



Rakytníka obsahuje mnoho vitamínov a pomáha pri rôznych chorobách.

.

//

.

### **Odkiaľ pochádza Rakytník ?**

Rakytník rešetliakový *Hippophae rhamnoides*, pochádza z horských oblastí Číny a Ruska. Rastlina rastie v piesčitej pôde v chladných klimatických podmienkach v nadmorskej výške 1200 až 4500 metrov.

V poslednej dobe bolo veľa vysádzaní v severnej Číne, aby sa zabránilo erózii pôdy, slúži ako ekonomický zdroj pre potravinárske a liečivé prípravky.

### **Čo obsahuje Rakytník ?**

Rastlina je predovšetkým cenená pre svoje zlaté a oranžové plody, ktoré poskytujú vitamín C, vitamín E a ďalšie živiny, flavonoidy, oleje bohaté na esenciálne mastné kyseliny a ďalšie zdravé zložky. Listy sa používajú na výrobu čaju. Bolo preukázané, že rakytník má silnú antioxidačnú aktivitu.

Rakytník sa dá použiť ako pomôcka pre pacientov podstupujúcich liečbu rakoviny. Ako dlhodobá terapia pre zníženie rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení. Na liečenie gastrointestinálnych vredov. Na liečbu kožných ochorení a ako ochranný prostriedok pečene resp. liek na cirhózu pečene.

zdroj: [itmonline.org](http://itmonline.org)

//