

# Jak bardzo dzika jest *dzika róża?*

## Dzika róża (*Rosa canina L.*)

– jak na różę przystało, należy do rodziny *Rosaceae*, czyli różowate. Łacińska nazwa *Rosa canina* dosłownie oznacza „róża psia”, gdyż dawniej wykorzystywana była jako lek na wściekliznę. Stąd właśnie określenie dzika, które nawet współcześnie funkcjonuje m.in. w Wielkiej Brytanii, Niemczech i w Polsce. Nasze ludowe określenia dla tego niezwykłego krzewu to także: róża cierniowa, kostropest, róża polna czy szypszyna.

Ten powszechnie znany, pięknie kwitnący, dorastający do 2 m wysokości krzew, występuje na terenie niemal całej Europy, Afryki Północnej, Azji, Australii i Nowej Zelandii. W Polsce dziką różę możemy spotkać zarówno na obrzeżach lasów, jak i przydrożach. Powszechnie wykorzystywana jest w nasadzeniach tzw. zieleni przyulicznej, jako ozdobny element infrastruktury drogowej.



Warto podkreślić, że na świecie występuje wiele gatunków i odmian róż dziko rosnących, występujących w różnych kolorach i wielkościach. Dały one początek ozdobnym gatunkom i odmianom uprawianych współcześnie róż. Do tej pory szkółkarze używają dzikiej róży jako podkładki dla róż szlachetnych.



Do najciekawszych potomków dzikiej róży zaliczyć należy:

- różę pomarszczoną Hansa – *Rosa rugosa Hansa*, odmianę powstałą w Holandii w 1905 r. niezwykle odporną na mróz i choroby;
- różę damasceńską Kazanlik – *Rosa damascena Kazanlik*, charakteryzującą się pięknym i intensywnym zapachem. Ciekawostką jest fakt, że jej płatki pachną nawet po uschnięciu, stąd też wykorzystywana jest do produkcji perfum. Odmiana ta wytrzymuje nawet 30-to stopniowe mrozy;
- różę pomarszczoną Pink Grootendorst – *Rosa rugosa Pink Grootendorst*, odmianę obficie kwitnącą przez cały sezon;
- różę pomarszczoną Snow Pavement – *Rosa rugosa Snow Pavement*, również łatwą w uprawie i odporną na mróz i choroby.

Wyjątkowo bogatą w witaminę C jest m.in. *Rosa rugosa* – róża pomarszczona odmiana ‘Konstancin’;

Mięsiste owoce wydają takie odmiany jak: ‘Ballerina’, ‘RobinHood’ i ‘PiRo3’.

### WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE

Owoce dzikiej róży, zwane jagodami, zawierają m.in. witaminę: A, B1, B2, E, P, K, kwas foliowy, garbniki, kwasy organiczne, pektyny oraz pierwiastki takie jak: potas, fosfor, magnez oraz wapń. Należy podkreślić, że dzika róża jest jednym z najbogatszych i najcenniejszych naturalnych źródeł witaminy C. Wysoka skuteczność jej wchłaniania w stosunku do witaminy pochodzenia syntetycznego wynika z zawartości w owocach róży bioflawonoidów. Warto podkreślić, że zawarta w kwiatach i owocach witamina C odpowiada za produkcję kolagenu, który tworzy tkankę łączną w organizmie. Witamina ta leczy również stany zapalne i poprawia odporność naszego organizmu. Zapobiega skorbutowi i wzmacnia naczynia krwionośne. Nie każdy wie, że witamina C pomaga również wchłaniać żelazo, w ten sposób uczestnicząc w zapobieganiu anemii i utrzymaniu zdrowej krwi.

Wszystko to sprawia, że dzika róża jest niezastąpiona we wzmacnianiu naszego układu immunologicznego, regulowaniu ciśnienia krwi oraz pracy serca i wątroby, a także w dolegliwościach żołądkowych, np. przy bieguncie.

Z pewnością wszyscy wiedzą, że płatki dzikiej róży wykorzystywane są również do produkcji: perfum, mydeł, masek, kremów i balsamów. Ale nie każdy zdaje sobie sprawę, że właściwości pielęgnacyjne olejku z dzikiej róży powinny docenić w szczególności osoby z cerą naczynkową oraz suchą i zmęczoną. Doskonale bowiem nawilża i przywraca koloryt zszarzałej skórze. Mobilizuje produkcję kolagenu oraz redukuje zaczerwienienia i cienie pod oczami. Sprawdza się również przy likwidacji blizn i rozstępów.

### ZBIÓR PŁATKÓW

Okres zbierania płatków najlepiej przeprowadzić w czerwcu, wyłącznie w suche, bezdeszczowe dni. Zebrane płatki suszymy, rozkładając je w przewiewnym, zacienionym miejscu.

### ZBIÓR OWOCÓW

Najlepszą porą na zbieranie owoców dzikiej róży jest wrzesień i październik. Wówczas są jeszcze jędrne i zawierają większą zawartość witaminy C. Zbiór owoców w późniejszym okresie (po przymrozkach) pozwala na uzyskanie słodszych owoców, bardziej nadających się na przetwory, ale za to o obniżonej zawartości kwasu askorbinowego, który ulega zniszczeniu pod wpływem niskiej temperatury.

Owoce dzikiej róży można spożywać również na surowo. Jednakże zanim to się uczyni, należy usunąć nasiona i włoski, które mogą działać drażniąco.



