

RIBES NIGRUM

Antinfiammatorio per eccellenza e preziosa fonte di omega 3 e 6. Di esso si utilizzano gemme, foglie, frutti semi e olio

di Silvia Moro

Il ribes è sicuramente un'altra pianta molto usata e molto discussa, soprattutto per quanto riguarda le varie preparazioni fitoterapiche. Originario del centro Europa è facile trovarlo in zone montuose e nei fondovalle umidi e ombrosi. Le prime informazioni che ci arrivano su questa pianta pare risalgano addirittura al I° sec. d.C ad opera di Dioscoride (1) e solo nel 1100, grazie al lavoro dei monaci amanuensi, lo troviamo citato in alcuni testi dove viene consigliato soprattutto come diuretico. Nel 1712 finalmente acquisisce fama ufficiale grazie al trattato pubblicato dal monaco Bailly De Montaran dove se ne esaltano le numerosissime proprietà curative. La sua popolarità declina nel 1800 per poi ritornare in auge all'inizio del XX sec. periodo in cui iniziano tutta una serie di studi clinici e sperimentazioni. Nella medicina popolare veniva utilizzato per aumentare la diuresi, come antinfiammatorio e nella tosse convulsiva; per i calcoli delle vie urinarie si era soliti applicare all'altezza di reni e pube un cataplasma di foglie pestate (2). Come spesso accade la ricerca conferma gli usi popolari e ad oggi possiamo trovare vari preparati a base di Ribes nigrum. Spesso accade che di una stessa pianta si possano utilizzare diverse parti ed estrarne principi attivi che avranno poi un'azione differente. Nel caso del Ribes troveremo preparazioni a base sia di foglie, di semi, frutti e gemme e diventa interessante, allora, quando uno stesso soggetto presenta vari disturbi che corrispondono all'azione terapeutica esplicita dalle suddette preparazioni. E' come se le proprietà della pianta combaciassero con le problematiche della persona tanto da poter parlare di questa come "di una donna o di un uomo Ribes".

Costituenti principali

Sia le *foglie* che i *frutti* sono ricchi di flavonoidi, una classe di principi attivi molto importanti per l'azione antinfiammatoria dovuta all'inibizione dei radicali liberi dell'ossigeno e della sintesi di importanti mediatori chimici dell'infiammazione (3); hanno inoltre proprietà antiallergiche e sono capaci di aumentare la resistenza dei capillari. Le *foglie* contengono poi i tannini e un particolare olio essenziale che libera delle sostanze nel nostro organismo stimolanti l'epitelio renale, tanto da provocare un'abbondante diuresi. Nei *frutti* troviamo una particolare vit.C molto resistente sia al calore che alla cottura, e gli antociani utilissimi contro i radicali liberi e protettivi del microcircolo. I semi invece sono ricchi di acidi grassi essenziali, i famosi Ω 3 e 6 che dobbiamo necessariamente introdurre con la dieta in quanto il nostro corpo non li sintetizza. Questi acidi sono fondamentali per la formazione di sostanze vitali e nel mondo vegetale sono pochissime le piante che li contengono. I semi di Ribes contengono soprattutto l'acido gamma-linolenico o GLA (15-19%), poi altri acidi come l'alfa-linoleico e l'acido stearidonico. Queste sostanze sono importanti per l'azione antitrombotica, antinfiammatoria e per l'influenza sulla pressione arteriosa. Rimangono infine le *gemme* che meritano un discorso a parte. Infatti possiamo dire che oggi il rimedio più usato in assoluto nelle allergie e nell'asma è il gemmoderivato e desta perplessità l'ostruzionismo che viene fatto in certi ambienti professionali relativo alla sua efficacia. E' innegabile l'ampia letteratura sulla sperimentazione dei gemmoterapici e in particolare del Ribes nigrum ad opera dei dottori M. Tétou e C. Bergeret che hanno dato un contributo importantissimo a questo nuovo tipo di fitoterapia. L'azione delle gemme è mirata particolarmente alle ghiandole surrenali, dove attraverso un determinato stimolo si ha l'aumento del tasso di cortisolo ematico. In pratica agisce da cortisonico naturale senza avere gli effetti collaterali del cortisone quali la glicemia, la ritenzione idrica, l'ipertensione e l'ulcera gastrica. La gemma possiede inoltre un'attività inibente sulle catene enzimatiche che andrebbero a produrre sostanze stimolanti l'infiammazione.

