

ROSA CANINA

In 10 g di bacche troviamo la stessa quantità di vitamina C che c'è in un Kg di limoni: per questo la Rosa canina è in grado di rafforzare le difese naturali del nostro organismo. Ma attenzione ai prodotti che si trovano in commercio: spesso il contenuto di vitamina è notevolmente ridotto

di Silvia Moro

Storia e tradizione

Il mistero avvolge la fama di questo fiore che nella storia ha raggiunto il più alto livello di simbologia. Emblema di bellezza e di amore, la Rosa è divenuta la regina dei fiori e icona della spiritualità nel mondo occidentale; come il Loto per l'Oriente così per noi questa pianta ha acquisito una valenza universale. Pare che le sue proprietà curative per la pelle fossero già famose tra gli Egizi, i Sumeri e i Greci. Alcuni affreschi minoici del 1500 a. C. e quelli egizi del 300 a. C. rappresentano alcune specie di rose. Celebre nella mitologia greca, la sua acqua distillata veniva esportata dalla Persia in Cina, India e in Andalusia. Benché attualmente la parola rosa ci riporta alla mente la tipica forma della rosa rossa, è interessante notare che nell'antichità esisteva solo la Rosa canina cioè la specie selvatica, piccola e minuta dal colore delicato; solo successivamente, attraverso una serie di incroci ed ibridazioni, siamo giunti a quella forma, di colore e bellezza quasi sfrontate, a noi più conosciuta. È probabile che la forma a petali concentrici abbia evocato nella storia il concetto dell'Uno Cosmico, della ruota che col suo movimento eterno tutto riporta ad un centro creatore (1). Non è un caso che le vetrate delle cattedrali siano chiamate rosoni e che la funzione fosse stata quella di portare a contemplazione l'anima del fedele. Nel tempo vari movimenti esoterici si sono avvalsi del nome e dell'immagine della rosa, come ad esempio i Rosacroce, e addirittura la troviamo negli emblemi delle casate, "la rosa rossa dei Lancaster" e "la rosa bianca degli York"(2). L'origine del nome è un po' controverso; pare che i Romani abbiano ereditato dai Greci il nome *rhodon* dall'etimologia incerta che non sembra chiaro se indicasse il colore o si riferisse all'isola di Rodhos. Mentre il nome della specie, canina, deriva proprio dalla parola *cùn* che significa cane. Questo piccolo fiore veniva chiamato "rosa del cane" proprio grazie alla sua azione contro la rabbia causata da morsi del cane osservata e descritta da Plinio nella sua *Historia Naturalis*. Successivamente sia Mattioli nel 1554, che Linneo nel 1753 riprendono questa nomenclatura invariata fino ai giorni nostri. L'olio di Rosa veniva usato nelle problematiche del ciclo mestruale e anche Ippocrate ne menziona l'infuso dei fiori per simili disturbi. Il decotto delle bacche veniva utilizzato come astringente, tonico e regolatore delle contrazioni uterine.

Costituenti principali

Non tutte le farmacopee riconoscono l'efficacia di questa pianta e tra quelle che la prendono in considerazione c'è una differenza sull'uso delle parti della pianta e di conseguenza dei vari principi attivi. Possiamo dire che la caratteristica più conosciuta è l'alto contenuto di *vit. C* (*acido ascorbico*) presente soprattutto nelle bacche (pseudofrutti); più esattamente in 100 g di queste troviamo la stessa quantità di vitamina che c'è in un chilo di limoni. Questo spiega il suo grande potere antiossidante. L'attività della *vit. C* all'interno del nostro organismo è fondamentale per molti aspetti, come ad esempio la sintesi di ormoni corticosurrenali e il metabolismo di acido folico e transferrina. L'acido ascorbico è importante per la trasformazione e l'eliminazione dei farmaci, in determinati processi del sistema nervoso e per la sintesi di certe sostanze di grande rilevanza come il collagene, le matrici ossea e dentaria. In ultima analisi ma non certo per importanza svolge un'attività determinante per il sistema immunitario in presenza di stress o infezioni batteriche. Le altre due classi di principi attivi presenti nella pianta sono i *flavonoidi* e i *carotenoidi* che conferiscono alla droga vegetale spiccate qualità antinfiammatorie(3). Nonostante vi siano studi sull'efficacia della Rosa canina nelle infiammazioni e negli stati ossidativi non è ancora chiaro come agiscano i principi attivi. Sicuramente possiamo parlare senza ombra di dubbio, di una sinergia tra i vari componenti che si potenziano l'uno con l'altro. Per quanto riguarda i fiori, raramente utilizzati, possiamo dire che contengono una certa quantità di *tannini* e che la

