

## Campioanele vitaminelor: MACESELE(Rosa canina)

Sunt cunoscute ca medicamente din timpuri preistorice. Culoarea lor rosie, extrem de vie, gustul dulce-acrisor, inviorator, inspira sanatate chiar de la prima vedere. Cat despre efectele vindecatoare ale maceselor exista dovezi scrise in urma cu mii de ani. Medicii din Grecia si din Roma antica, din India si din China le elogiaza virtutile terapeutice in tratate pastrate pana in zilele noastre. Dar adevarata cariera medicala" a acestor fructe a fost relansata in timpul celui de al doilea razboi mondial, cand din cauza penuriei de medicamente, tufele spinoase care cresc la margini de drum au capatat importanta strategica. In Marea Britanie, de exemplu, fiecare fruct era cules cu grija, macesele fiind transformate apoi in siropuri si in ceaiuri medicinale care le erau administrate convalescentilor din spitale, bolnavilor malnutriti ce sufereau de infectii grave, copiilor cu avitaminoza. Nu se stie exact cate vietii au fost salvate cu ajutorul maceselor, in timpul celui de al doilea razboi mondial, dar dupa unii specialisti, este vorba de zeci de mii de oameni care au beneficiat de extraordinarul lor aport de vitamine. Apogeul recunoasterii valorii medicinale a maceselor se petrece insa chiar acum, in zilele noastre. De exemplu, un amplu articol din prestigiosul cotidian britanic Daily Telegraph", publicat in mai 2008, are un titlu care suna asa: "Macesele sunt mai eficiente decat calmantele din farmacie, contra durerilor produse de reumatism". Aceleasi elogii le gasim si in reviste medicale germane, daneze sau americane, in lucrari prezentate la congrese medicale, toate acordand spatii ample miraculoaselor maceses. In cele ce urmeaza, va propunem sa cunoastem mai indeaproape aceste fructe salbatice, care se culeg chiar acum, la inceput de octombrie.

### Descrierea plantei

Macesul este un arbust de 2-3 metri inaltime, care creste in fanete, pe pajisti, dar si la margini de drum. Incantator ca infatisare, primavara este acoperit de flori roz-albe si parfumate, inrudit cu trandafirul, iar toamna, incarcat de fructe mici, rubinii, cand vrei sa te apropii de el isi apara comorile cu crengi acoperite de ghimpi. Daca te-ai prins din neatentie intre crengile unui maces, este aproape imposibil sa te extragi de acolo fara zgarieturi si haine sfasiate. In unele zone din Romania, macesului i se mai spune si trandafir salbatic, trandafir de padure ori trandafir cainesc. Macesele nu sunt doar medicamente, ci si alimente (in Ardeal, magiunul de maceses este hrana traditionala) si chiar obiecte religioase. De pilda, denumirea de rozariu (siragul de matanii al calugarilor catolici) provine de la denumirea latina a maceselor, Rosa, primele rozarii fiind facute din fructe de maceses puse pe o ata.

### Recoltarea maceselor

Culesul maceselor se face acum, la sfarsitul lui septembrie - inceputul lui octombrie, inainte de a da prima bruma. Fructele ajunse la maturitate, cu o coloratie rosie intensa (nu rozii sau de un rosu inchis), se culeg de pe crengi si se pun apoi in saculeti de panza sau de hartie. Fructele de maceses se usuca in locuri umbrite, ferite de umezeala, in strat foarte subtire (pe cat posibil fructele nu trebuie sa se atinga intre ele). Procesul de uscare este destul de indelungat (1-3 saptamani) si se incheie atunci cand pulpa maceselor este total deshidratata si usor casanta, rupandu-se cand desfacem maceasa cu un cutit. Dintr-un kilogram de fructe proaspat culese rezulta, dupa uscare, aproximativ 400 de grame de maceses deshidratate.

Conform studiilor facute de biochimistii si de farmacistii romani, considerate de referinta la nivel

mondial, cele mai bogate in vitamina C sunt macesele culese de la peste 800 de metri altitudine. Proprietati medicinale au insa si macesele din zonele joase (dealuri, podisuri), care contin cantitati insemnate de vitamina A si E, vitamine din complexul B, fier, magneziu, acizi organici, flavonoide.

