

## IL RIBES NERO

Il *ribes nero* è un piccolo arbusto, ma può talvolta superare il metro e mezzo di altezza; appartiene alla famiglia delle saxifragaceae, è coltivato, ma a volte si trova allo stato spontaneo, in Italia, specialmente sulle Alpi. L'odore forte e aromatico delle foglie è inconfondibile.

Nonostante qualche testimonianza dell'impiego a scopo curativo del *ribes nero* già dal XVI secolo, è solo a partire dal XVIII secolo che gli vengono attribuite notevoli proprietà medicinali. Il forte odore della pianta non poteva sfuggire agli antichi empirici. Erano soprattutto i frutti, però, ad essere tenuti in grande considerazione, ed in effetti essi contengono vitamina C in quantità tre volte superiore al *ribes rosso*. Il loro sapore forte ed acidulo li fa da noi disdegnare, si preferiscono le specie bianche e rosse più gradevoli; non è così in Francia, dove il "cassis" è molto diffuso ed anche i liquori ottenuti dal frutto esistono in una notevole varietà di formulazioni.

Nel XIX secolo la pianta conosce un certo declino, ma alcuni terapeuti, come l'abate Kneipp, continuano sempre a prestarle fiducia. Nel nostro secolo i buoni effetti delle infusioni delle foglie di *ribes nero* appaiono sempre più evidenti, soprattutto nei disturbi che affliggono le persone che soffrono di malattie reumatiche.

Diuretiche ed antireumatiche, le foglie sono particolarmente indicate per stimolare l'eliminazione dell'acido urico e per vincere la ritenzione idrica, ma sono anche utili nelle diaree e nelle dissenterie; strofinate sulle punture d'insetti, ne riducono il dolore e l'infiammazione.

I frutti, come già si è detto, sono ricchissimi di vitamina C e sono di grande aiuto per i capillari, per la microcircolazione e per la vista (come gli altri piccoli frutti colorati: mirtillo, olivello spinoso etc.). Sempre utili gli sciroppi e le gelatine, ma bisogna tener presente che il calore, l'essiccamento e la conservazione riducono notevolmente i principi medicamentosi, in particolare la percentua-

le di vitamina C. Pur non togliendo validità alle preparazioni da foglie e frutti, va sottolineato il fatto che in tempi recenti la Gemmoterapia ha dato un posto d'onore all'estratto di gemme fresche di *ribes nero* considerandolo un vero e proprio *cortisone-like*.

Certamente questo gemmoderivato non è potente come il cortisone, ma non ha neanche gli effetti collaterali ed indesiderati di questo farmaco; anzi, disintossica chi lo assume, dispiegando un'azione antiurica e anticolesterolemica, oltre alle sue azioni fondamentali, l'antinfiammatoria e l'antiallergica. Uno studio fatto presso la facoltà di farmacia dell'Università di Lione, tendente ad individuare la composizione quali-quantitativa della gemma e della foglia, ha evidenziato che la gemma è ricca di derivati fenolici, di antociani, di flavonoidi, di vitamina C e di amminoacidi importanti nella formazione del collagene. Il confronto gemma-foglia ha evidenziato che la prima contiene alcune sostanze come gli eterosidi in quantità superiore alla seconda e che altri importantissimi suoi componenti si riducono considerevolmente ed anche spariscono nella trasformazione delle gemme in foglie. Sempre in questo studio, tramite una sperimentazione adeguata, sono state confermate le proprietà antinfiammatorie ed antiallergiche delle gemme di *ribes nero*; inoltre, si è potuto evidenziare la capacità di questo gemmoderivato di aumentare significativamente la resistenza al freddo. Cinquanta gocce tutte le mattine in un pò d'acqua e possibilmente altrettante di rosa canina a metà giornata, saranno un ottimo aiuto per la prevenzione dei malanni della stagione fredda. Il trattamento dovrà essere iniziato prima dell'arrivo della brutta stagione (settembre-ottobre), ma anche durante la stessa quando non si sia provveduto per tempo e dovrà prolungarsi per almeno 40-50 giorni. La rosa canina sarà tanto più indicata come rimedio complementare, quanto più la persona è debole e soggetta a recidive dei disturbi (rinofaringiti, otiti, etc.).