22 listopada 2022

Czy wiesz...jak działa rokitnik?

Uprawa rokitnika w Polsce jest bardzo popularna. Charakterystyczne są owoce rokitnika, które dają piękny efekt kolorystyczny na krzewie. Rokitnik pospolity cieszy się popularnością w ogrodach oraz w parkach. Na terenie Polski jest pod ochroną. Występuje w formie małego drzewka lub krzewu. Dorasta do około 6-10 m wysokości. Jego korona jest nieregularna i dość gęsta. Ponadto rokitnik zwyczajny wytwarza mnóstwo odrostów korzeniowych - nie zawsze pożądanych w ogrodzie. Pędy rokitnika pospolitego są pokryte cierniami. Jego sezonowe liście są wąskolancetowate, zielonobiałe i pozostają na roślinie aż do jesieni bez przebarwień. Przed liśćmi pojawiają się mało dekoracyjne kwiaty. Najważniejsze są jednak owoce rokitników, pojawiające się od sierpnia do października. Rokitnik dobrze rośnie na stanowisku w pełni nasłonecznionym, podłożu słabo zasolonym, glebie wapiennej. Słabo rośnie natomiast na glebach wilgotnych, podmokłych, ciężkich, gliniastych, trudno przepuszczalnych. Rokitnik jest cenną, lecz niedocenianą rośliną. Należy do rodziny roślin oliwnikowatych i nie jest tylko ozdobnym krzewem, a także rośliną zawierającą wiele odżywczych składników. Zwykle wykorzystuje się tylko owoce i nasiona rokitnika, lecz korzenie, łodygi i liście także zawierają wiele wartości odżywczych. Rokitnik charakteryzuje się obecnością składników biologicznie aktywnych: witamin, flawonoidów, nienasyconych kwasów tłuszczowych, a także składników mineralnych. Sprawiają one, że rokitnik wykazuje właściwości: przeciwutleniające, przeciwnowotworowe, hepatoochronne (ochronnie na wątrobę), kardioochronne, przeciwmiażdżycowe, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne i wzmacniające odporność.

Sok z owoców rokitnika jest źródłem: kwasów organicznych, kwasów tłuszczowych, karotenoidów, flawonoidów, witamin (witamina C, E, niacyna, B2, B6, B12) i składników mineralnych (wapnia, żelaza, magnezu, potasu, miedzi, cynku, manganu). Owoce rokitnika zwyczajnego zawierają dużo witaminy C (1 łyżeczka owoców pokrywa dzienne zapotrzebowanie).

Liście rokitnika to źródło białka o wysokiej wartości biologicznej i składników bioaktywnych, w tym w głównej mierze związków o aktywności przeciwutleniającej: flawonoidy, taniny, triterpeny, katechiny, kwas elagowy. Herbata z liści rokitnika bogata jest w: wapń, potas, magnez, żelazo, fosfor, mangan, witaminę E i beta – karoten. Badania wskazują, że ekstrakty z liści rokitnika mogą zapobiegać grypie i uszkodzeniom błon śluzowych.

Olej z rokitnika z kolei odznacza się wysoką zawartością takich kwasów tłuszczowych jak: omega – 3 (kwas linolenowy), omega – 6 (kwas linolowy), kwas oleinowy oraz palmitynowy, a ponadto bogaty jest w karotenoidy, fitosterole i tokoferole. Pochłania też promieniowanie ultrafioletowe, dlatego też

