

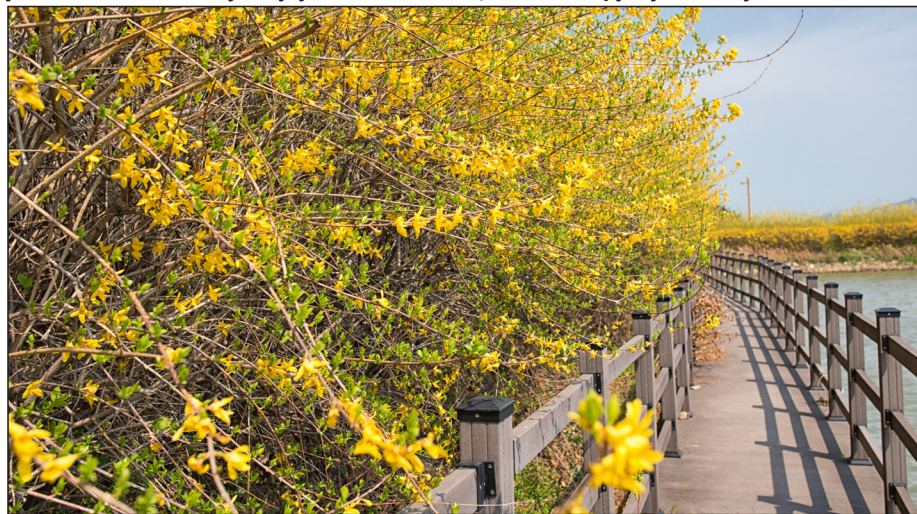
Co kryje w sobie forsycja?

Z cyklu

„Wiadomości z Ogrodów Kórnickich”

Gdy zima jeszcze nie ustąpiła na dobre, a drzewa pozostają bezlistne, forsycja już przyciąga uwagę intensywną żółcią kwiatów. Pojawia się nagle – na skwerach, w ogrodach, przy ulicach – jak jeden z pierwszych znaków nadchodzącej wiosny. Możemy ją podziwiać także podczas spacerów w Arboretum Instytutu Dendrologii PAN, gdzie co roku wprowadza do krajobrazu wyraźny, wiosenny akcent. Dla wielu jest tylko dekoracyjnym krzewem, który na kilka tygodni ożywia przestrzeń. Tymczasem za tą pozorną zwyczajnością kryje się roślina o długiej historii i coraz lepiej poznawanym potencjale biologicznym.

Forsycja należy do rodziny oliwkowatych i pochodzi z Azji Wschodniej. W tamtejszej tradycji była wykorzystywana jako roślina lecznicza od setek lat przede wszystkim przy stanach zapalnych, infekcjach oraz chorobach skóry. W Europie przyjęła się głównie jako krzew ozdobny, a jej właściwości



zdrowotne przez długi czas pozostawały na drugim planie. Dopiero współczesne badania zaczynają pokazywać, że roślina ta może mieć znacznie szersze znaczenie. Najczęściej wykorzystywanym surowcem są kwiaty, choć coraz częściej analizuje się także liście. Zawierają one liczne związki bioaktywne, w tym flawonoidy, lignany, saponiny oraz witaminę C. Wśród nich szczególną uwagę zwraca rutyna, substancja dobrze znana z preparatów farmaceutycznych, wzmacniająca naczynia krwionośne i poprawiająca ich elastyczność. Obecność innych związków, takich jak kwercetyna czy forsytyozydy, sprawia, że forsycja wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwdrobnoustrojowe. Z naukowego punktu widzenia szczególnie istotne jest jej działanie przeciwutleniające. W organizmie człowieka nieustannie powstają reaktywne formy tlenu, tzw.

wolne rodniki. W niewielkich ilościach są one potrzebne, jednak ich nadmiar prowadzi do stresu oksydacyjnego – stanu, w którym dochodzi do uszkodzeń komórek, białek i materiału genetycznego. Proces ten wiąże się z przyspieszonym starzeniem oraz rozwojem wielu chorób. Badania pokazują, że związki obecne w forsycji mogą ograniczać te zjawiska, wspierając naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Równolegle obserwuje się jej wpływ na procesy zapalne. Stan zapalny jest naturalną reakcją organizmu, jednak w formie przewlekłej staje się czynnikiem ryzyka wielu schorzeń. Związki zawarte w forsycji oddziałują na mechanizmy regulujące odpowiedź zapalną, zmniejszając poziom substancji prozapalnych i wspierając procesy regeneracyjne. To właśnie ten kierunek badań związany z tzw. „cichym stanem zapalnym” jest dziś jednym z najważniejszych w medycynie.

Coraz większe zainteresowanie budzi również wpływ forsycji na mikroflorę jelitową. Jelita nie są jedynie miejscem trawienia.

Stanowią złożony system, w którym miliardy mikroorganizmów wpływają na odporność, metabolizm, a nawet funkcjonowanie układu nerwowego. Zaburzenie równowagi mikroflory może prowadzić do licznych problemów zdrowotnych. Badania wskazują, że ekstrakty z forsycji mogą sprzyjać odbudowie tej równowagi zwiększając różnorodność korzystnych bakterii i ograniczając rozwój tych, które sprzyjają stanom zapalnym. Warto podkreślić, że działanie forsycji nie ogranicza się do jednego mechanizmu. Jest to raczej złożony efekt oddziaływania wielu substancji, które wspólnie wpływają na funkcjonowanie organizmu – od poziomu komórkowego po całe układy biologiczne. Takie podejście, łączące różne poziomy działania, jest charakterystyczne dla wielu roślin leczniczych.

Choć wyniki badań są obiecujące, należy

zachować ostrożność w ich interpretacji. Wiele z nich przeprowadzono na modelach eksperymentalnych, a nie bezpośrednio na ludziach. Oznacza to, że potrzebne są dalsze analizy, aby w pełni potwierdzić skuteczność i bezpieczeństwo stosowania forsycji w określonych warunkach.

Nie zmienia to jednak faktu, że już dziś forsycja może być wykorzystywana w prosty sposób. Z jej kwiatów przygotowuje się napary i syropy, stosowane szczególnie w okresach przeziębienia. Można je także spożywać na surowo jako dodatek do sałatek czy napojów. Kwiaty mają delikatnie gorzkawy smak, co jest typowe dla roślin zawierających związki biologicznie aktywne. Zbierając forsycję, warto pamiętać o podstawowych zasadach. Kwiaty powinny pochodzić z miejsc niezanieczyszczonych, z dala od ruchliwych dróg. Najlepiej zbierać je w słoneczne dni, gdy zawartość substancji aktywnych jest najwyższa. Można je suszyć, przechowując później w suchym i zacienionym miejscu.

Jak każda roślina o działaniu biologicznym, forsycja nie jest całkowicie obojętna dla



organizmu. Może wpływać na krzepliwość krwi, dlatego osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe powinny zachować ostrożność. Nie zaleca się również jej nadmiernego stosowania w okresie ciąży i karmienia.

Forsycja jest przykładem rośliny, którą mijamy, nie zastanawiając się nad jej właściwościami. Tymczasem łączy ona w sobie dwa światy – estetyki i biologii. Z jednej strony zdobi przestrzeń i wyznacza rytm zmieniających się pór roku, z drugiej stanowi źródło związków, które mogą wspierać funkcjonowanie organizmu.

Być może warto spojrzeć na nią uważniej. Nie tylko jako na symbol wiosny, ale jako na roślinę, która, choć znana od dawna, wciąż odkrywa przed nami nowe znaczenia.

◆ Ewelina Ratajczak, Hanna Fuchs
Instytut Dendrologii PAN