### **Preparate din macese**

In lumea vegetala, macesele (mai exact, pulpa maceselor) sunt campioane absolute de vitamina C, de unde si nenumaratele lor utilizari medicinale. Pe de alta parte, preparata incorect, aceasta vitamina se degradeaza si isi pierde foarte usor efectul, deci si puterea terapeutica. In cele ce urmeaza va vom prezenta cele mai bune variante de preparare a acestor fructe medicinale, asa incat sa fie conservate la maximum toate substantele active din componenta lor:

### **Pulberea de macese**



In magazinele de tip Plafar se gasesc asa-numitele macese faisnit", adica pulberea de fruct fara samburi (samburii de maces sunt destul de toxici ingerati ca atare). Aceasta va fi folosita pentru administrare interna. Daca vrem, totusi, sa obtinem pulberea de macese acasa, se va proceda astfel: se macina foarte fin cu rasnita electrica de cafea fructele uscate de maces. Dupa macinare, semintele, care sunt foarte dure, vor ramane intregi, in timp ce pulpa se va transforma intr-o pulbere fina. Pentru a le separa, se va face o cernere printr-o sita deasa (cum ar fi cea pentru faina alba), pulberea fina astfel obtinuta fiind depozitata in borcane de sticla inchise ermetic, in locuri intunecoase si reci, pe o perioada de maximum 15 zile (deoarece substantele active se oxideaza relativ rapid). De regula, se administreaza de 4 ori pe zi, cate o lingurita rasa, pe stomacul gol. Semintele rezultate in urma cernerii se pastreaza si ele, avand proprietati medicinale foarte importante.

### **Ceaiul de macese**

Se obtine prin oparirea fructelor cu apa clocotita (unii terapeuti recomanda chiar fierberea vreme de 10-15 minute), metoda care distruge multe principii active. Din acest motiv nu va recomandam aceasta forma de preparare, fiind mult mai eficienta cea pe care v-o prezentam in continuare:

### **Infuzia combinata de macese**

Intr-un sfert de litru de apa se pun la macerat vreme de 8-10 ore 3-6 linguri de pulbere de macese (fara seminte), dupa care lichidul se filtreaza. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta

ramasa dupa filtrare se fierbe in inca un sfert de litru de apa, vreme de doua minute, dupa care se lasa sa se raceasca. In final, se amesteca cele doua extracte, obtinandu-se aproximativ jumatate de litru de infuzie combinata, care se administreaza pe parcursul zilei. Pe cat posibil, in timpul prepararii este bine ca extractele sa nu intre in contact direct cu metalul din strecuratoare (sunt preferate strecuratorile de plastic sau tifonul), din vase (cele mai bune sunt cele de sticla) sau din oale (vor fi preferate cele teflonate), metal care va cataliza oxidarea vitaminelor.

### **Decoctul combinat de samburi de macese**

Intr-un sfert de litru de apa se pun la macerat, vreme de 8-10 ore, 2 linguri rase de seminte de macese (rezultate in urma cernerii pulberii), dupa care lichidul se filtreaza cu multa atentie, asa incat sa nu se strecoare si perisorii (cu efect foarte iritant asupra aparatului respirator si digestiv) de pe samburii maceselor. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta ramasa dupa filtrare se fierbe in inca un sfert de litru de apa, vreme de 10 minute, dupa care se lasa sa se raceasca si se filtreaza. In final, se amesteca cele doua extracte, obtinandu-se aproximativ jumatate de litru de decoct combinat, care se administreaza pe parcursul zilei, in cure de maximum 14 zile, urmate de alte 14 zile de pauza.

### **Siropul de macese**

Peste 200 grame de pulbere de pulpa de macese fara samburi se pun 800 ml de apa clocotita, dupa care se lasa sa macereze vreme de 12 ore. Se adauga 500 de grame de zahar brun, se amesteca bine la foc foarte mic (preparatul nu trebuie sa clocoteasca!), dupa care se pune in borcane mici cu filet. Aceste borcane se sterilizeaza in cuptor (de preferinta la 80 de grade, nu mai mult) vreme de 40 de minute, dupa care se lasa sa se raceasca gradat. Se administreaza zilnic, cate 4-6 linguri, din preparatul astfel obtinut.

