



**Datum:** 05.08.2018  
**Medij:** Blic  
**Rubrika:** Magazin  
**Autori:** DR SC. MARKO LJ. NESTOROVIĆ  
**Teme:** Prirodnjački muzej

**Napomena:**  
**Površina:** 483  
**Tiraž:** 50000



**Naslov:** Divlja ruža (šipak) Trezor vitamina C

**Strana:** 25

PIŠE: DR SC. MARKO LJ. NESTOROVIĆ,  
MUZEJSKI SAVETNIK, PRIRODNJAČKI MUZEJ BEOGRAD

# Divlja ruža (šipak)

## Trezor vitamina C

**U flori Srbije je registrovano oko 400 vrsta biljaka koje imaju različita lekovita svojstva. Takva jedna biljka je i divlja ruža ili šipurak (*Rosa canina* L.).**

**O**va biljka ima plodove bogate bio-loški vrednim materijama.

Šipak je rasprostranjen u skoro celoj Evropi, zapadnoj i severnoj Aziji i severnoj Africi. Ova biljka u Srbiji je veoma rasprostranjena.

### KADA GA BRATI?

Narodna imena su: bela ruža, divlji šipak, divlja ruža visoka, pasja drača, pasja ruža, plotna ružica, rosa od plota, šepurika, šepurina, šibek, šip, šipek, šipke, šipkovina, šipurina, šipčanica, ščipak, šipak, šipurak, itd.

Divlja ruža je vrlo trnovit grm, visok oko 2 metra. Cveta tokom juna i jula. Plod divlje ruže je poznat pod imenom šipak. Dug je 1-2 cm, jajastog oblika, mesnat, u početku zelene, a kad sazri crvene boje. Plod sazreva od avgusta do oktobra. Upotrebjava se svež i osušen, nepotpuno zreo plod.

Šipak je veoma bogat vitaminima, i predstavlja pravi polivitaminski koncentrat.

Sadrži do 25% vode, šećera do 15%, pektina oko 10%, ogromnu količinu vitamina C (prema literaturnim podacima navodi se da sadrži 50-60 puta više nego limun), vitamina P, provitamina A (karotena 12-18%), vitamina B2 oko 0,02 mg%. U plodu ima još i vitamina B1 i vitamina F i K, sadrži belančevine, tanine, 1,3% mineralnih soli, flavonoide, limunsku i jabučnu kiselinu, pektine, 23% celuloze, masno ulje, malo etarskog ulja od koga potiče prijatan miris čaja, koncentrata i raznih galenskih preparata od šipuraka.

Plodove treba brati dok su još tvrdi, nedozreli, sjajne crveno-narandžaste boje. U zelenom šipku, a isto tako i u prezrelom (mekanom, tamne, mutne boje), ima manje vitamina nego u poluzrelom. Šipak treba brati krajem leta ili početkom jeseni po lepom i suvom vremenu. Ubrane plodove treba odmah prerađiti ili sušiti. Prilikom sušenja gubi se deo vitamina. Brže se osuši smravljen ili uzduž rasečen nego ceo šipak, ali je u

isitnijem plodu veći gubitak vitamina prilikom sušenja i čuvanja.

### UPOTREBA

Sveži i osušeni šipci upotrebljavaju se, pre svega, preventivno, ali i kao lekovito sredstvo. Supstance šipka deluju kao sredstva za jačanje, za skupljanje - stezanje sluzokože i povredene kože, za izlučivanje mokraćne, protiv proliva, itd. Šipak se preporučuje pri lečenju angine, nesаницe, bronhijalne astme.

Zbog velike količine mnogih vitamina, a posebno vitamina C šipurak je naročito neophodan kao čaj u zimskom periodu. Čajni napitak šipka preporučuje se svim osobama, a naročito iscrpljenim i slabim i osetljivim na infekcije, trudnicama, dojiljama, anemičnim, starim osobama, deci, itd. Šipkov složeni čaj odlično je sredstvo za aktiviranje rada bubrega, protiv bubrežnih infekcija, bolesti bešike i žuči, itd. U narodu šipurak je cenjen i dosta se koristi za spravljanje čajeva, pekmeza, marmelada i poslastica.

LEKOVITO BILJE



### Čaj protiv nesаницe

2 kašike zdrobljenog šipka, 1 kašika nane, kuva se 10 minuta u pola litra vode, poklopiti i ostaviti sat vremena da odstoji. Procediti i zasladiti medom. Piti posle večere.

