

a) RIBES RUBRUM (L.) JANCZ — ribiz crveni

Sinonimi: *Grossularia rubrum* Scop. — *Ribes domesticum* Jancz. — *Ribes vulgare* Lam.

{rokbox title=|Crveni ribiz| }images/stories/ljekovitobilje/125-ribiz.jpg{/rokbox}

Narodni nazivi: boričak — crveni ribiz — grozdiće — ivanovo grožđe — medveđe grožđe — ogroz — petrovsko grožđe — ribez — ribizla — rudeče grozdiće.

{rokbox title=|Crveni ribiz| }images/stories/ljekovitobilje/125-ribiz2.jpg{/rokbox}

Opis biljke: grm ribiza je visok, već prema položaju i zemljištu, 1 do 2 m. Neke vrste rastu u obliku malih drveća i imaju pomalo lomljivo drvo. Tanka kora rado se uvija i suši, a čitav je grm bez bodljika. Listovi su trokrpasti do peterokrpasti, grubo nazubljeni a na donjoj strani nisu provideni uljnim žlijezdama. Zelenkasto-žuti cvjetovi vise u grozdovima. Bobe su živo-crvene boje; neke su sorte svijetle, žućkaste ili tamnoružičaste boje. Bobe imaju na vrhu osušene ostatke čaške, sjajne su i prozirne, veličine 5 do 7 mm, vrlo sočne i providene sa 10 izvana vidljivih kao meridijani složenih cijevnih svežnjeva. U mesu ploda nalaze se sjemenke duguljastog oblika.

Miris i okus: grm je gotovo bez mirisa, a bobe su kiselkasto-slatke i osvježujuće.

Vrijeme cvatnje: travanj, a vrijeme sazrijevanja boba od lipnja do srpnja.

Stanište: pretpostavlja se da ribiz potječe s područja Sredozemlja i da se u 15. stoljeću raširio u srednjoj Evropi.

Na temelju novijih rezultata istraživanja pradomovina crvenog ribiza bi mogla biti u sjevernim dijelovima Evrope, u Skandinaviji i u sjevernim dijelovima SSSR-a, jer tamo ovaj grm raste slobodno u prirodi kao i u području Himalaje. Starim Grcima i Rimljanima nije bio poznat grm ribiza, te je tek početkom 15. stoljeća prvi put u jednom zapisu naveden. Hieronymus Bock pisao je 1539. godine da je "ukusno crveno ivanovo grožđe posađeno u kraljevskim vrtovima".

Danas se ribiz nalazi gotovo u svakom kućnom vrtu. Potreba za bobama ribiza, radi proizvodnje marmelade i bezalkoholnih napitaka, tako je porasla da se ribiz sve više sadi kao kultura na velikim prostorima. Katkada se grm ribiza nalazi na sunčanim šumskim čistinama gdje je dospio prenošenjem sjemena pomoću ptica.

Ljekoviti dijelovi biljke: sabiru se bobe za vrijeme sazrijevanja (*Fructus Ribes r.*) koje se upotrebljavaju kao svježe voće, rjeđe kao sušeno, kao svježi ili sterilizirani sok, odnosno, kao ribizovo vino te kao marmelada ili kompot.

Ljekovite i djelotvorne tvari: bobe sadrže obilno vitamina C, vrijedne količine heksoze (skupno ime za jednostavne šećere), dok naprotiv, ne sadrže šećer sladorne trstike. Od organskih kiselina dokazane su jabučna kiselina i velike količine citronske kiseline te pektin, invertin, tragovi metil-salicilata i crvena boja.

Ljekovito djelovanje: bobe pobuđuju apetit, djeluju na povišeno izlučivanje žlijezda slinovnica i

zbog mnogo neprobavljivih sjemenki reguliraju aktivnost crijeva. S obzirom da bobe, odnosno svježi sok boba, sadrži obilno vitamina C, vrlo se preporuča kod skorbuta ili bolesti koje nastaju zbog pomanjkanja vitamina. Svježi nezaslađeni sok ne može se dovoljno preporučiti bolesnicima od šećerne bolesti. Svježe bobe ili svježi sok uklanja nelagodnost nastalu pokvarenim želucem. Svježi ili sterilizirani sok nije samo napitak koji osvježava i okrepljuje zdrave i oboljele od groznice; razrijeđen vodom ili prirodnom mineralnom vodom, on predstavlja punovrijedni i zdraviji nadomjestak za alkohol da bi se ugasila žeđ.