### **Tratamente preventive**

\* Alergie - o cura de 45 de zile, timp in care se consuma o jumatate de litru de infuzie combinata de macese pe zi, face minuni in prevenirea alergiei. Cel mai bun moment pentru inceperea unei astfel de cure este la sfarsitul iernii -inceputul primaverii, asa incat efectul sa fie maxim in luna aprilie, cand incepe polenizarea si cei cu sensibilitate alergica sunt cel mai greu incercati.

\* Boli de inima - toamna si primavara se face un tratament de o luna cu pulbere de macese, din care se consuma 4-6 lingurite pe zi, pe stomacul gol. Vitamina C, bioflavonoidele, vitaminele din complexul B continute de pulpa maceselor previn ateroscleroza, ajuta la adaptarea aparatului cardiovascular la conditiile de stres, previn puseele de hipertensiune. Fiind bogate in acizi organici (pectici), macesele regleaza si nivelul colesterolului. Astfel, alaturi de fructele paducelului, macesele sunt adevarate campioane in prevenirea crizelor de anghina pectorala si infarct.



\* Cistita, nefrita - semintele de maces contin substante cu un puternic efect diuretic si care protejeaza rinichii si vezica urinara de infectii. Apoi, pulpa maceselor administrata intern mareste imunitatea organismului pe segmentul urinar. Aceste observatii au fost facute in urma unor studii aprofundate de catre Comisia Guvernamentala din Germania, care reglementeaza folosirea plantelor medicinale in aceasta tara. Decoctul combinat de seminte de maces se administreaza dimineata, pana la ora 12, cate o jumătate de litru pe zi, in cura de 2 saptamani, urmate de alte 2 saptamani de pauza. Din infuzia combinata obtinuta din pulpa maceselor se administreaza cate un pahar (200 ml), cu 15 minute inaintea mesei de pranz si a cinei, in cure de 30 de zile.

\* Colecistita, litiaza si colici biliare - se administreaza infuzia combinata de macese, cate un pahar cu 30 de minute inaintea fiecarei mese, in cure de 30 de zile, urmate de cate 10 zile de pauza. Infuzia combinata de macese are efect antiinflamator biliar, impiedica precipitarea colesterolului in colecist si formarea de calculi biliari, previne colicile. Studii preliminare arata ca aceasta cura cu infuzie combinata de macese ar putea avea ca efect diminuarea in volum a calculilor biliari de mari dimensiuni.

\* Debilitate si anemie la copiii mici - se administreaza siropul de macese, cate 3-4 lingurite pe zi, in cure de 60 de zile, urmate de alte 20 de zile de pauza. Acest sirop, cu tot cu pulpa, este foarte bogat in vitamina C si in vitamine din complexul B, in fier si in magneziu. Imbunatateste pofta de mancare, favorizeaza dezvoltarea normala a sistemului nervos, previne bolile infectioase si complicatiile acestora. La sugari, se administreaza infuzia combinata de macese, cate 100-200 ml pe zi, cu minimum 30 de minute inainte de alaptare.

\* Hipertensiune arteriala - studii recente facute in Germania arata ca o cura cu macese ajuta organismul sa se adapteze mai bine la stresul psihic, la suprasolicitare si la emotii negative, de tipul furiei, frustrarii, enervarii. Or, stresul asociat acestor emotii negative este chiar principalul vinovat pentru puseele de hipertensiune arteriala si pentru tensiunea arteriala oscilanta. Se recomanda ca macar de doua ori pe an sa se faca o cura cu pulbere de macese, din care se ia cate o lingura pe zi, vreme de 28 de zile.

