

Rosa rugosa Thunb. – Róża pomarszczona, Róża japońska, Róża fałdzistolista, Róża syberyjska

Rosaceae (Różowate)



Źródło: <http://ogrody.gazetadom.pl/ogrody/5,72077,2963933.html?i=4>

Źródło: <http://drzewaikrzewyozdobne.home.pl/Rosarugosa.php>

Właściwości lecznicze:

Róża pomarszczona (łac. *Rosa rugosa*) jest rośliną o pięknych pięciopłatkowych, pojedynczych najczęściej różowoczerwonych kwiatach, charakteryzujących się intensywnym, przyjemnym zapachem. Jej owoce są żywoczerwone, duże i mięsiste, a pędy pokryte kolcami i owłosione. W naturze często występuje na stanowiskach ruderalnych (nawet na glebach nieurodzajnych, piaszczystych i zasolonych), dobrze znosi choroby, stąd jest gatunkiem niewymagającym, łatwym w uprawianiu nawet przez amatorów. Lubi stanowiska dobrze nasłonecznione, ale jest przy tym też całkowicie mrozoodporna (znosi mrozy sięgające nawet -50°C), dlatego doskonale się sprawdza przy polskich warunkach klimatycznych.

Rosa rugosa jest rośliną wykorzystywaną w lecznictwie. Szczególnie cennym surowcem leczniczym są jej owoce pozorne, będące niezwykle bogatym źródłem wysokoprzyswajalnego, naturalnego **kwasy askorbinowego, czyli popularnej witaminy C**. Badania nad zawartością witaminy C w owocach róży pomarszczonej wskazują, że jest ona aż 10 razy wyższa niż w owocach czarnej porzeczki, 20-30 razy wyższa niż w cytrynie, 100 razy wyższa niż w jabłkach i może wynosić niekiedy nawet aż 3000 mg (przeciętnie wynosi do 2%)! Dlatego już 1-3 owoce róży pomarszczonej pozwalają pokryć dziennie zapotrzebowanie dorosłego człowieka na tę witaminę!

Ponadto w owocach róży pomarszczonej stwierdzono obecność innych witamin (witamin z grupy B: B₁, B₂, B₆ witaminy A, K oraz E i PP), minerałów (tj. m.in.: potas, fosfor, magnez, siarka, sód, żelazo, wapń i chlor), cukrów (cukier inwertowany 10-12%), galaktolipidu (o działaniu przeciwzapalnym), pektyn, biflawonoidów (uelastyczniających naczynia krwionośne), antocyjanów, związków terpenowych (monoterpenów, triterpenów, seskwiterpenów), flawonoidów (pochodne kwercetyny i kemferolu,

juglanina, awikularyna, hiperozyd, astragalina, tylirozyd, izokwercetyna), 0,03% olejku eterycznego (którego bogatym źródłem są płatki róży), karotenoidów (β -karoten, likopen), kwasów organicznych (kwas cytrynowy, jabłkowy) oraz garbników.^{1,2}

Owoce róży pomarszczonej, z uwagi na podobny skład fitochemiczny, mają w leczeniu zastosowanie zbliżone do owoców dzikiej róży (*Rosa canina*). Wykazują działanie ogólnie wzmacniające organizm (surowiec witaminowy), zwalczają infekcje w układzie trawiennym i łagodzą skutki kuracji antybiotykowych, wykazują właściwości ściągające, a także słabo rozkurczające w stanach spastycznych, żółciopędne i delikatnie moczopędne. Co więcej, obniżają gorączkę i pomagają usunąć toksyny z organizmu, zwiększają odporność i wzmacniają płuca, leczą przeziębienia i objawy grypowe, katar i nieżyty oskrzeli. Polecane są osobom przemęczonym, osłabionym, w trakcie rekonwalescencji, a także pomocniczo do stosowania w schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby oraz nerek. Wykazano, że posiadają również działanie przeciwartretyczne.³ Napar z płatków róży jest skuteczną płukanką przy bólu gardła, a woda różana likwiduje niedoskonałości cery: wypryski, trądzik i wągry, łagodzi pieczenie oczu i zmniejsza obrzęki powstałe wskutek zwichnięć oraz stłuczeń.

