

RŮŽE ŠÍPKOVÁ

Rosa canina

Ruža šípková



🌻 ÚČINNÉ LÁTKY

Vitaminy A, B, C, D, E, kyselina listová, flavonoidy, karotenoidy (betakaroten, lutein, lykopen) třísloviny, hořčík, zinek, měď.

🌻 ÚČINKY

Antioxidační, antibakteriální, proti bolesti a protizánětlivé (na účinku se podílí i semínka a je srovnatelný s látkami jako je ibuprofen), snižuje hladinu krevního cukru, tuků a cholesterolu. Tilirosid ze semen snižuje viscerální tuk.

🌻 POUŽITÍ

Nachlazení, bolest (zejména bolest zad), artritida, artróza, metabolický syndrom.

🌻 BEZPEČNOST

Nejsou dokumentované žádné interakce ani nežádoucí účinky. V těhotenství kategorie A dle FDA. Lze užívat při kojení.

🌻 ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Prášek z celých plodů - 2,5 až 5 g denně. Nálev z drcených plodů (připravený macerací po několik hodin) - 3x denně. Proti obezitě: 100mg extraktu standardizovaného na 0,1% tilirosidu 1xdenně, 12týdnů.

Zdroje

SELAHVARZIAN, Amin, et al. Medicinal properties of *Rosa canina* L. *Herbal Medicines Journal (Herb Med J)*, 2018, 77-84.

LUSTRUP, Ditte Christina; WINTHER, Kaj. Rose Hip as a Nutraceutical. In: *Medicinal Plants*. IntechOpen, 2022.

MÁRMOL, Inés, et al. Therapeutic applications of rose hips from different *Rosa* species. *International journal of molecular sciences*, 2017, 18.6: 1137.

Mehrzadi S, Mirzaei R, Heydari M, Sasani M, Yaqoobvand B, Huseini HF. Efficacy and Safety of a Traditional Herbal Combination in Patients with Type II Diabetes Mellitus: A Randomized Controlled Trial. *J Diet Suppl*. 2021;18(1):31-43. doi: 10.1080/19390211.2020.1727076. Epub 2020 Feb 21. PMID: 32081056.

WINTHER, K.; APEL, K.; THAMSBORG, G. A powder made from seeds and shells of a rose-hip subspecies (*Rosa canina*) reduces symptoms of knee and hip osteoarthritis: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Scandinavian journal of rheumatology*, 2005, 34.4: 302-308.

WILLICH, S. N., et al. Rose hip herbal remedy in patients with rheumatoid arthritis—a randomised controlled trial. *Phytomedicine*, 2010, 17.2: 87-93.

PETERSEN, Ida Sofie Bjerregård; WINTHER, Kaj. Rose Hip as a Possible Herbal Remedy for Weight Loss: A Systematic Review. *Future Integrative Medicine*, 2024, 3.2: 142-152.

NAGATOMO, Akifumi, et al. Daily intake of rosehip extract decreases abdominal visceral fat in preobese subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Diabetes, metabolic syndrome and obesity: targets and therapy*, 2015, 147-156.