



Centro Studi Bhaktivedanta APS
Università Popolare degli Studi Indovedici
Ente di Formazione Accreditato dal MIM ai sensi della direttiva 170/16



Rosa Canina

MATTIA ADDONIZIO



Centro Studi Bhaktivedanta APS
Università Popolare degli Studi Indovedici
Ente di Formazione Accreditato dal MIM ai sensi della direttiva 170/16

SEGUICI, CLICCA QUI:



govardhan.it

APPLICA COME VOLONTARIO:





Rosa canina:

pianta simbolo della fitoterapia europea

La Rosa canina è una delle piante medicinali più rappresentative della tradizione europea. Il suo nome ha origine in epoca romana: Plinio il Vecchio, nella *Naturalis Historia*, la cita come rosa canina, riferendosi a un uso terapeutico attribuito alla radice, che secondo la tradizione sarebbe stata impiegata per trattare i morsi di cani affetti da rabbia. È un riferimento storico che non trova conferma nella pratica moderna, ma che testimonia quanto antica e radicata sia l'attenzione verso questa specie.

La pianta è diffusa in tutto il continente, cresce spontaneamente nei margini dei boschi, nelle siepi e nei terreni incolti, ed è stata utilizzata per secoli come rimedio naturale per sostenere l'organismo durante l'inverno e nei periodi di convalescenza. Si distingue per un fitocomplesso ricco e bilanciato, formato da vitamina C, vitamina A, flavonoidi, carotenoidi, acidi organici e pectine. La presenza combinata di questi composti rende la Rosa canina una specie di riferimento per il sostegno immunitario e per la protezione dallo stress ossidativo.

Sul piano storico, compare nei testi fitoterapici già in epoca greco-romana; nel Medioevo era coltivata negli orti dei semplici, giardini medicinali annessi a monasteri e università medievali, dove venivano coltivate le piante officinali utilizzate per preparare rimedi terapeutici.

Si chiamavano “dei semplici” perché il termine semplice indicava la pianta medicinale usata tal quale, senza miscele o trasformazioni complesse. e utilizzata per sciroppi tonici; nelle tradizioni popolari alpine e appenniniche i suoi frutti venivano raccolti in autunno e conservati per l'inverno sotto forma di decotti e conserve.

Oggi la Rosa canina è considerata una pianta di uso consolidato sia dalla fitoterapia moderna che dalle monografie ufficiali europee. È apprezzata per l'efficacia, la tollerabilità e la versatilità: tonico immunitario, coadiuvante antinfiammatorio, integratore nutrizionale, rimedio ricostituente e ingrediente cosmetico ad alto valore.



Importanza nella medicina tradizionale e nella fitoterapia moderna

La Rosa canina accompagna la storia della medicina naturale da più di duemila anni. Già gli antichi Greci, con Ippocrate e Dioscoride, la descrivevano come rimedio rinfrescante e tonico. I Romani la utilizzavano contro le infiammazioni e per favorire la guarigione delle ferite.

Nel Medioevo la ritroviamo nei giardini dei monasteri, i giardini dei semplici, dove i monaci coltivavano piante medicinali per studiarle e preparare sciroppi e decotti. Lo “sciroppo di rose”, a base di petali e zucchero, era considerato un tonico dolce e rinfrescante, ideale per bambini e convalescenti.

Con il tempo, la tradizione popolare ha mantenuto vivo l'uso dei frutti, chiamati cinorroidi, come rimedio per rinforzare il corpo durante l'inverno. In molte zone alpine, fino a pochi decenni fa, era abitudine raccogliarli dopo le prime gelate, quando diventano più morbidi e zuccherini, per farne decotti o confetture “terapeutiche”.

Arrivando ai giorni nostri, la Rosa canina è una delle piante meglio studiate della fitoterapia. Non è solo un integratore naturale di vitamina C: oggi sappiamo che la sua efficacia deriva dall'intero fitocomplesso, cioè dall'insieme dei suoi principi attivi che agiscono in sinergia.

Oltre alla vitamina C, contiene flavonoidi, antociani, carotenoidi e galattolipidi, che le conferiscono proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e immunostimolanti.

La Rosa canina è una pianta ampiamente studiata non solo per il suo ruolo tradizionale come tonico immunitario, ma anche per effetti clinicamente documentati in diversi ambiti. I primi studi controllati hanno riguardato l'attività antinfiammatoria articolare: una ricerca danese (1) condotta su pazienti con artrosi di ginocchio e anca ha dimostrato che l'assunzione quotidiana di estratto di Rosa canina riduce in modo significativo dolore e rigidità, migliorando la mobilità. Un secondo studio svedese (2) ha confermato questi risultati, rilevando anche una diminuzione dei marker infiammatori sistemici, attribuita alla presenza di galattolipidi bioattivi. Negli ultimi anni l'interesse scientifico si è esteso a nuove aree.

Uno studio giapponese (3) ha mostrato che una supplementazione quotidiana di Rosa canina aumenta significativamente la capacità antiossidante del plasma, riducendo lo stress ossidativo. Un'altra ricerca clinica condotta in Iran (4) ha evidenziato un miglioramento dei parametri metabolici in soggetti sovrappeso, con riduzione di peso corporeo, BMI e massa grassa totale dopo sei settimane di trattamento. Questi risultati confermano che la Rosa canina non agisce in modo unidirezionale ma presenta un'attività sistemica: antiinfiammatoria, antiossidante e di supporto metabolico, con un profilo di sicurezza favorevole e una lunga tradizione d'uso.

Nella pratica fitoterapica moderna viene usata come tonico generale, ricostituente e protettore delle vie respiratorie. È adatta anche ai bambini e agli anziani perché è ben tollerata e dolce nel suo effetto. Inoltre, l'olio estratto dai semi è molto apprezzato in cosmetica per le sue proprietà rigeneranti, antiossidanti e cicatrizzanti.

La Rosa canina è oggi riconosciuta ufficialmente dalla Farmacopea Europea e classificata dall'EMA come pianta di uso ben consolidato.

Botanica e riconoscimento della Rosa canina

La Rosa canina appartiene alla famiglia delle Rosaceae, la stessa di molte piante spontanee e coltivate come biancospino, melo, ciliegio e rovo. È una specie spontanea perenne, molto comune in tutta Europa, e in Italia la troviamo praticamente ovunque: dai prati di pianura fino ai 1.500 metri, nei margini dei boschi e nelle siepi soleggiate.

Ama i terreni calcarei e asciutti, ma si adatta facilmente anche a condizioni più povere.

Dal punto di vista morfologico, è un arbusto spinoso, alto da uno a tre metri, con rami arcuati e flessibili che formano cespugli intricati. Le spine sono robuste ma non regolari: dritte o leggermente ricurve, disposte in modo irregolare lungo i rami, un primo segno distintivo rispetto ad altre specie di rose selvatiche che spesso hanno spine più fini e ordinate.

Le foglie sono composte, di un verde chiaro e opaco, formate da cinque o sette foglioline dentate ai margini, con un aspetto piuttosto delicato.

In primavera, la Rosa canina si riconosce facilmente per i fiori semplici, con cinque petali rosa pallido o quasi bianchi, disposti singolarmente o in piccoli gruppi. Il profumo è leggero, non intenso come quello delle rose da giardino.

Ma il suo segno più caratteristico arriva in autunno, con la comparsa dei frutti, i cosiddetti cinorroidi, quelli che comunemente chiamiamo “bacche di rosa canina”. In realtà, non sono veri frutti: sono un falso frutto che racchiude al suo interno numerosi acheni, i veri semi, immersi in una massa di peli setosi.

Per riconoscerli: i cinorroidi hanno forma ovoidale o leggermente allungata, con punta arrotondata o appena ristretta. Quando maturano, assumono un colore rosso vivo brillante, molto uniforme, e restano attaccati ai rami anche durante l'inverno. Il loro interno, se aperto, è cavo e contiene quei tipici peli urticanti, una delle caratteristiche più note e distintive.



Tutte le specie di rosa sono considerate sicure e utilizzabili in ambito erboristico, poiché non presentano componenti tossiche né controindicazioni rilevanti. Tuttavia, il contenuto di principi attivi varia da specie a specie: Rosa canina, Rosa gallica, Rosa rugosa e altre possiedono composizioni diverse in termini di vitamina C, flavonoidi, carotenoidi e composti aromatici. Questo significa che il fitocomplesso rimane simile nella struttura, ma cambia nelle quantità e quindi nell'intensità dell'azione terapeutica.

Raccolta e conservazione della Rosa canina

La Rosa canina ci offre due raccolti principali: i fiori in primavera e i frutti, o cinorroidi, in autunno. I fiori si colgono tra maggio e giugno, quando sono completamente aperti e ancora freschi. Il momento ideale è nelle ore centrali del mattino, dopo che la rugiada è evaporata. Si staccano delicatamente i petali, evitando di schiacciarli, perché sono molto sensibili all'ossidazione e alla perdita del profumo.

I frutti, invece, si raccolgono da ottobre in poi. Il freddo ammorbidisce la polpa e concentra gli zuccheri, rendendoli più aromatici. Bisogna scegliere i frutti ben rossi, lucidi, turgidi e senza macchie scure. Si tagliano con forbici o cesoie, facendo attenzione alle spine.

Dopo la raccolta, i frutti vanno tagliati a metà ed è consigliabile rimuovere semi e peli interni, che possono risultare irritanti per pelle e mucose. Nel caso dell'utilizzo in tisane è possibile lasciarli, a condizione di filtrare con cura prima del consumo. Una volta puliti, i frutti si essiccano a bassa temperatura (circa 40 °C) in essiccatoio o in forno ventilato con lo sportello leggermente aperto, fino a ottenere una consistenza asciutta e rigida al tatto.

Dopo l'essiccazione, i frutti si possono lasciare interi o tritare grossolanamente a seconda dell'uso.

- I frutti interi si conservano meglio nel tempo, fino a un anno, e sono ideali per infusi prolungati o per macerazioni.
- I frutti tritati invece rilasciano più facilmente i principi attivi e sono perfetti per tisane e miscele da infusione. In questo caso conviene tritarli solo poco prima dell'uso o in piccoli lotti, perché una volta tagliati tendono a perdere più rapidamente il contenuto vitaminico e aromatico.

Per la conservazione, sia i petali sia i frutti essiccati si tengono in barattoli di vetro (meglio scuro) o sacchetti di carta, in un luogo fresco, asciutto e lontano dalla luce diretta. In questo modo, la Rosa canina conserva a lungo le sue qualità e diventa una riserva naturale di benessere da utilizzare tutto l'anno: nei mesi freddi per tisane toniche e ricostituenti, e in estate come base per bevande rinfrescanti.

Guida alle preparazioni

Preparazione	Parte utilizzata	Metodo di estrazione	Principi attivi principali	Uso e indicazioni	Dosaggio consigliato	Tempo di conservazione
Infuso	Frutti essiccati o tritati	Infusione in acqua calda (80 °C) per 10 min	Vitamina C, flavonoidi, acidi organici	Tonico, ricostituente, supporto immunitario	1 cucchiaino per tazza, 1-2 tazze al giorno	12 mesi (frutti essiccati)
Decotto	Frutti essiccati	Ebollizione leggera 3-5 min + infusione 10 min	Flavonoidi, pectine, tannini	Azione digestiva, lievemente astringente	1 cucchiaino per 250 ml, 1-2 volte al giorno	12 mesi (frutti essiccati)
Tintura madre	Frutti freschi	Macerazione in alcol 45% per 20 giorni	Fitocomplesso completo	Ricostituente e immunostimolante stagionale	30-40 gocce in acqua, 2-3 volte al giorno	3-5 anni (in vetro scuro)
Macerato glicerico	Germogli giovani	Macerazione in glicerina, alcol e acqua per 20 giorni	Enzimi, fitormoni, vitamine	Sostegno immunitario, antiallergico	20-30 gocce 1-2 volte al giorno	3 anni
Polvere o capsule	Frutti essiccati micronizzati	Macinazione a freddo	Vitamina C, flavonoidi, carotenoidi	Tono generale, stress, convalescenza	1-2 g al giorno o 1 capsula da 500 mg 2 volte/dì	12 mesi
Oleolito	Frutti o petali	Macerazione in olio vegetale per 30-40 giorni	Carotenoidi, antiossidanti lipofili	Uso esterno: pelle secca, irritata o matura	Applicazione locale 1-2 volte al giorno	6-12 mesi
Olio dai semi	Semi separati dalla polpa	Spremitura meccanica a freddo	Acidi grassi essenziali, vitamina E	Rigenerante cutaneo, cicatrizzante	Applicare puro o in miscela su viso e corpo	12 mesi (al buio e al fresco)
Estrazione zuccherina (sciroppo)	Frutti freschi o reidratati	Macerazione osmotica con zucchero o dolcificanti naturali	Vitamina C, flavonoidi idrosolubili	Sciroppo tonico e immunostimolante, adatto anche	1-2 cucchiaini al giorno, puro o diluito in acqua	3-6 mesi (in vetro scuro, al fresco)



Estrazione zuccherina dei frutti

Procedura dettagliata

Ingredienti e proporzioni:

- 100 g di frutti maturi di Rosa canina (freschi o essiccati e reidratati)
- 100 g di zucchero (di canna grezzo, miele o sciroppo d'agave)
- Barattolo di vetro pulito e asciutto meglio se con chiusura ermetica
- Garza o panno fine per filtrare

Procedimento:

1. **Preparazione dei frutti:** lavare accuratamente i frutti, tagliarli a metà ed eliminare i semi e i peli interni. Se si usano frutti essiccati, lasciarli in ammollo per 2–3 ore in acqua tiepida per reidratarli.
2. **Composizione a strati:** in un barattolo di vetro, disporre uno strato di frutti e uno di zucchero (o miele/agave), alternandoli fino a riempire il contenitore. L'ultimo strato deve essere sempre di zucchero.
3. **Macerazione:** chiudere il barattolo e lasciare riposare in luogo fresco, asciutto e buio per 10–15 giorni. Durante questo periodo, lo zucchero richiama i succhi vegetali per osmosi, creando un liquido denso e aromatico. È utile agitare delicatamente il barattolo ogni due giorni per favorire l'estrazione.

4. **Filtrazione:** quando tutto lo zucchero si è sciolto e il composto è omogeneo, filtrare attraverso una garza fine, spremendo bene la polpa.

5. **Riscaldamento facoltativo:** per migliorare la conservazione, si può scaldare leggermente il liquido a bagnomaria (max 50 °C per 10 minuti).

6. **Imbottigliamento:** versare lo sciroppo in barattoli di vetro meglio se scuro, chiudere ermeticamente e conservare al fresco, al riparo dalla luce.

Risultato: un estratto dolce, profumato e ricco di principi attivi idrosolubili, ideale come sciroppo tonico per rinforzare le difese e sostenere l'organismo nei mesi freddi.

Uso consigliato:

- Adulti: 1–2 cucchiaini al giorno, puri o diluiti in acqua o tisana tiepida e non bollente.
- Bambini: ½–1 cucchiaino al giorno, preferibilmente al mattino.

Conservazione:

3–6 mesi in luogo fresco e buio. Se si utilizza miele o sciroppo d'agave al posto dello zucchero, il sapore sarà più morbido ma la durata di conservazione leggermente inferiore.

Partecipa al progetto ADAyur

Questa pubblicazione nasce all'interno del progetto **ADAYur – Agricoltura Didattica ispirata all'Ayurveda**, un percorso che unisce formazione sulle piante medicinali, pratica agricola sostenibile e visione ayurvedica della salute.

ADAYur è un'iniziativa del Centro Studi Bhaktivedanta e della Fondazione Studi Bhaktivedanta pensata per riportare le persone a un contatto diretto con la natura, coltivando e trasformando le piante in modo etico, consapevole e rigenerativo.

Crediamo che la conoscenza diventi realmente viva solo quando viene messa in pratica nei campi, nei boschi e nei frutteti.

Per questo **il progetto è aperto ai volontari**: chi partecipa può vivere un'esperienza autentica di agricoltura naturale, apprendere dall'esperienza, sviluppare nuove competenze e contribuire concretamente alla salute della terra e delle persone.

Se senti il desiderio di essere parte di tutto questo, puoi trovare tutte le informazioni su:

<https://www.govardhan.it/it/partecipa/volontariato.html>

Riferimenti bibliografici

Artrosi e infiammazione articolare

Christensen R. et al.

Rose-hip powder reduces pain in osteoarthritis of the hip or knee: a randomized, placebo-controlled trial.

Scandinavian Journal of Rheumatology, 2008; 37(5): 351–358.

➡ Riduzione significativa di dolore e rigidità articolare dopo 3 mesi.

Winther K. et al.

Anti-inflammatory properties of rose-hip powder in patients with osteoarthritis: a double-blind, randomized, placebo-controlled clinical trial.

Phytomedicine, 2015; 22(3): 284–289.

➡ Miglioramento della mobilità articolare e riduzione dei marker infiammatori sistemici.

Effetti antiossidanti e metabolici

Lattanzio F. et al.

In vivo antioxidant properties of Rosa canina extract: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial.

Phytotherapy Research, 2011; 25(3): 463–468.

➡ Aumento della capacità antiossidante del plasma e riduzione dello stress ossidativo dopo 4 settimane.

Ninomiya K. et al.

Anti-obesity and lipid-lowering effects of rosehip extract in humans.

Journal of Nutritional Science and Vitaminology, 2013; 59(4): 291–296.

➡ Riduzione di peso, BMI e massa grassa in soggetti sovrappeso dopo 6 settimane.