Lipový květ léčí nachlazení i horečku



Lipový květ se pro léčbu nachlazení a pro snížení horečky používá již od starověku a jeho obliba neklesá ani dnes. Lipový čaj je rovněž velmi lahodný a voňavý a je proto oblíben i u dětí.

Náš národní strom

Lípa byla odedávna ceněna pro léčivé schopnosti svých květů, jako pastva pro včely a také pro dřevo výtečných vlastností. Z lipového dřeva se dělal nábytek i hudební nástroje. Lípa byla také vždy považována za sídlo dobrých duchů a měla moc odhánět zlo i temné síly.

V České republice jsou původní jen 2 druhy: **lípa velkolistá a lípa malolistá (neboli také srdčitá).** Jejich kříženec se pak jmenuje **lípa obecná**. **Květy těchto druhů jsou vhodné k léčebným účelům**. Naopak **nevhodné jsou květy lípy stříbrné (listy na rubu jsou stříbřitě plstnaté) a americké (má nápadně velké listy)** – oba zmíněné stromy jsou vysazovány v parcích jako okrasné!

Sbíráme lipový květ

Lípa kvete od května do července. Lipový květ je ve skutečnosti vlastně květenství spojené s podpůrným jazykovitým listem, který je nápadnější než samotné bílé kvítky. **Celé květenství (i s blanitým listem) sbíráme za suchého počasí v době, kdy je asi polovina květů rozkvetlých**, a to nejlépe odpoledne mezi 14. a 16. hodinou.

Květenství sušíme rychle, ve stínu a na vzdušném místě. Při zapaření nám totiž listy tmavnou a při

sušení na slunci zase lípa ztrácí své typicky krásné aroma.

K čemu je dobrý lipový květ?

Lipový květ se nejčastěji používá **při horečnatých onemocněních dýchacích cest, při kašli, angíně, zánětu průdušek a zahlenění**. **Podporuje vypocení, které léčbu urychlí a zároveň pomáhá rozpouštět hleny, tiší křeče, snižuje dráždivost ke kašli, působí protizánětlivě a celkově uklidňuje.**

Lipový květ **pomáhá také při žaludečních křečích, střevních kolikách a například proti revmatismu** Dále se používá **při onemocnění močového měchýře a močových cest, ulevuje i při nachlazení ledvin a při obecných obtížích s močením**.

Lipový květ obsahuje celou řadu důležitých látek jako je **sliz, flavonové glykosidy, třísloviny, silice a látky podobné vitaminu E**. Tyto látky **podporují produkci potu, žluči a moči se současným zklidňujícím a spasmolytickým účinkem**.

Lipový čaj s lipovým medem

Při nachlazení užíváme nálev z poloviny až jedné čajové lžičky na šálek vody. Tento čaj je nejlepší ochutit lžičkou lipového medu. **Recept na lipový čaj** naleznete ZDE a **recept na lipový med** máme ZDE

Lipový květ je vhodný přimíchat i do čajových směsí s dalšími rostlinami prospěšnými při nachlazení, jako je bezový květ, mateřídouška, heřmánek, černý bez, list maliníku, květ tužebníku nebo sléz.

Lipový květ v kosmetice

V kosmetice lipový květ používáme nejčastěji jako **přeliv na vlasy či obklad na pleť**. U vlasů podporuje jejich krásu i zdraví a proto je oplachujeme lipovým odvarem. Ten připravíme tak, že 10 g čerstvých (nebo 5 g sušených) lipových květů zalijeme jedním litrem vařicí vody a necháme půl hodiny louhovat. Poté jím **opláchneme vlasy po umytí, přičemž pokožku na hlavě promasírujeme** a více už neoplachujeme. Z lipového čaje si pak můžeme udělat **obklad na obličej, který prokrví naši pleť**. Obklad necháme působit zhruba půl hodiny a obličej poté opláchneme studenou vodou.