.

Použití rakytníkových plodů

Zralé plody šlechtěných odrůd jsou chutné i čerstvé. **Aby látky byly co nejúčinnější, je nejlepší plody konzumovat buď čerstvé, nebo z nich vylisovat šťávu.** Z rakytníku lze dělat rovněž **různé sirupy, marmelády a likéry.** Při tepelné úpravě plodů však musíme počítat s tím, že se některé látky díky teple znehodnotí. Plody můžeme **sušit (a připravovat z nich čaj) nebo je rozemlít na prášek.** Velmi účinná je také **rakytníková tinktura, která se užívá na žaludeční vředy nebo při kloubních potížích (revma, dna).**

Náš tip: Rakytníkový sirup

Potřebujeme: 3 l rakytníkových zralých plodů, 2 l vody, 20 g kyseliny citronové, krystalový cukr

Omyté plody rozmačkáme, zalijeme vlažnou vodou, přidáme kyselinu citronovou a necháme 24 hodin odstát. Potom vše precedíme, vymačkáme a na každý 1 l šťávy přidáme 1 kg krystalového cukru. Zahřejeme nad plamenem (ale jen mírně, nesmíme vařit!), aby se nám cukr rozpustil. Ještě teplý sirup plníme do láhví.

Poznámka: Rakytníkový sirup přidáváme do vody nebo čaje - získáme tak osvěžující a posilující nápoj, jež podporuje výkonnost při fyzické i psychické zátěži. Pro vysoký obsah biologicky aktivních látek se rakytníkový sirup doporučuje například pro těhotné ženy.