

АЗБУКА ВЕРЫ



**"Липовый цвет" - для чего нужно
пить липовый чай?**

"Липовый цвет" - для чего нужно пить липовый чай?

Оглавление

- [Собираем липу сами](#)
- [Полезные свойства липового цвета](#)

Благоухающие цветки липы, или как в народе их называют "липовый цвет", славятся своими необыкновенными свойствами.

Собираем липу сами

В научной медицине применяют цветки двух видов липы - мелколистной и широколистной. Два этих растения очень похожи, но имеют отличительные ботанические признаки. В то же время химический состав их сходен.

Цветёт липа в июле, причём широколистная зацветает раньше мелколистной на 2 недели. Собирают цветки липы только тогда, когда на улице сухо и в момент полного цветения. Но надо быть внимательными, т.к. трудолюбивые пчёлки тоже очень любят липу. Во избежание укусов прежде чем срезать нужную часть растения, убедитесь, что на ней нет пчелы.

Если упустить время, когда часть цветков уже отцвела, то такие цветочки быстро станут бурыми и будут сильно крошиться после сушки. Душистые соцветия срезают не отдельно, а вместе с прицветным листом.

Сушат липу тонким слоем в тени. После сушки цветки липы становятся очень лёгкими, т.е. объём уменьшается примерно в 6 раз. Поэтому, если вы решили заготовить 1 пакетик липы на зиму, то собрать необходимо 6 таких пакетов.

Полезные свойства липового цвета

Полезные свойства липового цвета определяются целым комплексом входящих в его состав веществ. Здесь и эфирное масло, и набор полисахаридов, биофлавоноидов и сапонинов, а также антиоксидантные витамины - каротиноиды и витамин С.

Липовый чай имеет мощные противовоспалительные свойства, которые дают флавоноиды цветков липы. При приёме настоя липы происходит более раннее отграничение воспалительного процесса от окружающих его тканей. Возможно, именно это действие объясняет такую широкую популярность липы при онкологических заболеваниях, ведь одной из теорий возникновения раковой опухоли является воспалительная. Кроме того, предположительно на рост раковых клеток влияет антиоксидантная активность липы.

Также флавоноиды стимулируют процессы регенерации. Противовоспалительное действие липового чая используют при ревматизме и других суставных заболеваниях, делают примочки. Наружно применяют при язвах, ожогах, геморрое, невритах и невралгиях.

Чай из липы имеет антисептические свойства, а также славится скорым жаропонижающим и потогонным действием. Эти свойства с успехом используются при инфекциях - гриппе, ОРВИ,

бронхите, цистите, инфекционно-воспалительных болезнях у детей. При стоматитах и гингивитах настоем липы полощут ротовую полость.

Липовый чай обладает успокаивающим, спазмолитическим действием и снижает артериальное давление. Это не значит, что цветками липы можно контролировать давление при гипертонии, но в дополнение к основной терапии это средство может быть отличной профилактикой гипертонических кризов, особенно связанных со стрессом.

Липовый чай выводит из организма лишние соли с потом, повышает мочевыделение. Кроме того, настой из цветков липы повысит образование желчи и желудочного сока.

Известны омолаживающие свойства липы, что скорее всего дают антиоксиданты. В большой концентрации липовый настой тонизирует и подтягивает кожу лица.

Цветки липы заваривают вместо чая и пьют в горячем виде при гипертонической болезни, сосудистых заболеваниях, при климаксе. Можно добавлять к душистому настою лимон, мёд, имбирь, мяту и другие любимые компоненты.

Липовый цвет входит в потогонные сборы, чай и даже шампуни.

Противопоказан липовый цвет лицам, склонным к тяжёлым аллергическим реакциям. В связи с этим в детской практике сначала нужно сделать пробу на переносимость, прежде чем давать липовый чай.

Нельзя пить липовый чай без меры, каким бы вкусным он для вас ни был. Нужно понимать, что напиток содержит хоть и природные, но химические активные вещества, способные при передозировке оказать негативное влияние на организм.

В заключение скажем о самом приятном "антидепрессантном" использовании липового чая. Заварите 2 столовые ложки сухих цветков липы в заварном чайнике дождливым осенним вечером. Этот солнечный напиток подарит яркий аромат сочного июля, расширит спазмированные дневным стрессом сосуды, успокоит нервную систему и подарит отличное настроение.

Будьте здоровы!