Indicazioni

Quindi possiamo dire che le gemme si useranno in caso di sindromi allergiche, di asma bronchiale, per le dermatiti e le varie problematiche della pelle insieme all'olio dei semi; saranno utili poi per le infiammazioni a livello respiratorio di varia natura. Lavorando sulle surrenali sarà adatto ai soggetti freddolosi, sempre stanchi e iposurrenali. Le foglie si useranno invece come antinfiammatorio generico soprattutto nelle sindromi reumatiche, nell'artrosi e nell'artrite, come diuretico per l'eliminazione degli acidi urici dovuti al metabolismo delle proteine animali. Questa azione provocherà una vasodilatazione e di conseguenza una riduzione dell'ipertensione. L'olio dei semi verrà impiegato principalmente per i disturbi della pelle come la dermatite atopica, gli eczemi e l'orticaria dove spesso è proprio la mancanza di GLA il fattore scatenante. Sarà utile contro i processi di invecchiamento e come ipocolesterolemizzante agendo da precursore delle prostaglandine. I frutti infine, saranno un ottimo integratore di vit. C e adatti per le problematiche legate al microcircolo come la retinopatia, l'insufficienza venosa e le emorroidi.

Cosa si trova sul mercato

Di tutto come al solito e purtroppo non sempre di qualità. I preparati migliori sono le tinture madri delle foglie e dei frutti insieme, l'olio di semi in opercoli e il macerato glicerinato delle gemme e giovani getti. Troviamo anche gli estratti secchi comunque di qualità minore a causa della perdita di certi principi attivi; come per le altre piante anche qui sono da preferire le capsule alle pastiglie per la facilità di assorbimento. È facile trovare delle composizioni di Ribes, Pinus montana e Vitis vinifera per i dolori reumatici, oppure insieme al Rosmarinus officinalis, la Rosa canina, il Viburnum lantana o il Carpinus betulus per le allergie; insieme allo Junglas regia (noce) e all'Alnus glutinosa (ontano) per le dermatiti. Ovviamente è importante affidarsi ad un esperto del settore per creare la sinergia giusta adatta alla propria problematica.

Dosaggi

Infuso delle foglie: 50g per 1 litro di acqua bollente da lasciare in infusione per 15 minuti, 2-3 bicchieri al dì per i dolori articolari e come diuretico.

Tintura madre: da un minimo di 90 a un massimo di 150 gocce al dì suddivise in 3 somministrazioni.

Succo delle bacche: 30 ml per 3 volte al dì

Macerato glicerinato: da un minimo di 70 a un massimo di 150 gocce in unica somministrazione, possibilmente la mattina nell'arco di tempo in cui le surrenali dimettono cortisolo, tra le 8 e le 13. Lavorando a livello sintomatico nella fase acutissima, si arrivano a dare 150-200 gocce per un breve periodo di 2-3 giorni massimo. Lavorando sul terreno si può dare un dosaggio di 50 gocce per lungo tempo anche 6 mesi.

Olio in opercoli: titolato al 17% in acido γ -linolenico, da 200 a 250 mg al giorno di GLA

Estratto secco delle foglie: titolato al 3.8 % in derivati flavonici come rutina, 30 mg al dì degli stessi derivati.

Controindicazioni

Non sono noti. Bisogna fare attenzione in caso di ipertensione nell'utilizzo del gemmoderivato, mentre per chi assume anticoagulanti si consiglia cautela nell'uso dell'olio.

Note

1. Mattioli P. A., I discorsi ne i sei libri della materia medicinale di Pedacio Dioscoride Anazarbeo, Arnoldo Forni, Venezia 1557.
2. M. Rossi, Tinture Madri in fitoterapia, Studio Edizioni, 1992
3. www.simn.org
4. F. Piterà, Compendio di Gemmoterapia clinica, De Ferrari Editore, 2000