

Dzika róża

Październikowy sezon przeziębien zbiega się z terminem zbioru dzikiej róży, kolejnej rośliny, która wzmocni nasz system odpornościowy i przygotowuje nas na przyście srogiej zimy. Z jej owoców możemy przygotować smaczny dżem, konfitury, galaretkę, herbatę, wino lub wyborną nalewkę.

Dzika róża, zwana potocznie szypszyną lub psią różą (od łacińskiej nazwy *Rosa canina*), to liściasty krzew z rodziny różowatych dorastający do 3m wysokości. Jest mrozoodporny, nie posiada specjalnych wymagań glebowych, więc spotkać można go wszędzie.

Owoce dzikiej róży są jednym z najbogatszych źródeł witaminy C. Już w 100 gramach mieści się około 1000mg tej witaminy. Już 3-4 świeże owoce pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwas askorbinowy. Innymi użytecznymi związkami chemicznymi, które znajdują się w miąższu dzikiej róży, są witaminy P, K oraz E, witaminy z grupy B, prowitamina A czy bioflawonoidy. Owoce posiadają także cenne barwniki z grupy karotenoidów, jak β -karoten, likopen czy zeaksantyna), ponadto garbniki, cukry (18%), pektyny (ok. 4%), kwasy organiczne (ok. 2%, w tym cytrynowy i jabłkowy), olejki eteryczne i sole mineralne.

Kiedyś owocami dzikiej róży leczono wścieklicznę, dziś dzięki niej można łatwo wyleczyć przeziębienie. Owoce działają też ogólnie wzmacniająco, powinny być obowiązkowym składnikiem diety ciężarnych i karmiących matek, osób cierpiących na kruchość naczyń czy kamicy żółciową lub nerkową. Dzika róża pomaga również przy

nieżytach przewodu pokarmowego, biegunkach, w chorobie wrzodowej żołądka, dwunastnicy, chorobach zakaźnych, reumatyzmie, oparzeniach oraz jako główny lek w objawach gnilca, czyli skorbutu. Z miąższu szupinki dzikiej róży wyłacza się specjalny olej różany zawierający witaminę E, sterole i wielonienasycone kwasy tłuszczowe – linolowy oraz linolenowy stosowany w fizjoterapii do leczenia stanów zapalnych skóry, oparzeń oraz trudno gojących się ran.

Poza tym jednym z najważniejszych zastosowań owoców jest produkcja leku opóźniającego postępowanie zwyrodnienia stawów. W coraz większej liczbie przypadków dzika róża ratuje ludzi przed przeszczepem chrząstki lub implantem stawu. To cudowne działanie zostało odkryte przypadkiem w Danii, gdzie rolnik Erik Hansen, mieszkaniec wyspy Halgeland żywił się regularnie dżemem z dzikiej róży. Po pewnym czasie ustąpiło u niego zwyrodnienie stawów, co zwróciło uwagę lekarzy. Szczegółowych badań nad tym specyfikiem podjął się najpierw zespół lekarzy ze Szpitala Uniwersyteckiego w Kopenhadze, dziś prowadzone są głównie przez Amerykanów. Badania doprowadziły do wyodrębnienia galaktolipidu, substancji aktywnej, na bazie której produkuje się teraz lek o nazwie Litozin. Galaktolipidy zawarte w róży przyczyniają się do poprawy ukrwienia chrząstki oraz przedłużenia życia czerwonych krwinek.

Karolina Sienkiewicz, studentka dietetyki

Z ŻYCIA MIASTA

Przegląd Twórczości Osób Niepełnosprawnych TON 2010

W sanatorium „Polex-Ruch” odbył się Przegląd Twórczości Osób Niepełnosprawnych TON 2010

W sanatorium uzdrowiskowym „Polex - Ruch” przed publicznością oraz profesjonalnymi artystami z Teatru Kwadrat w Warszawie Andrzejem Szopą i Lucyną Malec wystąpili młodzi, niepełnosprawni artyści. Zaprezentowali różne formy sztuki. Grupa teatralna „Bez kurtyny” ze Szkoły Specjalnej Przystosowanej do Pracy, mieszcząca się w Zespole Szkół nr 26 w Toruniu, przygotowała przedstawienie „Tobiasz”. Młodzi artyści zostali nagrodzeni owocami na stojąco. Widzowie wysłuchali też recytacji poezji ciechocinianki Marty Gabrysiak oraz

śpiewu Kamila Czeszela z Torunia. Aktorzy z warszawskiego teatru znani także ze szklanego ekranu uczcili wielkiego polskiego kompozytora. W związku z rokiem chopinowskim czytali publiczności listy Georg Sand do Fryderyka mówiące o wielkim uczuciu, jakie ich łączyło, refleksyjny nastrój dopełniał akompaniament - utwory Chopina grał Roman Czarniecki. Organizatorką i inicjatorką przeglądu TON była Danuta Adamska, która od 15 lat promuje twórczość utalentowanych osób niepełnosprawnych.