

ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА (*RIBES NIGRUM* L.): ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЗНАЧЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ

Окбоева Хусннора Акмал кизи

Учитель Ташкентского государственного
аграрного университета

Аннотация.

В данной статье рассматриваются лечебные свойства растения чёрной смородины (*Ribes nigrum* L.) и его значение в народной и современной медицине. Особое внимание уделено химическому составу плодов, листьев и семян, богатых витаминами, антиоксидантами и эфирными маслами. Приведены сведения о применении чёрной смородины при лечении простудных заболеваний, авитаминозов, воспалительных процессов и ослабленного иммунитета.

Ключевые слова: чёрная смородина, *Ribes nigrum*, лечебные свойства, народная медицина, витамины, антиоксиданты, фитотерапия.

Чёрная смородина (*Ribes nigrum* L.) является одним из наиболее ценных ягодных растений, широко используемых как в пищевой промышленности, так и в медицине. Её плоды, листья и даже почки обладают богатым химическим составом, включающим витамины С, А, группы В, а также органические кислоты, флавоноиды и эфирные масла. Благодаря этому чёрная смородина издавна применяется в народной медицине для укрепления иммунной системы, профилактики простудных и инфекционных заболеваний, а также как общеукрепляющее средство.

Чёрная смородина занимает особое место: её экстракты входят в состав многих витаминных и противовоспалительных препаратов. Исследования показывают, что регулярное употребление ягод способствует нормализации обмена веществ, улучшению состояния кожи и сосудов, а также повышению сопротивляемости организма к внешним воздействиям.

Чёрная смородина (*Ribes nigrum* L.) представляет собой кустарник из семейства крыжовниковых, который произрастает в умеренных широтах Европы и Азии. Все части растения — плоды, листья, почки и даже ветви — обладают ценными лечебными свойствами, что делает его незаменимым средством как в народной, так и в официальной медицине.

Плоды чёрной смородины богаты витамином С — его содержание в ягодах в несколько раз превышает количество, присутствующее в цитрусовых. Также в составе присутствуют витамины А, Е, группы В, органические кислоты,

пектины, флавоноиды, антоцианы и эфирные масла. Благодаря такому составу чёрная смородина оказывает мощное антиоксидантное действие, способствует выведению токсинов из организма, укрепляет стенки сосудов и повышает иммунитет. Листья чёрной смородины содержат фитонциды и эфирные масла, которые проявляют антисептические и противовоспалительные свойства. Отвары и настои из листьев применяются при простудных заболеваниях, кашле, воспалении горла и мочевыводящих путей. Кроме того, они обладают лёгким мочегонным эффектом, помогая выводить из организма избыточную жидкость и соли.

Семена чёрной смородины богаты жирными кислотами, в частности линолевой и линоленовой, которые положительно влияют на обмен веществ и состояние сердечно-сосудистой системы. Масло из семян используется в косметологии — оно питает кожу, ускоряет заживление и препятствует старению клеток.

В народной медицине чёрную смородину рекомендуют при анемии, гиповитаминозах, артритах, ревматизме, а также для восстановления организма после тяжёлых заболеваний. Регулярное употребление ягод улучшает аппетит, нормализует работу желудочно-кишечного тракта и укрепляет нервную систему. Чёрная смородина — это не только вкусная и полезная ягода, но и мощное природное средство, способное поддерживать здоровье человека на разных уровнях.

Современные научные исследования подтверждают высокую эффективность чёрной смородины (*Ribes nigrum* L.) в качестве природного источника биологически активных веществ. Благодаря большому количеству аскорбиновой кислоты и антоцианов, это растение способствует укреплению капилляров, улучшает кровообращение и повышает устойчивость организма к вирусным инфекциям.

Флавоноиды, содержащиеся в плодах и листьях смородины, обладают выраженным противовоспалительным и антибактериальным действием. Они помогают снизить уровень холестерина в крови, препятствуют образованию атеросклеротических бляшек и защищают клетки организма от свободных радикалов. Отвары из листьев чёрной смородины традиционно применяются при заболеваниях суставов и подагре. Они способствуют выведению мочевой кислоты из организма, уменьшая воспаление и боль. Кроме того, такие отвары помогают при заболеваниях почек и мочевого пузыря, так как обладают мягким мочегонным эффектом. Особое место занимает в лечении и профилактике простудных заболеваний. Чай из ягод и листьев является эффективным средством при гриппе, бронхите, ангине и других инфекциях верхних дыхательных путей. Он снижает температуру, уменьшает воспаление и помогает

организму быстрее справиться с вирусом. В косметологии чёрная смородина используется для ухода за кожей и волосами. Маски и тоники на основе её экстракта улучшают цвет лица, повышают упругость кожи и замедляют процесс старения. Благодаря содержанию органических кислот, такие средства способствуют мягкому очищению кожи и восстановлению её структуры.

Чёрной смородины — варенье, сок, сироп, чай — не только полезны, но и приятны на вкус, поэтому их употребление способствует общему укреплению организма и профилактике сезонных заболеваний. Чёрная смородина представляет собой универсальное растение, которое сочетает в себе пищевую, лечебную и косметическую ценность. Её регулярное употребление способствует укреплению здоровья, повышению жизненного тонуса и профилактике множества заболеваний.

Заключение

Чёрная смородина (*Ribes nigrum* L.) по праву считается одним из самых полезных и ценных растений, применяемых в народной и современной медицине. Благодаря своему богатому химическому составу, включающему витамины, органические кислоты, антиоксиданты и эфирные масла, она оказывает широкий спектр лечебных воздействий на организм человека.

Регулярное употребление ягод и настоев из листьев чёрной смородины способствует укреплению иммунной системы, повышению сопротивляемости организма к инфекциям, нормализации обмена веществ и улучшению общего состояния здоровья. Кроме того, препараты и экстракты на её основе применяются при лечении воспалительных процессов, заболеваний дыхательных путей, суставов и кожи. Чёрная смородина является не только ценным пищевым продуктом, но и эффективным природным лекарственным средством. Её использование в рационе и фитотерапии способствует сохранению здоровья, долголетию и гармоничному функционированию организма человека.

Литература

1. Стрельцина С.А., Тихонова О.А. Питательные и биологически активные вещества ягод и листьев смородины черной (*Ribes nigrum* L.) В условиях северо-запада России - Аграрная Россия 2010, 1, 24-31. DOI: 10.30906/1999-5636-2010-1-24-31
2. Anupam Bishayee, Erzsébet Háznagy-Radnai, Thomas Mbimba, Péter Sipos, Paolo Morazzoni, Altaf S Darvesh, Deepak Bhatia, Judit Hohmann. Anthocyanin-rich Black Currant Extract Suppresses the Growth of Human Hepatocellular Carcinoma Cells. Nat Prod Commun. 2010 Oct;5(10):1613-8.
3. Lee Y, Lee JY. Blackcurrant (*Ribes nigrum*) Extract Exerts an Anti-Inflammatory Action by Modulating Macrophage Phenotypes. Nutrients. 2019 Apr 28;11(5):975. doi: 10.3390/nu11050975.

4. Benn T, Kim B, Park YK, Wegner CJ, Harness E, Nam TG, Kim DO, Lee JS, Lee JY. Polyphenol-rich blackcurrant extract prevents inflammation in diet-induced obese mice. *J Nutr Biochem.* 2014 Oct;25(10):1019-25. doi: 10.1016/j.jnutbio.2014.05.008.
5. Boath A.S., Stewart D., McDougall G.J. Berry components inhibit α -glucosidase in vitro: synergies between acarbose and polyphenols from black currant and rowanberry - *Food. Chem.* 2012, Dec 1, 135(3), 929-936. doi: 10.1016/j.foodchem.2012.06.065.
6. Haasbach E., Hartmayer C., Hettler A., Sarnecka A., Wulle U., Ehrhardt C., Ludwig S., Planz O. Antiviral activity of *Ladania067*, an extract from wild black currant leaves against influenza A virus in vitro and in vivo - *Front. Microbiol.* 2014, Apr 22, 5, 171. doi: 10.3389/fmicb.2014.00171.