Owoce róż są składnikiem wielu preparatów leczniczych, mieszanek ziołowych oraz suplementów diety rozpowszechnionych w aptekach m.in.: Cardiosan (stosowany w łagodnych dolegliwościach układu krążenia), czy Rosavit (stosowany w przeziębieniu i osłabieniu organizmu oraz stanach zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C).

- Zawarty w owocach róży dzikiej i pomarszczonej galaktolipid jest związkami, którego skuteczność w leczeniu stanów zwyrodnieniowych stawów została udowodniona przez duńskich naukowców. Dr Kaj Winther wykazał w badaniu za grupie pacjentów, że związek ten skutecznie łagodzi ból związany z chorobą poprzez hamowanie procesów zapalnych oraz działanie przeciwutleniające, a także poprawia ruchliwość objętych zwyrodnieniem stawów, przez co zwiększa sprawność chorych. Skuteczność galaktolipidu potwierdziły badania naukowców z Danii oraz Norwegii, w których łącznie uczestniczyło ponad 200 pacjentów cierpiących na choroby zwyrodnieniowe stawu biodrowego lub kolanowego. Jego działanie przeciwzapalne jest przez niektórych porównywane do działania imbiru, a nawet kwasu acetylosalicylowego (popularnej aspiryny)! Doniesienia te wydają się być szczególnie istotne z uwagi, że choroby zwyrodnieniowe stawów polegające na rozwoju stanu zapalnego w stawach, (opuchlizna, zmniejszenie ruchliwości, ból stawów) i co za tym idzie na uszkodzeniu i stopniowym

¹ Hashidoko J.: The phytochemistry of *Rosa rugosa*, *Phytochemistry*, 1996

² Xiao Z. P. i wsp.: KAEMPFEROL AND QUERCETIN FLAVONOIDS FROM *Rosa rugosa*, *Chemistry of Natural Compounds*, Vol. 42, No. 6, 2006

³ Kohlmunzer S.: Farmakognozja. Podręcznik dla studentów farmacji, Wyd.: PZWL, 2003

niszczeniu chrząstki stawowej stanowią jedną z najczęstszych przyczyn niepełnosprawności u osób starszych. W Polsce dotykają co piątą osobę po 65 roku życia. Tymczasem leczenie farmakologiczne opiera się w dużej mierze na stosowaniu obciążonych szeregiem działań niepożądanych środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych.⁴

- Obecność w owocach róży pomarszczonej flawonoidów nadaje im właściwości lekko moczopędnych oraz antyoksydacyjnych (wymiatających wolne rodniki) i powoduje, że działają uszczelniająco i uelastyczniająco na ściany naczyń krwionośnych, co ma szczególne znaczenie w przypadku nadmiernej kruchości i przepuszczalności ścian naczyń krwionośnych (u osób starszych, cierpiących na żylaki kończyn, hemoroidy, ze skłonnością do opuchlizn).

- Ze względu na dużą zawartość witamin owoce róży dzikiej i pomarszczonej są polecane osobom w podeszłym wieku, a także młodym narażonym i podatnym na stres, w stanach osłabienia oraz kobietom ciężarnym i karmiącym piersią. Zaobserwowano także ich działanie przeciwwrzodowe oraz ochronne na błonę śluzową żołądka nawet u osób przewlekle pijących alkohol.

- Oleju z nasion róży dzikiej i pomarszczonej używa się w kosmetyce do pielęgnacji skóry, szczególnie cery wrażliwej, naczyniowej i skłonnej do podrażnień oraz jako składnika do produkcji kremów o działaniu zmiękczającym, oczyszczającym, regenerującym i wybielającym przebarwienia. Stosuje się go również do pielęgnacji suchych i zniszczonych włosów (m.in. po zabiegach fryzjerskich). Olejek różany jest natomiast z powodzeniem wykorzystywany do masażu i aromaterapii.