Primjena u pučkoj medicini: bobe se u ljetu suše da bi u zimi dobro činile pokvarenom želucu, ali se moraju dobro žvakati. Svježi sok od ribiza jača zubno meso i odlična je voda za usta i za grgljanje, kod otečenog jezika trlja se svježim sokom vrh jezika, uzme se jedan gutljaj toga soka u usta i pusti da neko vrijeme djeluje na jezik.

Priprema vina od ribiza: vino se najjednostavnije priprema tako da se najprije bobe ribiza razdrobe i istiješte. Od 3 litre boba dobiva se oko 2 litre čistog soka. Kako taj sok sadrži jako puno voćne kiseline, mora se na litru čistog soka dodati 2 litre prokuhane vode i 150 do 180 g šećera. Priprema se kao i bazgovo vino (br. 133 a).

Pri tom treba strogo paziti, da bobe i voćni sok ne dođu u dodir s metalnim posuđem koje nepovoljno djeluje na okus i boju soka, odnosno, vina. To vrijedi za sve voće.

b) RIBES NIGRUM L. — ribiz crni

Sinonimi: *Ribes olidum* Moench.

{rokbox title=|Crni ribiz| }images/stories/ljekovitobilje/125-ribiz3.jpg{/rokbox}

Narodni nazivi: grozdić — samorodina — svib.

{rokbox title=|Crveni ribiz| }images/stories/ljekovitobilje/125-ribiz4.jpg{/rokbox}

Opis biljke: grm crnog ribiza sličan je crvenom, samo s tom razlikom što listovi na donjoj strani imaju uljne žlijezde; cvjetovi su žućkasto-zeleni ali na rubu smeđe-crveni. Bobe su u početku smeđe-crne, a kad dozore, tamno-crne boje.

Miris i okus: čitava biljka ima svojevrsan miris koji podsjeća na stjenice. Sušenjem listovi gube svoj osebujan miris. Svježe bobe su slađe nego bobe crvenog ribiza ali imaju svojevrsan okus koji se osjeća i nakon uživanja svježih boba, ali se gubi ukuhavanjem ili konzerviranjem soka. Sirup (*Sirupus Ribes n.*) također konzerviranjem gubi taj osebujan okus.

Vrijeme cvatnje, sazrijevanja kao i stanište isto je kao kod crvenog ribiza.

Ljekoviti dijelovi biljke: sabiru se listovi (*Folia Ribes nigri*) i bobe (*Fruclus Ribes nigri*) u mjesecu lipnju, u vrijeme sazrijevanja. Kod sabiranja listova sabiru se samo lisne plojke bez peteljke, a kod crnog ribiza treba naročito paziti da donja strana ne bude napadnuta ribizovom rđom (*Cronartium ribicola* Fisch).

Rđom napadnuti listovi su bezvrijedni jer i pranje i izrezivanje napadnutih mjesta na listu ne

mijenja ništa jer je napadnuti list u cijelosti postao bezvrijedan.

Ljekovite i djelotvorne tvari: listovi sadrže eterično ulje iz kojeg nastaje, cijepanjem kina-kiseline, i jedna vrlo aktivna oksidaza, a to su enzimi koji prenose kisik i uzrokuju promjene u izmjeni tvari biljke. Nadalje je u listovima sadržan tanin, emulzin, organske kiseline, a u svim dijelovima biljke pojavljuje se tvar koja miriši poput stjenica. Ta lako hlapljiva tvar nije do sada dovoljno istražena. Bobe sadrže ne samo vitamin C nego i vitamin J (nazvan i plućni vitamin) visokog antibakterijskog djelovanja, nadalje jabučnu i citronsku kiselinu, pektin i tamnoljubičastu boju. Zanimljivo je da i bazgove bobe (br. 133a) sadrže istu tamnoljubičastu boju, a također i vitamin J.

Ljekovito djelovanje: pomoću vitamina C i J uveliko se sprečavaju, odnosno ozdravljaju, teške infekcije, a prije svega upala pluća. Plodovi ili sam sok upotrebljava se protiv bubrežnih bolesti i grčevitih bolova u trbušnim organima. Bobe crnog ribiza, namočene u vinskoj rakiji - pripravak je poznat pod imenom "cassis" - jako pomažu protiv grčevitih bolova u trbuhu, djeluju kao sredstvo za jačanje i čiste krv, jer se povećanim izlučivanjem mokraće iz tijela odvođe sve tvari koje djeluju otrovno i izazivaju bolest.