\* Infectii respiratorii - studii facute inca din perioada celui de al doilea razboi mondial arata ca un tratament de 3-4 saptamani cu macese previne infectii respiratorii cum ar fi bronșita virală si bacteriana, pneumonia, viroza pulmonara, sinuzita, rinita etc. Macesele imbunatatesc activitatea sistemului imunitar si intaresc epiteliile respiratorii, ajutandu-le sa-si exercite rolul de bariera in fata microorganismelor infectioase. Se administreaza pulberea de macese, cate o lingurita, de patru ori pe zi.



\* Reumatism - la schimbarea anotimpurilor (mai ales la inceputul toamnei si al iernii) se recomanda o cura de o luna, timp in care se administreaza cate o jumatate de litru de infuzie combinata de macese pe zi. Macesele sunt o adevarata colectie de substante antioxidante si antiinflamatoare, care impiedica degradarea finelor cartilagii din articulatii, ajuta la mentinerea elasticitatii membrelor si a coloanei vertebrale, cresc rezistenta organismului la frig, impiedicand aparitia crizelor reumatice.

\* Scorbut, avitaminoza - se fac tratamente de cate 60 de zile, timp in care se administreaza cate 6 lingurite de pulbere de macese pe zi. Macesele nu doar ca au continut ridicat de vitamina C si de alte vitamine (in special vitaminele A si din complexul B), dar chiar ajuta organismul sa asimileze vitaminele si mineralele din alte surse.

### **Tratamente interne**

\* Artrita reumatoida - intr-un studiu danez din 2004, facut pe 112 persoane bolnave cu artrita reumatoida si osteoartrita, pacientilor li s-au administrat oral cate 5 grame de macese pe zi, vreme de 90 de zile. La sfarsitul tratamentului, la 66% dintre pacientii care luasera macese, durerile reumatice se diminuasera considerabil sau chiar disparusera. De asemenea, la toate persoanele care au raportat disparitia sau diminuarea durerii in urma tratamentului cu macese s-a observat si o imbunatatire a mobilitatii articulatiilor afectate de reumatism. Acest studiu clinic nu este singurul, medicii din Germania si din Danemarca facand in ultimul deceniu nu mai putin de opt cercetari de acest tip, toate incununute cu succes. In prezent, in tari cum ar fi Germania, Marea Britanie, Danemarca, Franta, macesele devin treptat o optiune de tratament tot mai serioasa pentru reumatologi, acestia ajungand chiar sa recomande macesele in locul clasicelor antiinflamatoare de sinteza, cu nenumaratele lor efecte adverse.



\* Circulatie periferica deficitara - la venirea sezonului rece se face o cura de 60 de zile cu sirop de macese, din care se iau cate 3-4 linguri pe zi. O varianta mai puternica a acestui tratament este cel cu pulbere de macese, din care se iau de trei ori pe zi cate doua lingurite. Aceste tratamente imbunatatesc circulatia la nivelul vaselor de sange de mici dimensiuni, precum si circulatia de la nivelul finei retele de vase capilare. De asemenea, bioflavonoidele din pulpa maceselor intaresc peretii vaselor de sange, fiind eficiente contra fragilitatii capilare.

\* Constipatie - se administreaza infuzia combinata de macese indulcita cu miere de mana, cate o jumatate de litru baut dimineata, la trezire, pe stomacul gol. Acizii pectici din compozitia maceselor ajuta la normalizarea florei intestinale si imbunatatesc tranzitul intestinal, avand un

efect laxativ de intensitate medie. Interesant este ca decoctul combinat de seminte de macese, cate jumătate de litru administrat zilnic, are efect opus, tratand constipatia si fiind chiar un adjuvant valoros contra dizenteriei.

\* Convalescenta - se ia cu 10 minute inaintea fiecarei mese cate o jumătate de pahar de infuzie combinata de macese. Este un tratament care reface rapid capacitatea naturala de aparare si de efort a organismului, stimuleaza apetitul alimentar si imbunatateste asimilatia substantelor nutritive. Acest tratament a fost adesea folosit cu succes in spitalele militare, el accelerand procesele de vindecare in cazul celor care suferisera interventii chirurgicale, dar si al celor care au avut boli infectioase grave.