### CIEKAWOSTKI

- Róże obecne są na Ziemi od około 40 mln lat.
- Chińczycy hodowali je już 5 000 lat temu.
- W Polsce (pod Sandomierzem) mamy największe w Europie naturalne rozarium dziko rosnących róż, na którym występuje aż 12 gatunków tej niezwykłej rośliny. Ze względu na wyjątkowość miejsca w 1979 r. został tam utworzony rezerwat przyrody o nazwie „Góry Pieprzowe”.
- 100 g owoców dzikiej róży może zawierać nawet 3 000 mg witaminy C (dużo więcej niż porzeczka). Dla porównania cytrusy zawierają jej zaledwie 50 mg.
- 2–3 mięsiste owoce dzikiej róży pokrywają dzienne zapotrzebowanie na witaminę C.
- W Polsce naturalnie występuje 25 gatunków róż z ponad 1 400, które w ogóle istnieją.
- Dzika róża jest symbolem narodowym Rumunii.
- Starożytni Rzymianie wykorzystywali płatki dzikich róż, do wypychania poduszek, aby ich zapach ułatwiał zasypianie.
- Rodologia to nauka z zakresu botaniki zajmująca się badaniem wyłącznie róż.
- Indianie owoce dzikiej róży wykorzystywali do parzenia herbaty, skutecznej w dolegliwościach górnych dróg oddechowych.

### Propozycje wykorzystania dzikiej róży

Ważne, by wykorzystywane do przepisów owoce i płatki róż miały możliwie jak najmniejszy kontakt ze spalinami, w związku z powyższym ich zbiór należy przeprowadzić z krzewów, które rosną z dala od ruchliwych ulic.



### Aromatyczna herbatka z dziką różą

#### Składniki:

- 1 szklanka zaparzonej herbaty
- 10 g utartych płatków dzikiej róży i odstawiamy w ciepłe miejsce na 12 godzin.

#### Przygotowanie:

Szybkim sposobem na zrobienie aromatycznej herbatki jest wrzucenie utartych 10 g płatków dzikiej róży do zaparzonej przez nas zielonej lub czarnej herbaty.



**Cukierki z musu różanego**

**Składniki:**

- 300 g owoców dzikiej róży
- 300 g cukru

**Przygotowanie:**

Owoce należy oczyścić, wydrylować, umyć i włożyć do miski. Nawilżyć wodą i odstawić w chłodne miejsce na 10 dni (np. lodówka). Po upływie tego czasu przetrzeć owoce przez sito, następnie dodać 200 g cukru i mieszać na wolnym ogniu, aż do zagotowania.

Otrzymany mus utrzeć starannie ze 100 g cukru. Otrzymaną gęstą masę wylać na blachę i podsuszyć w ciepłym piekarniku (ale nie za gorącym). Zanim całkowicie przeschnie, pokroić na kawałki i jeszcze dosuszyć.



**Tonik różany do szyi i twarzy**

**Składniki:**

- 200 g świeżych, ciemnych płatków róży
- woda
- sterylny słoiczek / butelka

**Przygotowanie:**

Płatki róży wsypać do garnka i zalać wodą (tak, żeby je zakryć). Następnie zawartość gotować przez około 45 minut. Po ugotowaniu odcedzić i pozostawić do wysty-

gnięcia. Ostudzony płyn przelać do sterylnego słoiczka lub butelki. Tak otrzymany tonik należy przechowywać w lodówce, aż do pełnego wykorzystania. Uwaga, jeśli zapomnisz schować tonik do lodówki, wówczas należy go zużyć w ciągu 3 dni od ostatniego wyjęcia.

Tonik nakłada się na skórę za pomocą płatków kosmetycznych.

Uwaga, nie należy stosować toniku różanego u osób z alergią na wodę różaną.

**Kojący zmysły peeling różany do ciała**

**Składniki:**

- brązowy cukier
- płatki dzikiej róży
- olejek migdałowy
- olej kokosowy
- słoiczek

Ilość składników zależy od wielkości wybranego przez nas słoiczka.

**Przygotowanie:**

Słoiczek w 2/5 należy wypełnić olejem kokosowym, a następnie na jego powierzchni ułożyć warstwę płatków róży. Następnie do poziomego gwintu wsypać brązowy cukier. Na koniec wlać trochę oleju migdałowego (może być jojoba), a po jego przesiąknięciu do warstwy płatków, ponownie dodać trochę oleju migdałowego.

Tak przygotowany słoiczek zakręcamy i odstawiamy do lodówki na 4-5 dni. Przed pierwszym użyciem należy wszystko wymieszać.

Peeling należy stosować na wilgotną skórę, masując okrężnymi ruchami. Doskonale sprawdza się po męczącym i stresującym tygodniu.



Artykuł o charakterze edukacyjno-informacyjnym, niepełniący funkcji poradnika medycznego. Informacje, rady i sugestie zamieszczone w ww. tekście nie mogą zastępować osobistych wizyt i konsultacji z lekarzem.

**Pamiętaj!** Zbieraj wyłącznie zioła, które znasz i rób to w miejscach oddalonych od ruchliwych dróg oraz innych źródeł zanieczyszczeń.

Rośliny zbieraj z umiarem, czyli z jednego stanowiska zbierz tylko część roślin, pozostałe pozostaw. Zebranie zbyt dużej ilości ziół z jednego miejsca może spowodować, że w przyszłym roku już ich tam nie będzie.

tekst/foto: Joanna Szczepanik