

OLIO DI ROSA | PROPRIETÀ | SALUTE, UMORE, BELLEZZA



Category: [X115](#)

Tags: [Oli essenziali](#), [Rose](#)

Che Cos'è

Con il termine **olio di rosa** si possono indicare due prodotti distinti:

- **olio essenziale di rosa:** fortemente aromatico, è un olio essenziale molto costoso, di colore giallo pallido estratto dai petali di rosa tramite distillazione in corrente di vapore. È molto usato in profumeria e in aromaterapia per lenire tensioni fisiche ed emotive.
- **Olio di semi di rosa:** si ottiene per spremitura dei semi contenuti nei cinorodi (i frutti) di alcune specie di rosa; ricco di grassi polinsaturi e carotenoidi, viene usato contro irritazioni, smagliature, cicatrici e dermatiti della pelle, e per la bellezza dei capelli.

Le specie di rosa da cui si ottiene più comunemente l'olio essenziale sono la **Rosa damascena** L. e la **Rosa centifolia** Mill.¹. La **Rosa canina** L. è invece sfruttata per i suoi "frutti" come integratore di vitamina C naturale e per estrarne l'olio di semi.

Spesso si sente parlare di **olio di rosa mosqueta**; in realtà si tratta di un termine generico, con il quale si indica l'olio ottenuto dai semi di alcune rose selvatiche come *Rosa Moschata*, *Rosa canina*, *Rosa englanteria* e *Rosa rubiginosa*. L'olio di rosa mosqueta viene usato come olio cosmetico per capelli, viso e corpo.

Oltre all'olio essenziale, **dai petali di rosa si possono ottenere altri prodotti**, come:

- **acqua di rose**, ricavata per macerazione o come sottoprodotto nella produzione dell'olio essenziale; di fatto, si tratta di un olio essenziale di rosa diluito in acqua. Viene usata per le sue proprietà calmanti e rilassanti nelle cerimonie religiose, per aromatizzare i cibi e come blando disinfettante.
- **Assoluta di rose**, è un prodotto più denso e profumato dell'olio essenziale, ottenuto attraverso un'estrazione con solvente o anidride carbonica supercritica.
- **Altre tipologie di estratti**, come estratti alcolici, acquosi (decotti e infusi) e metanolici. Possono essere presenti in prodotti salutistici come colliri e collutori.
- **Petali di rosa essiccati:** sono usati per profumare gli ambienti, come aromatizzanti negli alimenti e come agenti lassativi.

Un Consiglio per la Tua Bellezza



X115® ACE | Pure Vitamins Antiage Complex |
3 Formule Mono-Concentrate a Utilizzo Ciclico | Altamente Biodisponibili | In flaconcini
monodose bifasici | **Le Vitamine A | C | E | nello Stato più Puro ed Efficace** | Per un
Trattamento di Bellezza ai Massimi Livelli

Olio Essenziale di Rosa

La medicina persiana attribuisce all'olio di rosa **attività antinfiammatorie, antinfettive e cicatrizzanti**; nei secoli, è stato utilizzato per alleviare mal di testa, emorroidi, condizioni infiammatorie del tratto gastrointestinale e dolori muscolari ¹.

L'olio essenziale di rosa può essere **usato per inalazione** (aromaterapia) o **applicato topicamente**, con o senza massaggio, dopo averlo incorporato in un olio fisso (come l'olio di mandorle).

Secondo una revisione di studi clinici, l'olio essenziale di rosa **promuove il rilassamento fisiologico e psicologico**, con **effetti analgesici** (contro vari tipi di dolore) e **anti-ansia** ¹.

Proprietà Antidolorifiche

Uno studio clinico randomizzato è stato condotto su 50 pazienti con ferite da ustione di secondo e terzo grado. I soggetti del gruppo sperimentale hanno inalato cinque gocce di essenza di rosa damascena al 40% in acqua distillata, mentre quelli del gruppo di controllo hanno inalato cinque gocce di acqua distillata.

Gli Autori hanno osservato una significativa riduzione della gravità del dolore post-medicazione nel gruppo sperimentale rispetto a quello di controllo ³.

In un altro studio su 32 bambini, i soggetti che avevano inalato l'olio di rosa hanno riportato una significativa diminuzione del dolore postoperatorio, senza effetti collaterali significativi ⁴.

Mal di schiena

Nella medicina tradizionale persiana, l'olio di rosa è una delle preparazioni topiche maggiormente raccomandate per la gestione del mal di schiena associato alla gravidanza.

In uno studio RCT su 120 donne con lombalgia correlata alla gravidanza, l'applicazione topica di olio di rosa (in olio di mandorle) senza massaggio per 4 settimane ha prodotto una significativa diminuzione dell'intensità del dolore, rispetto a nessun intervento e all'uso del solo olio vettore ⁵.

Coliche renali

In uno studio su pazienti al pronto soccorso per colica renale acuta, l'inalazione dell'olio essenziale di rosa, in aggiunta alla terapia convenzionale, ha ridotto il dolore in maniera superiore rispetto al solo trattamento convenzionale ⁶.

Dismenorrea

In uno studio su 25 donne con dismenorrea primaria, il massaggio con olio di rosa incorporato in olio di mandorle ha avuto un **effetto significativo sulla riduzione del dolore**.

Nel dettaglio, la gravità del dolore è diminuita significativamente dopo 2 settimane, mentre è aumentata nel gruppo di controllo e si è ridotta in misura inferiore nel gruppo che aveva effettuato il massaggio con solo olio di mandorle ².

In un altro studio su 63 infermiere affette da dismenorrea, è stato valutato l'effetto di una miscela di oli essenziali (tra cui *Rosa damascena*) incorporata in olio di mandorle e di jojoba. Gli Autori hanno riferito che il massaggio addominale con questo olio **ha ridotto il dolore mestruale senza effetti collaterali** significativi ⁷.

In un altro studio su 67 studentesse universitarie, l'aromaterapia è stata applicata localmente sotto forma di un massaggio addominale, utilizzando due gocce di olio essenziale di lavanda (*Lavandula officinalis*), una goccia di olio di salvia sclarea (*Salvia sclarea*) e una goccia di olio di rosa (*Rosa centifolia*) in 5 cc di olio di mandorle.

L'intervento ha ridotto i punteggi medi di gravità del dolore in maniera significativa rispetto al gruppo placebo (massoterapia con solo olio di mandorle) ⁸.

Azione Antidepressiva

Alcuni studi clinici hanno scoperto che l'olio di rosa **aiuta a migliorare i sintomi della depressione**, confermandone gli usi tradizionali.

In uno studio sulla **depressione post-partum**, l'associazione del trattamento medico convenzionale con olio di rosa per inalazione ha prodotto miglioramenti significativamente maggiori rispetto all'uso della sola medicina convenzionale ⁹.

Gli studi hanno anche scoperto che l'olio di rosa stimola il rilascio di dopamina. I ricercatori ritengono che questa sostanza chimica svolga un ruolo fondamentale nell'aiutare ad alleviare i sintomi della depressione ¹⁰.

Secondo una revisione sull'**efficacia dell'aromaterapia contro i sintomi depressivi**, è possibile ottenere benefici attraverso sia l'inalazione che il massaggio aromaterapico ¹¹. Potrebbero tuttavia essere necessarie fino a otto sessioni, una o due volte alla settimana, prima di notare un cambiamento nei sintomi depressivi

Azione Antidepressiva e Desiderio Sessuale

Due studi hanno osservato che l'olio essenziale di *Rosa damascena* ha migliorato i sintomi della depressione e della disfunzione sessuale indotta dagli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI, una classe di farmaci antidepressivi).

Il primo studio è stato svolto su 60 pazienti maschi che soffrivano di disturbo depressivo maggiore (MDD) e venivano trattati con SSRI, mentre il secondo ha coinvolto 50 pazienti di sesso femminile che soffrivano di depressione ed erano in cura con gli stessi farmaci ^{12, 13}.

Ansia, Benessere e Rilassamento

La stimolazione olfattiva da parte dell'olio di rosa induce effetti di **rilassamento fisiologico e psicologico**.

In uno studio, un gruppo di partecipanti è stato esposto all'aria profumata con essenza di rosa per 90 secondi. Dal confronto con il gruppo di controllo (che ha respirato la stessa aria non profumata) è emerso che l'inalazione di olio di rosa **aumenta le sensazioni di benessere** ¹⁴.