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

jest częstym składnikiem preparatów kosmetycznych oraz wykazuje silne działanie przeciwutleniające. Dobrze udokumentowane jest też lecznicze działanie preparatów z rokitnika w chorobach sercowo-naczyniowych. Obecne w rokitniku flawonoidy korzystnie oddziałują na: siłę skurczu mięśnia sercowego, zachowanie prawidłowego rytmu serca, a także hamują niszczenie kardiomiocytów, zapobiegają niedokrwieniu, obniżają ciśnienie krwi. Ponadto rokitnik reguluje poziom glukozy, zmniejsza stężenie insuliny i hemoglobiny glikowanej. Olej z rokitnika obniża stężenie cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL, jednocześnie podnosi poziom frakcji HDL i zmniejsza agregację płytek krwi, co zmniejsza ryzyko rozwoju miażdżycy i pomaga w jej leczeniu. Ekstrakt wpływa także na wszelkiego rodzaju błony śluzowe: przewodu pokarmowego, układu moczowo – płciowego, skórę i śluzówkę oka. Dlatego też olej z rokitnika stosowany jest przy terapii: aft, zapalenia dziąseł o różnej etiologii, choroby wrzodowej żołądka oraz dwunastnicy, żylaków odbytu (hemoroidów), szczelinach odbytu, pęknięciach, stanach zapalnych pochwy, spojówek, a także: w stanach po oparzeniach termicznych i chemicznych spojówek, odmrożeniach i oparzeniach skóry, odleżynach, trudno gojących się i ropiejących ranach, podrażnieniach i uszkodzeniach skóry po radioterapii. Dzięki witaminom i mikroelementom olej rokitnikowy zapobiega rozwojowi zakrzepowego zapalenia żył oraz miażdżycy i zawałom serca. W stanach zapalnych układu pokarmowego rokitnik zmniejsza dolegliwości bólowe, wspomaga leczenie nadżerek i wrzodów. Olej z rokitnika charakteryzuje się też korzystnym wpływem na skórę: chroni przed szkodliwym działaniem promieniowania UVA i UVB, wyrównuje koloryt skóry, wykazuje właściwości przeciwzmarszczkowe i regenerujące, przeciw trądzikowe, reguluje wydzielanie sebum, ujędrnia i uelastycznia skórę. Stosowany miejscowo przyspiesza gojenie się ran, zwiększa syntezę kolagenu i powoduje wzrost stężenia hydroksyproliny oraz heksozoaminy. Znalazł również zastosowanie w leczeniu atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, tocznia rumieniowatego, trądziku i przewlekłych dermatoz. Olej rokitnikowy wskazany jest w pielęgnacji skóry suchej, szorstkiej, z tendencją do łuszczenia się i swędzącej. Wyciągi z owoców rokitnika znajdują zastosowanie w leczeniu: ostrych i przewlekłych stanów zapalnych jamy ustnej i gardła, błon śluzowych przewodu pokarmowego, w tym: owrzodzeń jamy ustnej i wrzodów żołądka. Zalecana dawka oleju z rokitnika to od kilku kropel do 5 ml (1 łyżeczka) na dzień lub 3 razy dziennie zależnie od wybranego preparatu o czym informuje ulotka. W przypadku wątpliwości warto skonsultować dawkowanie z farmaceutą lub lekarzem, jeśli olej ma służyć celom leczniczym. W przypadku choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy można stosować pół łyżeczki oleju 3 razy dziennie przed posiłkiem, przy stanach zapalnych jamy ustnej wskazane jest 2-3 razy dziennie płukać jamę ustną olejem. Przy hemoroidach zaleca się smarować okolice odbytu 1-2 razy dziennie. Przeciwwskazania do stosowania oleju rokitnikowego stanowią: stany zapalne wątroby oraz trzustki i ostre stany zapalne pęcherzyka żółciowego.

Obecność chromu w rokitniku umożliwia insulinie przyłączenie się do właściwych receptorów na komórkach mięśniowych i tłuszczowych, co umożliwia glukozie wnikanie do komórek. Chrom, uważany za pierwiastek niezbędny do życia, ułatwia rozkład tłuszczów i białek. Rokitnik wspomaga

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

odchudzanie dzięki zawartości kwasów omega-7, wzmaga uczucie sytości, a także zmniejsza łaknienie. Serotonina i tryptofan poprawiają nastrój i redukują poziom stresu.

Substancje aktywne zawarte w rokitniku łagodzą dolegliwości reumatyczne i uprawniają ruchomość stawów.

Rokitnik w kuchni

Rokitnik korzystnie wpływa na organizm nie tylko w postaci suplementów. Pomarańczowe owoce rokitnika można jeść na surowo, jednak przez kwaskowaty smak najczęściej spożywa się je w formie przetworów: konfitur, soków i nalewek. Jego owoce czy liście można samodzielnie wykorzystać w kuchni. Owoce rokitnika doskonale nadają się do **spożywania na surowo lub w postaci dżemów, galaretek, konfitur i soków**. Można z nich również przygotować **nalewki i wina**. Sprawdzą się jako dodatek do ciast i deserów. Sok z rokitnika z powodzeniem może zastąpić sok z cytryny. Z kolei z suszonych liści rokitnika przygotować można zdrowy **napar**, który ma delikatny smak i aromatyczny zapach.

Czytaj więcej:

1. Bośko P., Biel W.: Właściwości lecznicze rokitnika zwyczajnego. Postępy Fitoterapii 2017; 1:36-41.
2. Cybula M., Wszelaki M.: Lecznicze zastosowanie oleju rokitnikowego. Postępy Fitoterapii 2001; 2-3: 24.
3. Piłat B., Zadernowski R.: Rokitnik zwyczajny w profilaktyce nowotworowej. Postępy Fitoterapii 2019; 2:111-117.
4. Reisch-Kozeił L., Niemyska K.: Zastosowanie oleju z rokitnika w kosmetologii. Kosmetologia Estetyczna 2020; 9 (2):187-191.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT