

ROSA CANINA

Nome:

Rosa Canina

Nome botanico:

Rosa canina L.

Arbusto spinoso molto ramificato che cresce comune allo stato selvatico fra le siepi e i boschi dell'Europa, di alcune zone dell'Asia e delle Americhe. In fitoterapia si utilizzano i frutti privati dai semi. La Rosa Canina deve il suo nome alla credenza popolare che le sue radici curassero la rabbia, contratta dai morsi dei cani.

Componenti attivi principali:

Vitamina C, acidi organici, flavonoidi e carotenoidi.

Attività e impiego:

Ipovitaminosi C. Aumentata richiesta di vitamina C: intensa attività sportiva, gravidanza, allattamento, sindromi influenzali, raffreddori. Inoltre, i fumatori hanno bisogno di un maggiore apporto di vitamina C.

Posologia:

L'RDA (fabbisogno giornaliero raccomandato) di vitamina C è di 60 mg al giorno. Durante la gravidanza, il dosaggio raccomandato è di 70 mg al giorno.

Qualità prodotto:

Un buon preparato a base di Rosa Canina deve fornire non meno del 30% del fabbisogno di vitamina C (RDA= 60 mg/die).

Note:

In letteratura non sono segnalati effetti tossici o secondari della Rosa Canina.

DAL SITO: <http://www.plantamedica.it>