

01 listopada 2023

Czy znasz.....zalety forsycji?

Forsycja to mocny akcent wiosennego ogrodu. Kiedy rozwiną się piękne żółte kwiaty, to wydaje się, jakby słońce mocnej zaświeciło. Nawet w pochmurne dni rozwesela ogród. Rozmnażanie forsycji jest bardzo proste, te pierwsze gałązki przynieszone do wazonu, po przekwitnięciu po prostu wtyka się do wilgotnej ziemi. Podobnie, kiedy przycina się krzew latem, większe gałązki jeszcze nie zdrewniałe, można wtykać do ziemi i podlewać. Nie zawsze wszystkie się przyjmują, ale kilka tak, potem można przesadzać w różne części ogrodu. Krzewom forsycji można nadawać różne kształty lub zachować naturalne formy. Mało kto wie, że forsycja może być nie tylko ładnym krzewem w ogrodzie. Można wykorzystywać zdrowotne właściwości kwiatów forsycji. Kwiaty zawierają około 1% rutyny, rzadko które kwiaty i zioła zawierają taką dużą jej ilość. Zawierają też sporą ilość kwercetyny, antocyjanów, saponin trójterpenowych, fenolokwasów, lignanów i alkoholi fenolowych. Odpowiednio przygotowane wyciągi z kwiatów obniżają poziom glukozy we krwi, działają uspokajająco, moczopędnie, rozkurczowo, przeciwbólowo, przeciwwzapalnie i przeciwalergicznie.

Przepis na **napar** z kwiatów forsycji: 10-15 g kwiatów świeżych lub suchych zwilżyć spirytusem, po czym zalać 2 szklankami wrzącej wody; odstawić pod przykryciem na 40 minut, przecedzić. Wypić w ciągu dnia małymi porcjami. Naparem można przemywać oczy przy alergicznym zapaleniu spojówek.

Na kwiatach forsycji można przygotować **nalewkę** zdrowotną. Świeżo zebrane kwiaty spryskać 95% spirytusem, pozostawić na 15 minut, po czym zalać alkoholem ok. 50%, w proporcji 1 porcja kwiatów, 5 porcji alkoholu. Odstawić w ciepłe ciemne miejsce na 2 tygodnie, potrząsając co 2-3 dni naczyniem. Potem przefiltrować, przelać do ciemnej butelki, odstawić jeszcze na trzy miesiące w chłodne miejsce. Zażywać w razie potrzeby 2 razy dziennie po 10 ml. Nie jest to może wybitnie smakowa nalewka, bo jest to nalewka lecznicza. Ale za to jest bogatym źródłem rutyny, można stosować ją jako środek przeciwalergiczny, na obniżenie poziomu cukru we krwi oraz jako środek przeciwwzapalny. Można również smarować nalewką miejsca z pajączkami, rozszerzonymi naczynkami, żyłakami czy siniakami. Rutyna zawarta w kwiatach forsycji doskonale uszczelnia naczynia krwionośne, a więc jest szczególnie polecana osobom, które mają problemy np. rozszerzonych naczynek i żyłaków. Forsycja znajduje szerokie zastosowanie w **kosmetologii**, ma działanie opóźniające procesy starzenia się skóry, wpływa korzystnie na włókna kolagenowe i elastynowe, poprawiając w ten sposób spistość, jędrność i gładkość skóry. Ma dobry również wpływ na kondycję stawów. Forsycja jest bogata również w witaminę C, a jej kwiaty można spożywać na surowo, jako dodatek do wiosennych zielonych sałatek. Kwiaty forsycji należy pozyskiwać z miejsc czystych oddalonych od dróg, czy terenów przemysłowych. Zbiór dokonuje się w dzień słoneczny, w godzinach przedpołudniowych. Kwiaty powinny być suche, ma to szczególne znaczenie, jeżeli



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

przeznaczamy je do suszenia czy do maceratów olejowych. Można suszyć kwiaty forsycji na herbatkę, do mieszanek ziołowych, przygotowując maceraty olejowe na bazie świeżych kwiatów, które potem wykorzystywać do robienia kremów dedykowanych cerom wrażliwym, naczyńkowym lub z trądzikiem różowatym. Z kwiatów forsycji można przygotować również napar, który zastąpi nam tonik i przemywać nim twarz.

Oprócz kwiatów, właściwości lecznicze mają również gałązki forsycji, pozyskiwane wiosną lub jesienią. W zdrewniałych częściach rośliny czyli w gałązkach znajduje się syringina, która może leczyć wiele chorób, w tym: zapalenie, marskość, stłuszczenie wątroby; wszelkie autoimmunologiczne przypadłości wątroby, gruczołów dokrewnych, nerek; łuszczycę czy endometriozę. Syringina posiada również właściwości przeciwnowotworowe. Sposób przyrządzenia: - ekstrahowanie gorącym alkoholem 60-65% w proporcji materiału do alkoholu 1:5, zażywać po 10-15 ml 1 raz dziennie, - gotowanie w winie białym lub czerwonym w proporcji materiału do wina 1:5, zażywać po 30-50 ml 1 raz dziennie, - gotowanie na wolnym ogniu z dodatkiem soku cytrynowego przez 20 minut – 1 łyżka na szklanę wody, zażywać 2 razy dziennie po 100 ml.

Czytaj więcej:

Zdrowie z forsycją. <https://zielonyogrodek.pl/dom-i-balkon/kuchnia-z..>

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit