**Forsycja pośrednia**

**Termin zbioru**:

zima - przedwiośnie całe pędy

marzec – kwiecień kwiaty (lub całe

pędy z kwiatami)

**Działanie:**

* wzmacniające naczynia krwionośne
* przeciwzapalne
* wzmacniające i poprawiające odporność
* regenerujące i wzmacniające wątrobę

(kora zawierająca syringinę)

**Wskazania**: obniżona odporność, osłabione i pękające naczynia krwionośne, problemy z wątrobą

**Wzmacniający napar z kwiatów forsycji**

Oderwij od gałązek 20-30 kwiatów forsycji, włóż je do filiżanki lub kubka. Opcjonalnie spryskaj kwiaty spirytusem (pomaga to wydobyć rutynę) i odczekaj 5-10 minut. Następnie zalej gorącą wodą (wystarczy 80-90 stopni) i odstaw pod przykryciem na 15-20 minut. Przecedź i ciesz się smakiem.

**Wersja z wykorzystaniem całych gałązek (odwar wspierający wątrobę)**

Weź 3 lub 4 gałązki forsycji (z kwiatami i pąkami) o długości około 15 cm, potnij je na niewielkie kawałki, włóż do garnka i zalej wodą. Poczekaj aż woda zacznie wrzeć, gotuj jeszcze przez kilka minut, odcedź.

**Kwiaty forsycji można również:**

* zjadać na surowo,
* dodawać do sałatek,
* używać do ozdobienia ciast i deserów,
* wykorzystać do zrobienia koktajlu.

***O tym pamiętaj…***

1. Jeżeli chcesz dłużej cieszyć się posiadaniem w domowej apteczce naturalnego Rutinoscorbinu, nazbieraj więcej kwiatów i zrób zapasy na jesień i zimę. **Wysusz kwiaty** (koniecznie **w ciemnym i suchym miejscu** - nie mogą stracić koloru). Przechowuj je także z dala od światła słonecznego (na przykład w słoiku w zamykanej szafce lub w szczelnej puszce). Herbatkę z suszonych kwiatów przyrządzamy dokładnie tak jak tę ze świeżych (jedyna różnica: kwiatów suszonych bierzemy 2 razy mniej niż świeżych).
2. **UWAGA! Lepiej nie jeść kwiatów kupionych** - nie wiemy, gdzie i w jakich warunkach rósł krzew, z którego pochodzą nasze gałązki!
3. Chociaż kwiaty forsycji zawierają już kwas askorbinowy, żeby dodatkowo wzmocnić ich działanie, możemy dodać do nich inną roślinę bogatą w witaminę C – mogą to być owoce rokitnika, dzikiej róży czy aronii, szczawik zajęczy lub najzwyklejsza natka pietruszki.
4. Forsycję możemy wykorzystać także w kosmetyce - napar z kwiatów (przepis powyżej), stosowany zewnętrznie, opóźnia procesy starzenia. Można przemywać nim twarz (jak tonikiem), a także oczy (szczególnie przy alergii i zapaleniu spojówek).