Narodni nazivi: bela ruža — divji šipak — divlja ruža — pasja drača — pasja roža — srbiguzica — šepurina — šibek — šipak — šipek — šipurina — šipurika.

{rokbox title=|Šipak| }images/stories/ljekovitobilje/126-sipak.jpg{/rokbox}
Opis biljke: izraste u 2 do 3 m visok grm, koji ima samo u prvoj godini uspravne izboje, a u slijedećim se godinama razgranjuju u mnogobrojne povinute i viseće grane, čitav je grm proviđen oštrim i prema dolje savijenim bodljikama. Listovi su neparno perasti, a listići jajastog oblika i oštro nazubljeni. Cvjetovi su blijedoružičaste ili gotovo bijele boje. Plodovi - šipak - su jajastog oblika, svijetlocrveni i sadrže velik broj tvrdih sjemenki.

{rokbox title=|Šipak| }images/stories/ljekovitobilje/126-sipak2.jpg{/rokbox}
Miris i okus: cvjetovi su ugodna mirisa, usplođe ploda je kiselkasto-slatka okusa i steže. Sjemenke su gotovo bez mirisa, no njihov uvarak ima aromu poput čaja.

Vrijeme cvatnje: lipanj, sipanj, a vrijeme sazrijevanja plodova od polovine rujna.

Stanište: šipak raste po sunčanim rubovima šuma, na krčevinama, po živicama, među grmljem, uz ograde, međe i puteve te po pašnjacima nizinskog i brdskog područja. Uspijeva i na kamenitoj podlozi no u tom su slučaju plodovi znatno manji.

Ljekoviti dijelovi biljke: često se već od mjeseca kolovoza kao droga sabiru plodovi koji prilikom sabiranja moraju biti tvrdi i svijetlocrvene boje (Fructus Cynosbati). Sabrane plodove najbolje je sušiti na umjetnoj toplini do 50° C jer će samo tako zadržati svoju prirodnu svijetlocrvenu boju. Plodovi sušeni na višoj temperaturi promijene boju i postanu tamnocrveni, pa čak i tamnosmeđi i crni, ukoliko pregore. Tamniju boju prilikom sušenja poprimaju i plodovi koji su sabrani u zrelom i mekanom stanju, pogotovo ako su plodovi omekšali djelovanjem jesenskih mrazova.

Sabrana i osušena droga ne smije sadržavati peteljke niti smeđe i pregorjele plodove.

Osim osušene droge u cijelom stanju, dolazi često u promet i šipak koji je po dužini razrezan, iz kojeg su očišćene sjemenke i dlačice, te potom osušen na način kao i cijeli plod (Fructus Cynosbati sine semine).

U pučkoj medicini sabiru se za vrijeme cvatnje i latice cvijeta šipka, a i tvorevine koje se katkada pojavljuju na granama, a izazvane su ubodom ružine ose šiškarice.

Ljekovite i djelotvorne tvari: analiza sadržanih tvari pokazala je da se u plodovima šipka nalazi visokovrijedan vitamin C. Osim toga, plodovi sadrže jabučnu, citronsku, jantarnu i fosfornu kiselinu, narančasto obojeno eterično ulje, invertni šećer, saharozu, pentozan, vanilin, tragove lecitina, dekstrin, lignin, kremičnu kiselinu, željezo, aluminij i drugo.

Ljekovito djelovanje: službena upotreba razlikuje plodove bez sjemena i sjemenke (Semen Cynosbati). Mnogostrana i obljubljena upotreba šipka ne svodi se samo, s obzirom na njegov prijatan okus, na pripremu marmelade, šipkovog vina, likera, čaja i dr., nego počiva i na spoznaji da šipak posjeduje nadasve zdravo i ljekovito prirodno sredstvo.

Uz crni ribiz (br. 125b) šipak se ubraja u plodove najbogatije vitaminom C. Vrijednost šipka dokazana je činjenicom, da se sadržaj vitamina C kuhanjem ne smanjuje, neki istraživači (Winkelmann, Flamm i dr.) čak tvrde da su najtočniji pokusi pokazali kako je kuhanjem šipka kroz 10 minuta čak povišena količina vitamina C. Ipak, utvrđeno je da količina vitamina C ne ostaje dugo stalna, nego se nakon jednogodišnjeg stajanja šipkove marmelade ili šipkova vina, pa i najbolje čuvanih plodova, smanjuje na samo jednu četvrtinu od prvotne količine. Ovu činjenicu trebaju imati na umu naročito domaćice, kako ne bi spremale prevelike zalihe šipkovih proizvoda. Prema tome, oznaka datuma na posudi je najvažnija kod šipka, jer postoji uvijek opasnost da se kupe proizvodi šipka koji su bez vitamina iako, doduše, mogu biti vrlo ukusni.

