



CRNI RIBIZ

Ribes nigrum L., Grossulariaceae

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Botanički podaci



Crni ribiz je 2 metra visok listopadni grm. Listovi su tro- do peterokrasti, pilasti, promjera do 10 cm, a na naličju su žljezdasto istočkani. Cvat je viseći grozd. Cvjetovi su sitni, zelenkasti do žućkastozeleni, sa crvenosmeđim rubom. Plod je crna sjajna bobica. Cijela biljka ima vrlo karakterističan, pomalo neugodan miris.

Ribiz je samonikao i srednjoj i istočnoj Europi, a kultivira se u područjima umjerene klime. Zanimljivo, uzgoj crnog ribiza bio je dugo zabranjen u SAD-u jer su se njegovim uzgojem proširile neke biljne bolesti drugih vrsta biljaka. Danas je njegov uzgoj u mnogim državama SAD-a odobren.

Dijelovi biljke koji se koriste

Crni ribiz je prije svega poznat po svom plodovima koji se uglavnom koriste u prehrani za izradu sokova i slastica. Oni su se koristili i u tradicionalnoj fitoterapiji, ali je njihova upotreba danas u tu svrhu gotovo zaboravljena. U medicinskoj fitoterapiji koriste se listovi, a pupovi mladih listova koriste se za izradu glicerinskih macerata. Upotreba pripravaka listova popularna je u francuskoj fitoterapiji, pa su opisani i u francuskoj farmakopeji. Osim plodova i listova, iz sjemenki se dobiva biljno ulje bogato γ -linolenskom i stearidonskom kiselinom, te iz drveta eterično ulje za njegu kože. Time je crni ribiz jedna od najsvestranijih biljaka koju čovjek uzgaja i prava je šteta što je kod nas toliko zanemarena i nepoznata.

Kemijski sastav

List sadrži tragove eteričnog ulja. Sadrži derivate flavonoide izokvercetin i rutin, flavanone (sakuranetin) i flavanole (galokatehin) spojeve proantocijanidine (prodelfinidini) te derivate kavene kiseline, klorogeničnu i p-kumarinsku kiselinu.

Plodovi sadrže visoku razinu C vitamina te antocijana. Upotreba crnog ribiza kao prirodnog izvora C vitamina poticana je u Velikoj Britaniji tijekom drugog svjetskog rata kada je došlo do nestašice agruma poput limuna, a ta upotreba zadržala se do danas. Dobar omjer C vitamina i antocijana pomaže kod tegoba kao što je nedostatak C vitamina u prehrani, ispucalih kapilara te kao stimulativni napitak. Prisustvo balastnih vlakana u plodu doprinosi povoljnom učinku kod inzulinske neovisnog dijabetesa, pa se tradicionalno koristio u prehrani dijabetičara. Zanimljivo, sjemenke unutar plodova crnog ribiza sadrže ulje s visokovrijednom masnom kiselinom, *γ-linolenskom kiselinom* (GLA), poput ulja noćurka i boražine. Ona djeluje povoljno kod bolesti kao što su psorijaza te kod bolnih menstruacija. No, ulje crnog ribiza je prilično rijetko na tržištu.

Indikacije

List se koristi u tradicionalnoj fitoterapiji za brojne tegobe. Zbog sadržaja tanina i prekursora tanina koristio se za simptomatsko liječenje proljeva, poput lista maline i kupine, no danas je ta upotreba relativno rijetka. Pripravci lista prije svega su poznati za liječenje upalnih bolesti:

- reumatoidnog artritisa
- alergijskih tegoba (alergijski rinitis)

Protuupalno djelovanje lista crnog ribiza razlog je široke upotrebe kod svih tegoba gdje dolazi do pretjerane i nekontrolirane aktivacije imunološkog sustava, a osim u ove dvije navedene grupe bolesti, koriste se i kod autoimunih bolesti, poput autoimunih bolesti štitnjače. Zanimljiva kombinacija protuupalnog i antidijaroičnog djelovanja (protiv proljeva) djeluje blagotvorno i kod tegoba poput upalnih bolesti crijeva, poput Crohnove bolesti.

Neki pripravci lista crnog ribiza koriste se i vanjskom primjenom u obliku obloga i gelova.

Glicerinski macerati mladica koriste se u istu svrhu kao i pripravci lista ribiza.

Način primjene i doze.

List - unutrašnja primjena

Infuz se priprema tako da se 3-4 grama suhog lista prelije s 200 mL kipuće vode, ostavi stajati 10 minuta i procijedi. Ta količina se priprema tri puta na dan i pije između obroka.

Tinktura koju kupujete mora biti spravljena od 1 dijela suhe biljke na 5 dijelova 45 % etanola. Pije se u dozi od 2-4 mL u čaši mlake vode tri puta na dan.

SIPF ekstrakt (integralna suspenzija ljekovitog bilja) je najbolji iscrpak jer je crni ribiz, kako i ehinacea, artičoka i slične biljke, najdjelotvorniji ukoliko biljka nije podvrgnuta sušenju. Koristi se u dozi od 3 mL tri puta dnevno, u pola čaše vode između obroka. Kod akutnih tegoba poput alergijskog rinitisa i drugih alergijskih tegoba, koristi se u većoj dozi (5 mL tri puta dnevno).

Vrijeme terapije traje do poboljšanja simptoma, uz konzultacije s liječnikom.

Zanimljivo, pripravci lista crnog ribiza djeluju blago stimulatивно pa se mogu koristiti umjesto pripravaka s kofeinom (kava, gvarana).

List - vanjska primjena

Premda se u tradicionalnoj upotrebi spominje upotreba infuza listova u oblozima kod manjih oštećenja kože, postoji i moderniji oblik pripravka koji se koriste kod reumatoidnog artritisa i osteoartritisa. Radi se o *gelu spravljenom od SIPF ekstrakta* listova ribiza. On se istovremeno s upotrebom oralnih pripravaka koristi lokalnom primjenom na područje oboljelih zglobova. Maže se dva puta dnevno u tankom sloju tijekom dužeg vremena (i do nekoliko mjeseci).

Glicerinski macerat mladica listova koristi se u dozi od 10-tak kapi u malo vode, tri puta dnevno. Može se kombinirati s pripravcima listova kako bi im se pojačao učinak.

Kontraindikacije i nuspojave

Crni ribiz je posve sigurna i netoksična biljka. Ne postoje ograničenja i upozorenja za njegovu upotrebu. Upotreba listova crnog ribiza nema smisla u slučaju upotrebe kortikosteroidnih lijekova i imunosupresiva, ali se može koristiti s drugim klasama lijekova, poput nesteroidnih protuupalnih lijekova.