

# Olej z rokitnika - właściwości i zastosowanie

Rokitnik jest znany od lat jako źródło wielu cennych substancji. Owoce tego krzewu są wykorzystywane w kuchni, medycynie oraz w kosmetyce. Podstawowym produktem otrzymywanym z rokitnika jest olej rokitnikowy. Wykazuje mnóstwo właściwości zdrowotnych, odżywia, ochrania i zabezpiecza organizm.

## Olej z rokitnika

Rokitnik zwyczajny należy do grupy roślin rodziny oliwnikowatych. Występuje w różnych częściach świata. To niewielki krzew osiągający ok. 5-8 m. Charakteryzuje się wyjątkowym składem chemicznym liści oraz owoców, więc często jest wykorzystywany do wytwarzania różnych produktów takich jak: sok, herbaty, suszone owoce oraz najważniejszy produkt, czyli olej. **Olej z rokitnika jest pozyskiwany zarówno z nasion, jak i z pulpy owocowej. Oba oleje różnią się od siebie składem chemicznym.**

## Olej z rokitnika – substancje czynne

**Olej z rokitnika cechuje się dużą zawartością witamin przede wszystkim A, C i E, składników mineralnych (wapń, żelazo, potas, fosfor), związków fenolowych, flawonoidów, garbników, cukrów, kwasów organicznych (szczawiowy, maleinowy, jabłkowy, winowy), nienasyconych kwasów tłuszczowych (kwas oleinowy, linolowy, linolenowy), fitosteroli ( $\beta$ -sitosterol, ergosterol), aminokwasów.** Skład oleju jest uzależniony od wielu czynników m.in. od stopnia dojrzałości owoców, ich wielkości, technik przetwarzania, klimatu, w którym rósł rokitnik oraz czasu zbioru jego owoców. W oleju z nasion dominuje przede wszystkim kwas linolowy i kwas  $\alpha$ -linolenowy, a w oleju z pulpy kwas palmitooleinowy.

## Olej z rokitnika – właściwości

Olej z rokitnika posiada pomarańczowo-czerwoną, dość intensywną barwę oraz owocowy zapach. Wykazuje wiele cennych właściwości. Działa ochronnie na cały organizm oraz wspomaga leczenie różnych schorzeń i dolegliwości. **Wykazuje właściwości antyoksydacyjne i antynowotworowe. Jest bogaty w związki, które wpływają na funkcjonowanie układu krążenia, obniżają poziom cholesterolu, glukozy, agregacji płytek oraz ciśnienia krwi.** Stosowanie oleju sprzyja profilaktyce rozwojowi choroby niedokrwiennej serca. Olej z rokitnika wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Pomaga np. w leczeniu aft, stanów zapalnych różnego pochodzenia m.in. w obrębie jamy ustnej, zapaleniu spojówek czy zapaleniu pochwy. Ułatwia leczenie choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz stanów zapalnych błony śluzowej układu pokarmowego. Może być wykorzystywany przy leczeniu hemoroidów. Działa łagodząco oraz regeneracyjnie, więc może być stosowany w oparzeniach, odmrożeniach, odleżynach, bliznach, trudno gojących się ranach oraz innych podrażnieniach i uszkodzeniach naskórka. Oprócz tego wygładza skórę, wyrównuje koloryt oraz zmniejsza zmarszczki. Dobrze sprawdza się również w pielęgnacji włosów, zapobiega wypadaniu, rozdławianiu się końcówek, nadaje połysk oraz działa przeciwłupieżowo.

# Olej z rokitnika – zastosowanie

Olej może być stosowany na różne sposoby, zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Można go spożywać pijąc odpowiednią ilość (w zależności od schorzenia) przed posiłkiem. Popularne są również płukanki np. jamy ustnej oraz okłady z gazy lub waty nasączonej olejem. Na podrażnioną skórę można również nakładać go bezpośrednio – wchłania się szybko i nie pozostawia tłustej warstwy lub mieszać z kremem czy balsamem do ciała. Olej można wcierać w końcówki włosów lub dodawać kilka kropel do ulubionej odżywki. Na rynku dostępne są również gotowe produkty na bazie oleju z rokitnika takie jak czopki, kosmetyki do pielęgnacji skóry (kremy, balsamy) oraz włosów (szampony, odżywki).

Olej z rokitnika jest skarbnicą wielu składników, które wpływają na poprawę ogólnej kondycji organizmu. Można go stosować w problemach zdrowotnych i kosmetycznych, zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz

[Kup olej z rokitnika z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Literatura:

Malinowska P., Olas B. (2016) rokitnik – roślina wartościowa dla zdrowia. Kosmos problemy nauk biologicznych. 65(2), s. 285-292

Cybula M., Wszelaki M. (2001). Lecznicze zastosowanie oleju rokitnikowego. Borgis – Postępy Fitoterapii 2-3/2001, s. 24

Author: Marta Gzyl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/olej-z-rokitnika-wlasciwosci-i-zastosowanie>

**BonaVita**.pl 