



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 18. 6. 2017 | vcj

Květy lípy nejen krásně voní. Působí protizánětlivě a uklidňují

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kvety-lipy-nejen-krasne-voni.-Pusobi-protizanetlive-a-uklidnuji__s10010x10425.html

Lipový květ má mnohonásobné použití. Od známého čaje, po již méně známý sirup či olej. Čaj i sirup se používají při nachlazení, mají "potivé" účinky, rozpouští hleny a uklidňují. Květ se dále používá i do anti stresové koupele. Často se také kombinuje s jinými bylinkami, jako je mateřídouška, či divizna.



Posvátný strom chránící obydlí

Lípa je národní strom mnoha slovanských národů, v jejichž heraldice a

numismatice je symbol lipového listu či květu často užíván. **Již ve středověku Slované ctili lípy jako posvátné stromy. Podle starých pověstí věřili, že v těchto stromech sídlí dobří duchové, kteří ochrání jejich obydlí.** Starým tradičním zvykem bylo vysazování tzv. rodových lip. Strom byl zasazen při narození syna nebo založení nového obydlí a věřilo se, že lípa bude jejich ochráncem.

Lipový čaj patří k nejoblíbenějším léčivým nálevům

Snižuje horečku, pomáhá při nachlazení, chrapotu, únavě, zánětech, je dobrý pro žaludek. Lipový květ si snadno natrháte a usušíte doma. Je však třeba sbírat včas, nejlepší jsou květy sotva rozvité!

Lipový květ je květenství spojené s blanitým listenem, který je nápadnější, než samotné bělavé kvítky. Léčivé účinky nese silice s farnesolem, flavonoidy, glykosid tilirosid, slizové látky, fytosteroly, organické kyseliny, substance analogické vitaminu E, třísloviny.

Působí mírně, ale účinně. Nálev je navíc lahodný a voňavý. **Při rýmě, kašli, zánětu průdušek je jeho účinek velmi příznivý - zvláště pokud onemocnění provází horečka. Podporuje vypocení, které léčbu urychlí,**

zároveň pomáhá rozpouštět hleny, tiší křeče, působí protizánětlivě a uklidňuje. Používá se i při onemocnění močových cest, podporuje činnost žaludku a vylučování žluči.

Často se kombinuje s jinými bylinami. Například v kombinaci s diviznou působí velmi příznivě na horní cesty dýchací. Poskytuje ochranu sliznice dýchacích cest a může přispět ke zvýšení odolnosti proti virům a bakteriím v období chřipek a nachlazení. Kombinaci lípy a divizny najdeme například v přírodních sirupech.

Sušení max. do 40 stupňů

Pokud si chcete květy nasbírat sami, zaměřte se na období před jejich plným rozkvětem. Natrhané květy se suší rychle v průvanu ve stínu, nebo při umělé teplotě do 35 °C v načechrané vrstvě do 5 cm. Dobře usušené květy a listy si mají uchovat svou původní barvu a charakteristickou vůni.

Lipový olej zmírňuje ekzémy a lupénku

Olejový macerát chrání a vyživuje pokožku a je vhodný zejména na popraskanou pleť. Díky svému složení chrání lípa ve vlasové kosmetice citlivou pokožku. Ve formě hydrolátu (květinové vody) zmírňuje svědění a

zklidňuje začervenání pleti, rozjasňuje pleť, čistí a zklidňuje celkově senzitivní pokožku. Je vhodná jako podpůrný prostředek pro zmírnění suchých ekzémů a lupénky.

Lipový sirup pomáhá při prevenci a k zvýšení imunity

Na jednu porci potřebujeme přibližně pět plných hrstí lipových květů. Ty doma rozložíme na papír, abychom je zbavili nežádoucího zmyzu. Květy bez stonků dáme do nádoby a zalijeme litrem vroucí vody s rozmíchanými čtyřiceti gramy kyseliny citronové (lze nahradit čerstvou čistou šťávou ze dvou citronů). Odstavíme na dva dny na chladnější tmavé místo. Po dvou dnech základ přecedíme přes gázu nebo jemné síto, květy vymačkáme, tekutinu svaříme s kilogramem cukru a lipový sirup rozlijeme do připravených sterilně čistých sklenic. **Lze ho pít se studenou vodou, po lžičkách jako koncentrát a nebo přidávat do čajů.**

Pokud chceme lipový sirup začít užívat ihned po výrobě, můžeme použít poloviční množství kyseliny citrónové (nebo šťávy z citrónu) a květy zalijeme vodou rovnou svařenou s cukrem. Během dvoudenního louhování sirup občas promícháváme. Pak už jen vše rozlijeme do lahviček a uskladníme do ledničky.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz