



WELLNESS 19. 11. 2018

Zázračný rakytníkový olej: Lžička denně a budete mít skvělou imunitu, krásnou pleť a pevné vlasy

Rakytníkový olej můžete rozhodně využít v domácí kosmetice. Obsahuje totiž vitamín E, který má posilující a hojivé účinky. Rakytníkový olej proto...

Rakytníku se někdy přezdívá pomeranč severu. A není divu! Ve svých bobulích totiž obsahuje až 25x víc vitamínu C, než kolik obsahují pomeranče. Možná vás překvapí, že z rakytníku se nevyužívají jen samotné oranžové plody, ale také se z něj vyrábí rakytníkový olej. A právě o něm si dneska povíme.

Ať už rakytníkový olej znáte nebo ne, měli byste vědět, že **jeho účinky jsou doslova zázračné**. Traduje se, že jeho léčivých účinků s oblibou využíval už **Alexandr Makedonský s celou svou družinou**. Aby ne, jeho účinky jsou totiž četné - posudte sami.

Rakytníkový olej - použití

- Rakytníkový olej můžete rozhodně **využít v domácí kosmetice**. Obsahuje totiž vitamín E, který má posilující a hojivé účinky. Rakytníkový olej proto používejte na pokožku, dodá jí elasticitu.
- Díky hojivým účinkům využijete rakytníkový olej také na **popáleniny, omrzliny** nebo třeba

nepěkné jizvy. Jednoduše ho jen naneste na postižené místo.

- **Rakytníkový olej** můžete taktéž využívat v domácím léčení. [Rakytník řešetlákový](#) totiž obsahuje **alkaloid hippophein**, který se v **těle mění na serotonin**, jinak známý jako [hormon štěstí](#). Díky němu můžete účinně bojovat proti špatným náladám a depresím.
- Rakytníkový olej má také **protizánětlivé a regenerační účinky**, proto ho můžete **použít na drobné oděrky, suchou a popraskanou kůži**.
- Díky vysokému obsahu **vitamínu C** je také vhodný k průběžnému a pravidelnému **posilování imunity**.
- Rakytníkový olej obsahuje také **Omega - 3, 6, 9**, které jak známo, posilují srdce.
- Podobně jako mrkev obsahuje i rakytníkový olej **vitamín A**. Má tedy antioxidační účinky a **posiluje zrak** i například funkci plic.
- Rakytníkový olej byste měli konzumovat hlavně v zimě! Obsahuje totiž [velké množství vitamínu D](#). Ten přirozeně získáváme jen ze Slunce, proto je v zimním období důležité, nahradit ho rostlinnou složkou.
- Dále obsahuje rakytníkový olej [vitamíny skupiny B1, B2, B](#). Kromě toho také **vitamín K**, **kyselinu listovou a četné třísloviny**.

Rakytníkový olej je zkrátka zázračný!



Připravte si také další [recepty z rakytníku](#).

Jak vybrat dobrý rakytníkový olej?

Ve velkovýrobě se rakytníkový olej vyrábí obdobně, jako si ho lidé vyrábějí doma. V rostlinném oleji se **macerují rakytníková semena spolu s dalšími výlisky**.

Tento postup se několikrát opakuje - čím vícekrát výrobce postup zopakuje, tím je výsledný produkt kvalitnější. Samozřejmě záleží i na **kvalitě použitých plodů, na jejich uzrání, bio kvalitě** a dalších certifikacích.

Domácí rakytníkový olej - recept

Rakytníkový olej si můžete samozřejmě koupit v obchodě. Pokud máte doma ale velkou úrodu rakytníku, můžete si rakytníkový olej jednoduše vyrobit. Je to snadné a postup je podobný, jako například pro [domácí výrobu levandulového oleje](#).

Ingredience

- 2 hrsti rakytníku
- zastudena lisovaný rostlinný olej (slunečnicový, řepkový) - nejlépe v bio kvalitě

Postup

1. Postup pro domácí výrobu rakytníkového oleje je obdobný, jako když se vyrábí **tinktura**. Důležitá je **macerace**.

2. Připravte si čistou uzavíratelnou sklenici a vložte do ní **rakytníkové plody**.
3. Zalijte plody rostlinným olejem a nechte macerovat po **dobu 4 týdnů**.
4. Každý den **protřepejte**.
5. Každý týden můžete plody rakytníků **vyměnit**. Pouze olej nechte vždy stejný.
6. Poté slijte a uchovávejte v tmavé lahvičce v chladu a temnu.

Věděli jste, že z rakytníku si můžete připravit i [rakytníkový likér](#) nebo [rakytníkovou tinkturu](#)? Zkuste to podle našich receptů, které najdete v odkazech.

SERIÁL

Přečtěte si také o dalších přírodních olejích

- [Levandulový olej](#)
- [Arganový olej](#)
- [Ricinový olej](#)
- [Dýňový olej](#)
- [Rakytníkový olej](#)
- [Makový olej](#)
- [Mandlový olej](#)
- [Avokádový olej](#)
- [Pupalkový olej](#)
- [Konopný olej](#)
- [Kokosový olej](#)