Kwitnie złoty deszcz!

Jeśli na wiosnę mówi się o „złotym deszczu” to wiadomo, że chodzi o forsycję. Taka potoczna nazwa forsycji funkcjonuje od dawna. Któż nie zna pięknych, widocznych z daleka, intensywnie żółtych krzewów. Kwiaty pojawiają się jeszcze przed rozwojem liści. Forsycja jest niezwykle popularnym krzewem pełniącym przede wszystkim funkcje ozdobne. Forsycja (łac. Forsythia) należy do krzewów z rodziny oliwkowatych. Wyróżnia się kilkanaście gatunków forsycji,z których w Polsce do najpopularniejszych należy forsycja pośrednia (łac. *Forsythia intermedia*). Krzew forsycji osiąga wysokość nawet 3 metrów. Po przekwitnięciu kwiaty forsycji przekształcają się w suche, ostro zakończone torebki, z których po pęknięciu wzdłuż wysypują się liczne i drobne nasiona.

Niewiele osób zdaje sobie jednak sprawę, że forsycja wykazuje poza funkcją ozdobną różne, liczne właściwości zdrowotne. W forsycji znajduje się ponad 300 związków aktywnie czynnych. Kwiaty, liście, gałązki, owoce, jak i kora są doskonałym surowcem leczniczym.

Forsycja zawiera:

- rutyny;
- flawonoidy, takie jak kwercetyna i antocyjany;
- karetonoidy, do których należy luteina i zeaksantyna;
- lignan;
- saponiny – ich źródłem są oprócz kwiatów gałęzie krzewu.;
- witaminę C,

które wykazują liczne właściwości korzystnie wpływające na stan zdrowia:

- uszczelniają naczynia krwionośne – zawarta w forsycji rutyna odpowiada za prawidłowy stan żył, wzmacnia i uelastycznia ich ściany, usprawnia przepływ krwi;
- mają działanie uspokajające – łagodzą napięcie nerwowe, stres;
- wykazują działanie rozkurczowe ,
- wspomagają odporność ,
- mają działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze,
- forsycja zapobiega stanom zapalnym organizmu,
- działa przeciwalergicznie – zawartość flawonoidów i lignan hamuje uwalnianie histaminy,
- działa przeciwutleniająco – neutralizuje wolne rodniki, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko wystąpienia nowotworów,
- chroni wzrok – karetonoidy zawarte w kwiatach forsycji mają pozytywny wpływ na ostrość widzenia i lepsze widzenie po zmroku,
- ochrania wątrobę – wyciąg z forsycji detoksykuje i oczyszcza organizm,
- opóźnia starzenie się skóry – zawarte w forsycji flawonoidy wspierają produkcję kolagenu, dzięki czemu skóra oraz stawy pozostają w dobrej kondycji,
- wykazuje właściwości antynowotworowe - odpowiada za to syryngina zawarta w gałązkach forsycji,
- obniża poziom glukozy we krwi – wodno-alkoholowe wyciągi z kwiatów wpływają na poprawę insulinooporności.

Warto też wiedzieć, że kwiaty forsycji są jadalne i możemy spożywać je świeże bądź suszone. Sprawdzą się w postaci dodatku do sałatek, kanapek, koktajli czy deserów.Jak wynika z powyższego forsycja to naprawdę „zloty krzew”.

Pamiętajmy, aby zawsze zbierać zioła, rośliny, które będziemy wykorzystywać do działań prozdrowotnych z obszarów wolnych od zanieczyszczeń przemysłowych, z dala od dróg.

Joanna Przeworska-Erazmus