To isto vrijedi i za šipkovo vino. Sadržaj vitamina C, svježeg ili samo kratko vrijeme čuvanog proizvoda od šipka, tako je visok da se, npr. majkama koje doje, najtoplije preporuča uzimanje šipkovih proizvoda, pa makar to bilo samo uzimanje šipkovog čaja, jer se sadržaj vitamina C povisuje i u majčinom mlijeku, što je od velikog utjecaja na razvitak dojenčeta. Nije potrebno objašnjavati da je taj biljno-biološki vitamin C neusporedivo vredniji od svih kemijskih preparata vitamina C. Proizvodi od šipka otklanjaju tzv. proljetni umor, malaksalost, blijedi izgled i nevoljkost za posao, tj. sve one pojave koje se svode na pomanjkanje vitamina C. Pomanjkanje vitamina C uzrokuje povećanu naklonost najrazličitijim bolestima, a naročito prema zarazama. Ostale tvari sadržane u šipku povoljno utječu na probavni trakt, a bogate količine voćnih kiselina djeluje na bolje izlučivanje mokraće, bez ikakvih nadražaja bubrega. Razumije se da moć boljeg izlučivanja mokraće vrlo povoljno djeluje kod sklonosti za stvaranje kamenaca ili pijeska. Kneipp podvlači upravo taj ljekoviti učinak i savjetuje dulju upotrebu čaja kako bi se spriječilo daljnje stvaranje kamenaca ili pijeska. I kod upalnih bolesti bubrega, bubrežne nakapnice ili mjehura, jako se preporuča upotreba šipkova čaja. Konačno, treba još spomenuti djelovanje na čišćenje krvi putem povećanog izlučivanja mokraće.

Isto je tako vrijedna i upotreba čaja od sjemenki šipka, jer se taj čaj preporučuje upravo kod stvaranja kamenaca i pijeska, kod oboljenja bubrega i mjehura, vodene bolesti i dr. Djelovanjem na čišćenje krvi odvode se iz tijela i sva mokraćno-kisela taloženja, tako da kod svih teškoća izazvanih gihtom i reumatizmom nastupa poboljšanje i ozdravljenje.

Primjena u pučkoj medicini: nalazi u švicarskim sojenicama pokazuju da je šipak kao pekmez već u kamenom dobu morao biti vrlo obljubljen. Ljekovitost šipka spominje se također i u Eddi, tj. djelima staroislandske književnosti i mitologije. Iz toga se vidi da je ta biljka već u davnim vremenima imala ulogu kao pučka ljekovita biljka i nije nezanimljivo da je najstarije načine liječenja pučke medicine šipkom u cijelosti potvrdila moderna biološka nauka. Ovdje spada i upotreba u početku navedenih izraslina, tj. šiški na šipku koju uzrokuje ubod šipkove ose šiškarice. Te izrasline, nazvane ružina gljiva, bile su u srednjem vijeku u službenoj upotrebi (Fungus Rosae ili Spongia Cynosbati) te su neko vrijeme smatrane čak otrovnim i nije im pridavana nikakva ljekovitost, pa su tek u novije vrijeme našle svoju primjenu. Iz tih izraslina priprema se tinktura (Tinctura Fungus Cynosbati), od koje se dnevno uzima 20 do 25 kapi, protiv zastoja mokraće i bolnog mokrenja. Uvarak od šipkovih šiški smatra se u pučkoj medicini vrlo ljekovitim protiv zloćudnih otvrdnuća u želucu i nekih bolesti maternice, no ovu ljekovitost znanstvena medicina ne priznaje u cijelosti. Kod kroničnih bolesti mjehura preporuča pučka medicina uzimanje mješavine tinkture šipka, borovice (br. 75) i pelina (br. 23), i to 3 puta dnevno po 10 kapi razrijeđeno s malo vode. Cvjetne latice šipka (Flores Cynosbati)

upotrebljavaju se kao čajni oparak kod krvarenja iz želuca, crijeva, pluća i hemeroida, kao i protiv proljeva i želučanih grčeva. Nezaslađen čaj od šipka preporuča se šećernim bolesnicima.

Šipkovo vino: za pripremu šipkovog vina potrebno je 3 kg ploda, 4 l prekuhane vode i 2 kg šećera. Plodovi šipka se operu, očiste od peteljki, po duljini razrežu i stave u posudu sa širokim otvorom. Iz vode i šećera pripremi se šećerna otopina, i čim se izbistri, nalije se na plodove. Posuda se zatvori čepom za vrenje ili lanenom krpom te se sadržaj prepusti vrenju na toplom mjestu. Nakon potpunog vrenja, tako dobiveno vino se procijedi i napuni u boce te čuva dobro začepljeno, najbolje u hladnom podrumu.

