



Dzika róża

Przy swoich siostrach, różach ozdobnych, wygląda jak Kopciuszek. Jesienią jednak to dzika róża zostaje królową sezonu. Jej czerwone owoce są wyjątkowo cenne dla zdrowia. Syrop albo herbatka z dzikiej róży to antidotum na zimowe słabości. Wyciąg w kapsułkach łagodzi bóle stawów, a olejek pielęgnuje urodę.

Autor: Dr Jadwiga Jurkjan

Dzika róża, *Rosa canina*, rośnie niemal wszędzie. Przy drogach, na polach, na skraju lasów czy przy domach. Mówi się więc na nią polna. Albo psia, ponoć dlatego, że Starożytni Rzymianie podawali owoce róży pogryzionym przez wściekłe psy. Medycyna nie potwierdza tego zastosowania. Ale już na wzmacniające działanie różanej terapii są dowody. Jak podaje Ernest Michalski, założyciel Fundacji Polska Róża, dzięki owocom *Rosa canina* Anglicy w dobrym zdrowiu przetrwali blokadę wyspy w czasie II wojny światowej. Syrop z dzikiej róży był wtedy przydzielany wszystkim obywatelom na kartki. Czerwone, gładkie owoce *Rosa canina* wraz z owocami róży francuskiej (*Rosa gallica*), róży stulistnej (*Rosa centifolia*) oraz róży girlandowej (*Rosa cinnamomea*) i róży pomarszczonej (*Rosa rugosa*) stanowią grupę surowców mało efektownych, ale wyjątkowo cennych dla zdrowia.

Powrót gwiazdy

Przez szereg lat róża dzika wydawała się nieco zapomniana w farmacji. Sama nie imponuje ani wyglądem, ani zapachem. Triumfy święciły wiele wieków temu jej siostry ozdobne, których piękno i zapach wykorzystywano do ozdoby oraz przygotowywania aromatycznych kąpielii i tworzenia wykwintnych potraw oraz win. Ona sama funkcjonowała głównie w postaci tysięcy aromatycznych płatków zamkniętych w słojach ekstrawaganckiej konfitury. Skromność wyglądu owoców i nasion dzikiej róży wynagradza jednak to, co w ich wnętrzu.

Bogactwo substancji aktywnych pozwala na traktowanie ich jako cennego surowca zielarskiego. Nie tylko w postaci mieszanek ziołowych do sporządzania tradycyjnych naparów o delikatnej barwie i smaku. Również do produkcji proszków, syropów, kropli, kapsułek oraz pozyskiwania oleju z nasion.

Witamina C i żelazo

Różę dziką z powodzeniem wykorzystuje się głównie

jako źródło łatwo dostępnej witaminy C. W ochronnym towarzystwie flawonoidów występujących naturalnie w jej owocach (to jest astragaliny, izokwercytryny i tylirozydu) witamina C staje się trwalsza, biodostępna i skuteczniejsza w ochronie antyoksydacyjnej. Do wartości witaminowej róży należy dodać witaminy A, B1 i B2 oraz rozpuszczalne w tłuszczach E i K. Podczas niewłaściwego przechowywania, zawartość witaminy C może ulegać znacznym stratom. Nie należy więc suszonych owoców przechowywać zbyt długo.

Wyliczanie składników aktywnych owoców róży nie kończy się na witaminach. Należy wymienić dobroczynne karotenoidy, a wśród nich β -karoten, likopen i zeaksantynę. Warte uwagi są również kwasy organiczne (jabłkowy i cytrynowy), cukry (w tym inwertowany), pektyny oraz garbniki. Sporo jest w owocach róży składników mineralnych – soli potasu, wapnia, fosforu, magnezu, a nade wszystko cennego żelaza.

Na przeziębienie i na stawy

Warto wykorzystać wiedzę o odżywczym i wzmacniającym działaniu dzikiej róży. Traktowana jest głównie jako surowiec witaminowy, stąd jej obecność w syropach zalecanych w przeziębieniu, dla wzmocnienia organizmu w stanach osłabienia i rekonwalescencji. Zaleca się ją ludziom w podeszłym wieku, w celu wzmocnienia naczyń krwionośnych i ogólnej poprawy funkcjonowania ustroju. Jest składnikiem ziołowych mieszanek uspokajających wraz z innymi surowcami o podobnym działaniu oraz ziół wspomagających zasypianie. Wydaje się, że istnieją również inne związki czynne, których nie wymienia się w dotychczasowych monografiach dzikiej róży. One to najprawdopodobniej są odpowiedzialne za jej przeciwzapalne działanie. Wyniki pierwszych, nielicznych jeszcze badań wskazują na fakt umiarkowanego łagodzenia dolegliwości zapalnych, a przez to i bólowych, w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów (osteoartrozy) oraz reumatoidalnego zapalenia stawów. Mechanizm tego działania nie został jeszcze w pełni wyjaśniony. Przypuszcza się, że to lipofilna frakcja związków pochodzących z nasion róży wpływa na hamowanie enzymów prowokujących reakcje zapalne. Dokładne analizy pozwoliły ustalić, że w skład oleju zawartego w nasionach wchodzi: kwas ursolowy, oleanolowy, olejowy, linolowy, linolenowy, palmitynowy i stearynowy. Ze względu na znaczącą zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych olej może stanowić potencjalne źródło wpływu na metabolizm kwasu arachidonowego, jak również cenny składnik żywności. Wyizolowanie z owoców róży dzikiej galaktolipidu o nazwie GOPO także stało się wydarzeniem, które napawa świat medycyny sporym optymizmem. Związek ów posiada również właściwości przeciwzapalne, a jego moc zwiększa jeszcze obecność flawonoidów i witamin. Ustalono, że mechanizm tego działania polega na hamowaniu zjawisk odpowiedzialnych za powstawanie stanu zapalnego w taki sposób, jak robią to znane leki przeciwzapalne. Pierwsze badania kliniczne trwające 4 miesiące potwierdziły działanie łagodzące ból oraz zwiększające ruchomość stawów u pacjentów z przewlekłymi stanami zapalnymi kości i stawów. Możliwe jest, że działanie przeciwzapalne róży dzikiej zostanie wykorzystane również w wielu innych postępowaniach leczniczych, np. w okulistyce i stomatologii oraz do celów pielęgnacyjnych.

Róża dla wszystkich

Brak jest jakichkolwiek doniesień o możliwości negatywnych interakcji róży z innymi surowcami roślinnymi lub lekami. Przetwory i preparaty z róży dzikiej są bezpieczne i mogą stanowić dobry sposób na wspomaganie zdrowia i uzupełnianie codziennej diety. Aby zrealizować zalecane dzienne zapotrzebowanie na witaminę C (60 mg) wystarczyłoby 0,5 g świeżych owoców róży dzikiej (przyjmując maksymalną oznaczoną w jej owocach zawartość witaminy C wynoszącą 12 proc.). W przypadku owoców wysuszonych ilość ta zwiększa się odpowiednio w zależności od stopnia wysuszenia i czasu przechowywania. Im dłuższy czas przechowywania i im mniej korzystne warunki przechowywania, tym więcej kwasu askorbinowego ulega powolnemu rozkładowi. Nowe badania wskazują na kolejne możliwości wykorzystania oleju z nasion róży, np. w terapii wrzodów żołądka i dwunastnicy.