\* Febra - se bea zilnic o jumătate de litru - un litru de infuzie combinata de macese. Acest tratament nu are ca efect eliminarea febrei, care e un foarte important mecanism de aparare a organismului, insa ajuta corpul (in special sistemul cardiovascular si cel nervos) sa reziste cu succes acceselor de febra si, mai mult, ajuta la accelerarea procesului de vindecare.

\* Gripa, guturai - mai multe studii arata ca pacientii care iau pulbere de macese inca de la declansarea acestor afectiuni au un timp de vindecare mai scurt, organismul rezista mai bine la accesele de febra, efectele secundare ale bolii (dureri de cap, musculare, vertij) sunt mult diminuate. Se administreaza pulberea de macese, cate 6 lingurite pe zi.

\* Hemoragie menstruală - se consuma cate 6 linguri de pulbere de macese pe zi. Acest tratament previne crampele menstruale, are un rol de regularizare a activitatii hormonale, dar si de compensare a pierderilor de sange, care pot provoca anemie, vertij, slabiciune.

\* Obezitate, supraponderabilitate - mai multe studii facute de medicii japonezi de la Universitatea de Medicina din Osaka, sub indrumarea doctorului Kiyofumi Ninomiya, arata ca macesele sunt de un real ajutor contra obezitatii. Dupa doua saptamani de administrare a extractului apos de macese s-a constatat o reducere a colesterolului si a zaharului din sange, precum si o inhibare a procesului de depunere de rezerve de energie in corp, sub forma tesutului adipos in exces. De asemenea, s-a constatat ca administrarea extractului apos de macese imbunatateste eliminarea unor substante toxice din organism, cum ar fi acidul uric. Nu in ultimul rand, tratamentul cu macese mareste tonusul psihic si fizic, fiind de un important ajutor in exercitiile fizice, care sunt principalul mijloc de pierdere a kilogramelor in plus. Se recomanda o cura de 45 de zile cu infuzie combinata de macese, din care se bea cate un litru pe zi.



\* Spondiloza anchilozanta - acum trei ani, cercetatorii danezi au descoperit in macese o substanta activa (galactolipida), cu un extraordinar efect antiinflamator asupra finelor cartilagii dintre discurile coloanei vertebrale. Administrata suficient de mult timp, aceasta substanta nu doar reduce inflamatia si durerea, dar chiar imbunatateste flexibilitatea coloanei vertebrale afectate de aceasta boala. Mai mult, flavonoidele, vitaminele si alte substante antioxidante din macese impiedica procese degenerative de la nivelul tesuturilor articulare. Se recomanda o cura de trei-patru luni cu infuzie combinata de macese, care se administreaza cu tot cu pulpa, pe stomacul gol, cate o jumătate de litru pe zi.

\* Tratamentul cu antibiotice - in timpul administrarii antibioticelor de sinteza si inca o perioada de 10 zile dupa terminarea acestui tratament, este foarte utila o cura cu infuzie combinata de macese. Se bea cate o jumatate de litru pe zi de infuzie combinata, terapie care are ca efect imbunatatirea imunitatii (care este destul de serios afectata de curele, mai ales repetate, cu antibiotice), prevenirea reactiilor alergice la aceste medicamente, refacerea florei intestinale normale. Merita retinut, in acest context, si faptul ca tratamentul cu macese, corelat cu cel cu antibiotice, ajuta la eliminarea mult mai rapida a infectiilor bacteriene.

### **Precautii si contraindicatii**

Pulpa de macese nu are nici un fel de contraindicatie in administrare, fiind printre cele mai nenocive remedii cunoscute.

Semintele de macese, in schimb, mai ales perisorii de pe aceste seminte, au un efect iritant foarte puternic asupra aparatului respirator si a celui digestiv. De asemenea, acesti perisori pot declansa reactii alergice severe, cu prurit, catar respirator, disconfort gastro-intestinal.

Comisia guvernamentala pentru plante medicinale din Germania atrage atentia ca un consum de peste 10 grame de seminte de macese pe zi poate conduce la intoxicatie datorita cianidelor din compozitia acestor samburi.

- [Ilie Tudor](#)

Sursa: <http://www.formula-as.ro/>