- Naukowcom udało się wyekstrahować z korzeni *Rosa rugosa* składnik nazywany z ang. „*rosamultin*” – glikozyd triterpenowy, który następnie badano pod kątem działania leczniczego w doświadczeniach laboratoryjnych na zwierzętach. Wykazano, że wyciągi metanolowe z korzeni róży pomarszczonej oraz wspomniany składnik *rosamultin* hamują hepatotoksyczny wpływ bromobenzenu na komórki wątroby szczurów (bromobenzen w warunkach doświadczalnych podaje się zwierzętom razem paszą w celu wywołania u nich modelowego uszkodzenia wątroby na drodze peroksydacji lipidów) oraz przywracają prawidłową funkcję enzymów wątrobowych.⁵

- Naukowcy badając 12 różnych ekstraktów roślinnych wykazali również, że ekstrakty z korzenia *Rosa rugosa* działają hamująco na aktywność jednego z enzymów wirusa HIV-1, jakim jest proteaza. Zdolność do hamowania proteazy HIV-1 zaobserwowano również dla zastosowanego pojedynczo

⁴ Strony internetowe: <http://www.nutrivitality.pl> oraz www.zdrowie.onet.pl

⁵ Cheol Park J. i wsp.: Anti-hepatotoxic effects of *Rosa rugosa* root and its compound, *rosamultin*, in rats intoxicated with bromobenzene, *J Med Food*. 2004 Winter;7(4):436-41

składnika *Rosa rugosa* – wspomnianego rosamultinu.⁶ Z wynikami tych badań wiąże się obecnie ogromne nadzieje – naukowcy prowadzą kolejne doświadczenia w tym kierunku.

Przydatność w kuchni, piwnicy, spiżarni:

Róże są nie tylko przepiękne, ale odpowiednio przygotowane mogą być prawdziwą gratką dla smakoszy! Na przetwory nadaje się wiele gatunków róży, jednak jeśli chcemy mieć dorodne i soczyste owoce dobrze jest wybrać odmianę róży o kwiatach pojedynczych, która wytwarza duże i liczne owoce, taką jak na przykład *Rosa rugosa*. Płatki róży należy zbierać w pogodny i suchy dzień, a następnie suszyć rozłożone cienką warstwą w zacienionym i przewiewnym miejscu w temperaturze otoczenia lub w suszarni (ewentualnie w piekarniku) w temperaturze do 35°C. Zbiór owoców najlepiej prowadzić w sierpniu lub wrześniu, w czasie suchej oraz słonecznej pogody. Należy zrywać jedynie czerwone, całkowicie dojrzałe, ale jeszcze twarde owoce, a następnie suszyć je podobnie jak płatki rozłożone cienką warstwą w temperaturze do 35°C (przy czym owoce początkowo dobrze jest umieścić na chwilę w wysokiej temperaturze rzędu 100°C, aby inaktywować enzymy rozkładające witaminę C!) . Zanim rozpocznie się produkcję przetworów różanych warto pamiętać, aby z płatków róż usunąć białą nasadę, zaś owoce pozbawić znajdujących się w ich wnętrzu orzeszków („nasion”) oraz drażniących włosków, wykorzystując jedynie ich czerwoną owocnię.

Aromatyczny cukier różany:

2-3 garści ususzonych płatków róży (np. wysuszonych w piekarniku w temperaturze do 35°C) pokruszyć lub utrzeć w młynku i zamknąć szczelnie w słoiku razem z 2 szklankami drobnego cukru i odstawić na 2 tygodnie. Tak przygotowany cukier ma wspaniały aromat i nadaje się jako posypka do wzbogacania smaku wszystkich słodkich deserów oraz do słodzenia herbat.

Napar z owoców dzikiej róży:

Wysuszone owoce należy zalać wrzątkiem i postawić na 15 minut pod przykryciem. Tak przygotowany napar jest gotowy do picia. Można pić jedną szklankę trzy razy dziennie.

Dżem różany:

½ kg owoców róży zalać wodą, pozostawić na okres 1 doby, a następnie gotować do zmięknienia. Miękkie owoce po wystudzeniu przetrzeć przez sito, dodać ½ kg cukru, sok z cytryny i ponownie

⁶ Cheol Park J. i wsp.: Anti-HIV Protease Activity from Rosa Family Plant Extracts and Rosamultin from *Rosa rugosa*, J Med Food. 2005

gotować przez kwadrans. Następnie przełożyć do słoiczków. Dla urozmaicenia można dodać odrobinę imbiru lub cynamonu.

