

## LA ROSA CANINA



La rosa canina è un arbusto spinoso, appartenente alla famiglia delle Rosacee. Le bacche, responsabili delle proprietà terapeutiche, sono chiamate cinorrodi (falso frutto), hanno un colore rosso acceso e contengono semi di piccole dimensioni, detti acheni (veri frutti).

Composizione.

La rosa canina è ricchissima di vitamina C, tanto che 100 grammi di bacche ne contengono la stessa quantità di 1kg di agrumi.

Inoltre, la rosa canina contiene:

- le vitamine A,E,K
- alcune vitamine del gruppo B (tra cui l'acido folico),
- flavonoidi,

- tannini,
- carotenoidi (tra cui licopene e beta-carotene),
- beta-sitosterolo,
- e acidi grassi polinsaturi ( $\alpha$ -linoleico, oleico).

Proprietà.

- Contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario, rafforzandolo e stimolandolo. Risulta utile sia per prevenire eventuali malanni di stagione sia in fase di guarigione nel ristabilire la salute, evitando ricadute.
- Ha proprietà antiinfiammatorie, soprattutto in caso di affezioni del tratto respiratorio, grazie all'azione sinergica della vitamina C e dei flavonoidi. Disinfiamma, anche, le mucose nasali o le congiuntive degli occhi.
- Ha un effetto tonico e stimolante, utile per combattere stress e stanchezza, sia fisica che mentale.
- È efficace contro problemi gastrointestinali. I tannini conferiscono proprietà astringenti e antibiotiche, le pectine aiutano a mantenere l'equilibrio della flora batterica.
- Fa bene anche alla pelle, mantenendola giovane, e prevenendo le rughe, grazie alla vitamina C e al beta-carotene.

In commercio la rosa canina si può trovare sotto diverse forme: tintura madre, compresse o capsule di estratto secco, e tisane. La quantità da assumere varia in base alle diverse esigenze personali e allo stato di salute. Chiedi sempre al tuo medico e farmacista di fiducia la posologia e le avvertenze.