Lo stimolo sull'azione parasimpatica e l'inibizione di quella simpatica sono associati alla quiete e al rilassamento, ma anche a una riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa. Questi effetti sono stati osservati in due diversi studi ^{15, 16}.

In uno studio, l'applicazione topica dell'olio di rosa ha ridotto significativamente la saturazione di ossigeno nel sangue, la frequenza respiratoria e la pressione sanguigna sistolica in 40 soggetti sani. La cosa interessante è che in questo studio è stata prevenuta la stimolazione olfattiva per inalazione, dimostrando un effetto legato all'assorbimento cutaneo ¹⁷.

Afte della Bocca

In uno studio su 50 pazienti, i risciacqui orali con un collutorio contenente l'estratto acquoso di *Rosa damascena* hanno dimostrato benefici superiori rispetto al placebo nel trattamento della stomatite aftosa ricorrente.

I risultati clinici hanno evidenziato benefici sul dolore, le dimensioni e il numero di ulcere rispetto al gruppo placebo ¹⁸.

Avvertenze

Gli studi sull'uomo non hanno evidenziato effetti collaterali legati all'uso di olio di rosa; tuttavia, per evitarli è necessario osservare attentamente alcune precauzioni ¹:

- Non ingerire l'olio di rosa e conservarlo lontano dalla portata dei bambini e degli animali domestici
- L'olio essenziale di rosa è generalmente concentrato. Di conseguenza non andrebbe inalato direttamente dal flaconcino, ma versandone alcune gocce in un diffusore, su un dischetto di cotone o nella vasca da bagno.
- Per l'applicazione cutanea, è necessario mescolare preventivamente l'olio essenziale di rosa in un olio vettore (come l'olio di mandorle dolci) per evitare l'irritazione della pelle.
- Per preservarne le proprietà, l'olio essenziale di rosa dev'essere conservato in boccettini scuri e in luoghi bui, asciutti e freschi ¹⁹.

Olio di Semi di Rosa

L'olio di semi di rosa viene estratto dai semi contenuti nei "frutti" (cinorrodi) di **rosa canina** (*Rosa canina* L.).

Apprezzato fin dall'antichità per i suoi preziosi benefici curativi, l'olio di rosa canina è ricco di vitamine benefiche per la pelle e acidi grassi essenziali.

In particolare, contiene alte concentrazioni di acido linoleico (35,9-54,8%), α -linolenico (16,6-26,5%) e oleico (14,7-22,1%) ¹⁹.

L'olio di semi di rosa contiene anche un numero apprezzabile di **antiossidanti lipofili**, in particolare tocoferoli e carotenoidi, e acidi fenolici.

Grazie alla sua composizione, quest'olio fornisce una protezione relativamente elevata contro l'infiammazione e lo stress ossidativo ²⁰.

Uno studio ha testato l'efficacia dell'olio di semi di rosa canina topico insieme a vitamine liposolubili orali su diverse **dermatiti infiammatorie** come eczema, neurodermite e cheilite, raccogliendo risultati promettenti ²¹.

L'olio di rosa canina può anche aiutare la **guarigione delle ferite**.

In uno studio recente, i ratti trattati con quest'olio mostravano una guarigione delle ferite significativamente più rapida e una migliore cicatrizzazione rispetto al gruppo di controllo ¹⁴.

In uno studio, i partecipanti hanno trattato le loro cicatrici post-chirurgiche due volte al giorno con olio di rosa canina topico.

Dopo 12 settimane di utilizzo, il gruppo di intervento ha riscontrato miglioramenti significativi nel colore della cicatrice e nell'infiammazione rispetto al gruppo che non ha ricevuto alcun trattamento topico ¹.

Un consiglio per la tua Bellezza



X115[®]+PLUS² - Integratore Antirughe| Doppia Formula Day & Night | Con **Collagene** (5g), **Acido Ialuronico**, Astaxantina, Coenzima Q10, Acido Lipoico, Resveratrolo, ed Estratti Vegetali Biostimolanti e Antiossidanti (Melograno, Cacao, Olivo, Centella, Echinacea).