Płatki róży w cukrze:

10 dkg oczyszczonych płatków róży utrzeć, wsypując powoli 15 dkg cukru i sok z cytryny do momentu, kiedy płatki puszczą sok. Przełożyć do słoiczków.

Konfitury różane:

Ugotować syrop z 1kg cukru, szklanki wody i soku z cytryny. Wrzucić do niego oczyszczone owoce róży i powoli gotować, aż staną się szkliste. Przełożyć do słoiczków.

Różana nalewka:

Pół kilograma oczyszczonych owoców rozgnieść i zalać 1 l mocnej żytniej wódki. Następnie dodać 1/4 kg miodu, delikatnie zamieszać i odstawić na około dwa tygodnie w ciepłe miejsce. Po tym czasie zlać, przecedzić i przelać do butelek. Picie nalewki poprawia nie tylko samopoczucie, ale również odporność!

Pachnący różany miód

25 dkg suchych płatków róży zalać litrem wrzątku i odstawić na 12 godzin. Po przesączeniu dodać 75 dkg miodu pszczelego i gotować do konsystencji syropu. Miód stosować podobnie jak syrop – jest nie tylko bardzo smaczny, ale pomaga również przy przeziębieniach, łagodzi zmęczenie, wycisza i uspokaja.

Wino z płatków róży:

Zebrać około 2,5 l płatków róży pomarszczonej i po oczyszczeniu umieścić w przygotowanym naczyniu. Następnie zalać 4 l wody o temperaturze 70 °C z kwaskiem cytrynowym (10 g) i kilkakrotnie zamieszać drewnianą łyżką. Kwasek cytrynowy pomaga wydobyć z płatków róży naturalne barwniki. Po ostygnięciu płatki odcedzić i wycisnąć, tak aby pozostały prawie zupełnie białe. Następnie dodać około 1 kg cukru oraz zaczyn drożdży (ok. 2g) – fermentacja powinna trwać około 3 tygodni (w zależności od ilości cukru i rasy drożdży). Po zakończeniu fermentacji i sklarowaniu, wino jest gotowe do pierwszego odciążenia.

Ciekawostki, legendy, historie ze świata:

- Prawdopodobnie pierwsze róże wyhodowano już 5000 lat temu na terenach Mezopotamii! Według legend, pierwszy historyczny król Akadu (Mezopotamia) Sargon I Wielki posiadał w swoim ogrodzie bujne krzewy róż. Róża pomarszczona (*Rosa rugosa*) została przywieziona do Europy w 1796 roku

z Dalekiego Wschodu. Do Polski dotarła prawdopodobnie dopiero w roku 1863. Jest ona niekiedy określana mianem róży syberyjskiej, ponieważ jedna z legend głosi, że przywieźli ją do Polski powstańcy walczący w powstaniu styczniowym, kiedy wracali do kraju z zesłania na Syberię.

