

RŮŽE ŠÍPKOVÁ

Rosa canina

Ruža šípková



VÝSKYT

Po celé ČR.

SBĚR

V květnu sbíráme okvětní plátky, sušíme ve stínu. Zralé šípký sušíme při teplotě do 50 stupňů.

ÚČINKY

Antioxidační, protizánětlivé, proti bolesti, snižuje hladinu krevního cukru a tuků. Obsahuje vitaminy A, B, C i D..

POUŽITÍ

Nachlazení, bolest, artritida (osteoartritida i revma).

BEZPEČNOST

Nejsou dokumentované žádné interakce ani nežádoucí účinky. V těhotenství kategorie A dle FDA. Lze užívat při kojení.

DÁVKOVÁNÍ

Prášek z celých plodů - 2,5 až 5 g denně. Nálev z drcených plodů (připravený macerací po několik hodin) - 3x denně.