Commissione E li considera come unica parte della pianta terapeuticamente valida in quanto per le altre parti non ci sono sufficienti studi. Piterà, invece, esalta la qualità antinfiammatoria delle gemme soprattutto nei casi di recidive, e sempre la ricchezza vitaminica. Inoltre afferma che il macerato di gemme ha anche un'azione osteoplastica rilevante. Infine i veri frutti, che altro non sono che piccoli semi racchiusi nelle bacche, hanno anch'essi azione antinfiammatoria ma vengono comunque somministrati insieme allo pseudofrutto ed è impossibile trovarli da soli nei preparati in vendita.

Indicazioni

L'assunzione della Rosa canina è utile ovviamente in tutti i casi vi sia carenza di vit. C e anche se attualmente sembra molto difficile avere tale carenza assai frequente nelle epoche passate, è bene ricordare che certe situazioni possono aumentare il fabbisogno giornaliero. Ad esempio una dieta squilibrata, una vita sotto stress e soprattutto l'assunzione elevata di alcool richiedono un'integrazione maggiore di vit. C. Stessa cosa vale per i fumatori che hanno bisogno di un dosaggio 2-3 volte maggiore di quello normale. Le indicazioni classiche invece riguardano tutte le affezioni delle vie respiratorie alte, rinofaringiti, tracheobronchiti, tonsilliti e otiti. Sarà un buon rimedio per la profilassi antinfluenzale mentre il macerato di gemme sarà utilizzato nell'osteoporosi post-menopausa, la demineralizzazione giovanile, nella freddolosità e in generale nelle infiammazioni localizzate recidivanti (4).

Cosa si trova in commercio

La Rosa canina è un'altra di quelle piante che vengono messe spessissimo nelle composizioni tipiche contro raffreddore e influenza: ad esempio insieme all'Echinacea o al Ribes. C'è però una considerazione importante da fare. Nello stesso istante in cui vengono raccolte le bacche, la quantità di vit. C comincia a calare. Con l'essiccazione della droga o con il calore di un infuso, ad esempio, cala ancora di più. In percentuale possiamo parlare di una perdita del principio attivo che va dal 40 al 90% a seconda della lavorazione della pianta. Questo vuol dire che se prendiamo in considerazione un estratto secco di sola Rosa canina, avremo una certa percentuale di vit. C comunque bassa rispetto al potenziale che aveva in origine, e che, quindi in una composizione di più piante dove la quantità di ognuna dovrà essere ridotta, il dosaggio di vitamina sarà veramente irrisorio. In vendita sono disponibili soprattutto concentrati di sola vit. C estratta dalla Rosa canina. Anche in questo caso c'è da dire che la forza della pianta sta nel fitocomplesso e quindi lascia qualche dubbio l'estrazione del singolo costituente. Tanto vale assumere un estratto secco completo con un po' meno vitamina ma tutta una serie di flavonoidi e altri principi che vanno egualmente a lavorare sull'organismo in modo sinergico. Le estrazioni migliori sembrano comunque la tintura madre (T.M) e il macerato glicerinato (M.G.). Quest'ultimo dà degli ottimi risultati associato all'Abete e al Ribes M.G. nelle infezioni ricorrenti dell'infanzia, mentre, insieme al Pino M.G. diventa un buon rimedio nelle artrosinoviti e nell'osteoporosi.

Controindicazioni

Nessuna conosciuta finora. È da tener presente che dosi elevate di vit. C possono provocare diarrea e acidificare eccessivamente le urine con la conseguente inibizione dell'azione antisettica dell'Uva ursina.

Posologia

Infuso dei fiori: 2 g di droga per una tazza di acqua bollente (5).

T.M.: 40 gtt in un po' d'acqua due-tre volte al dì a digiuno.

M.G.: 50 gtt in acqua due volte al dì a digiuno.

E.S.: titolato con un minimo di vit. C dello 0,03 %, fino a 2 g al dì.

1. S. Di Massimo, M. Di Massimo. *Planta medica. Le erbe officinali tra Scienza e Tradizione* Quaderni dell'Ambiente n° 19, 2005
2. Lucherini, Padrini. *Aromaterapia*. Fabbri Editori. 2001

3. K. Winther, E. Rein and A. Kharazmi. The anti-inflammatory properties of rose-hip. *Inflammofarmacology*, 1999
4. F. Piterà, *Compendio di Gemmoterapia clinica*, De Ferrari Editore, 2000
5. *Monografie della Commissione E tedesca*, Studio Edizioni 1997