- Róża pomarszczona, o bardzo dużych i pięknych owocach, z których robi się jedną z najlepszych konfitur na świecie, dostarcza w 100 g ogromną ilość, bo 800-900 mg witaminy C (według innych źródeł zawartość witaminy C w owocach może sięgać nawet 3000 mg/100 g!!!).
- Surowiec zielarski stanowią mięsiste owoce pozorne (rzekome, szupinkowe) róży pomarszczonej, wywodzące się z dna kwiatowego (to one popularnie określamy mianem owoców róży) – właściwymi owocami są natomiast szczeciniasto owłosione orzeszki znajdujące się wewnątrz mięsistych, czerwonych owoców pozornych, których pozbywamy się robiąc przetwory z róży!
- W starożytnej Grecji kwiat róży był jednym z atrybutów Afrodyty – bogini miłości. Natomiast Rzymianie, jako ludzie cechujący się ogromną dbałością o wygląd zewnętrzny stosowali całą gamę różanych „produktów” począwszy od płatków róży, które umieszczano w poduszkach (by uspokajały i ułatwiały zasypianie) i którymi posypywano posadzki oraz dodawano do kąpeli aż po szereg przysmaków z różami w roli głównej (np. smażone płatki róż w cukrze czy miód różany).
- Róża bardzo szybko została doceniona ze względu na walory zawartego w jej kwiatach olejku eterycznego, który zaczęto szeroko wykorzystywać w kosmetyce, przede wszystkim do produkcji wody różanej i perfum (ale także kremów, szamponów, balsamów, szminek, pudrów). Składniki wonne olejku nadają nutę zapachową perfumom tak znanym jak m.in.: *Chanel 5*, *Ambra* oraz *Chat Noir*. Z uwagi na jego wysoką cenę znane są również misterne próby fałszowania olejku różanego na przykład za pomocą olejków eterycznych geranium.
- Już w średniowieczu zaprojektowano specjalne ogrody do hodowli róż z odpowiednimi konstrukcjami przeznaczonymi dla gatunków pnących – ogrody te do dziś nazywane są rosariami (od: *rosarium* – ogród różany).
- Róża posadzona w ogrodzie lub na balkonie wycisza, łagodzi stres i napięcie, wprawia domowników w dobry nastrój. Podobno Nostradamus na nieporozumienia rodzinne polecał potpourri różane (kompozycja z suszonych kwiatów róży) lub skrapianie różanym olejkiem bielizny pościelowej, dzięki czemu uratował niejedno skłócone małżeństwo!!!
- Kwiaty róż związane są również z chrześcijańskim kultem Matki Bożej oraz modlitwą różańcową (nazwa różaniec, czyli „wieniec różany” wywodzi się od ogrodu różanego, czyli łac. *rosarium*).

Odmawianie różańca porównywano wówczas z dawaniem Matce Bożej róż. Do dziś najpiękniejsze różańce wykonuje się z drzewa różanego i nasącza różanym olejkiem.

- W dawniejszych czasach kwiaty róży pomarszczonej uważano za doskonały środek leczący rany (wierząco, że przykładanie płatków róży do ran poprawi ich gojenie). Róża uchodziła również za afrodyzjak wzmacniający płodność, dlatego wkładano jej płatki do łoża nowożeńców, aby podsycali ich miłość. Natomiast owoce róży były poświęcone duchom przodków jako symbol wiecznego odradzania się natury. Składano je na cmentarzach podczas Święta Zmarłych.

- Obecnie każdego roku na początku września przez Kutnowski Dom Kultury w Kutnie organizowane jest Święto Róży - Wystawa Róż i Aranżacji Florystycznych. Wystawie towarzyszą: kiermasz ogrodniczy, festyny na terenie całego miasta oraz koncerty muzyczne. Róże i inne kwiaty pochodzą od hodowców z województwa łódzkiego, natomiast aranżacje florystyczne przygotowywane są przez florystów z całej Polski oraz mistrzów florystyki z zagranicy, m.in.: Rosji, Litwy, czy Łotwy.⁷

- Motyw róży jest szczególnie lubiany przez poetów i pojawia się w wielu utworach z różnych okresów:

✚ Szekspir, Romeo i Julia, akt II, 2,1595

Czymże jest nazwa? To, co zwiemy różą,

Pod inną nazwą równie słodko by pachniało.

✚ Juliusz Słowacki, Lilla Weneda (prolog), 184

Nie czas żałować róż, gdy płoną lasy.

✚ Jan Emil Lankau, Białe róże, 1914–1918

Rozkwitały pęki białych róż,

Wróć, Jasieńku, z tej wojenki już!

Wróć, ucałuj, jak za dawnych lat –

Dam ci za to róży najpiękniejszy kwiat.

✚ Antoine De-Saint Exupery, Mały Książę

*Ludzie z Twojej planety hodują pięć tysięcy róż
w jednym ogrodzie... i nie znajdują w nich
tego, czego szukają... A tymczasem to, czego
szukają, może być ukryte w jednej róży.*

⁷ Źródło: wikipedia