Taj tzv. "cassis" mora biti originalan; ne smije biti poboljšán nikakvim "primjesama".

Listovi crnog ribiza sadrže eterično ulje koje pobuđuje rad bubrega i djeluje korisno kod svih pojava reumatskih bolesti i gihta, kao i kod ovapnjenja žila (arterioskleroza). Nadalje se čaj od listova preporučuje kod vodene bolesti, bolnog mokrenja, proljeva, kolika, migrene i grčevitog napada kašlja. Za djecu, koja boluju od hripavca, nema boljeg prirodnog lijeka nego što je konzervirani bezalkoholni sok od boba crnog ribiza. U kući gdje ima djece ovaj sok treba pripremiti za zimske mjesece. Jednaki učinak imaju i listovi, pa Kneipp vrlo hvali čaj od listova i izvještava da je taj čaj izvanredno poslužio u težim oboljenjima koja izazivaju stvaranje pijeska i u bolestima mjehura. Za 1 šalicu čaja od listova uzme se 1 čajna žlica u sjeni sušene droge, popari se vrućom vodom i ostavi da odstoji 5 minuta. Ako se čaj upotrebljava kao čaj za liječenje hripavca, treba ga zasladiti medom. Kod svih ostalih upotreba čaj se pije nezaslađen, a piju se 2-3 šalice dnevno i u gutljajima. Ako je već hripavac primijećen u neposrednoj okolini, treba djeci u svrhu zaštite davati sirup od boba crnog ribiza. Kad bolest nastupi, treba uvijek imati pri ruci gotov čaj. Stoga pripremite čaj, stavite ga u termos-bocu kako bi ga za slučaj potrebe imali pri ruci. Jedan do dva gutljaja ovog čaja dovoljna su da napad kašlja smire i da dijete ponovo zaspi.

Primjena u pučkoj medicini: u pučkoj medicini se upotrebljava jaka rakija od bobica i listova kao sredstvo za masiranje kod napadaja gihta. Kod otečenih krajnika ili kod bolova u vratu preporuča se topli sok od boba. Čaj od listova treba povremeno uzimati za izlučivanje mokraćne kiseline.

Napomena: srodan crvenom i crnom ribizu je

RIBES GROSSULARIA L. — ogrozd

Sinonimi: Grossularia vulgaris Opiz — Ribes uva crispa L.

{rokbox title=|Ogrozd| }images/stories/ljekovitobilje/125-ribiz5.jpg{/rokbox}

Narodni nazivi: agras — agroš — bodečak — greš — grešika — jegriz — kosmača — kosmulja — morsko grožđe — ogroz — rutovac — trnak — turčin.

{rokbox title=|Ogrozd| }images/stories/ljekovitobilje/125-ribiz6.jpg{/rokbox}

Ogrozd je prvobitno kao samonikli grm bio udomaćen u srednjoj i sjevernoj Evropi i na području Sibirije i Mandžurije. Tek oko godine 1700. počinje uzgoj vrtnih oblika ogrozda. Na početku ovog stoljeća ogroz je zaražen micelijem jedne gljive, koja je prenesena iz Amerike, gotovo po čitavoj Evropi. Današnji ogroz nastao je uglavnom iz novih uzgoja onih sorti koje su križane s imunim grmovima ribiza.

Ljekovito djelovanje: zreli ogroz bogat je vitaminom C i zbog toga vrlo djelotvoran protiv svih skorbutnih oboljenja.

Ogroz sadrži kalij koji djeluje na pospješivanje izlučivanja mokraće.

Svježi plodovi ogrozda i iz njih istisnuti svježi sok ili pripremljen kompot, može se upotrijebiti kao i drugo voće za voćne kure.

Uživanje nezrelih plodova ogrozda, pa i ako se na to još pije voda, može prouzročiti najteža oboljenja crijeva pa čak i smrtne slučajeve. Plodovi u crijevima izazivaju vrenje, a vodom razrijeđeni probavni sokovi nisu u stanju suzbiti to vrenje. Vrenjem se stvaraju plinovi koji dovode do prekomjernog proširenja crijeva i, konačno, do klizenja crijeva. Na ovakve posljedice treba upozoriti djecu koja su često sklona jesti nezrele plodove.



Ovdje može biti Vaša reklama