

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ I



▲ Татьяна МОИСЕЕВА,
биолог, научный сотрудник
Института леса НАН Беларуси

Каждое дерево по-своему любимое и близко человеку, но есть деревья, особо почитаемые всеми.

Липонька, липушка – так ласково звали и теперь зовут липу. Она не только радует нас красотой, но и приносит много пользы.

В природе липа зацветает на 20-м году жизни, в насаждениях – после 30 лет. Цветет поздно, в июне-июле, две недели, но почти ежегодно и очень обильно.

В Беларуси, кроме дикой мелколиственной, интродуцированы 25 видов лип: американская, войлочная, европейская, крупнолистная, крымская и др.

И ДУШИСТА, И СЛАДКА

Прежде всего, липа – один из самых лучших медоносов. В пору ее цветения разливаются ни с чем не сравнимый сладкий аромат. Молочной желтизны мед-липец хоть и с горчинкой, но очень ценится: и душист, и по вкусу богат, и целебен. В нем выявлено более 180 веществ: глюкоза, микро- и макроэлементы, витамины (В, С, А), ферменты, органические кислоты. Применяется наряду с прополисом, воском, маточным молочком, пергой и пчелиным ядом как лекарственное средство, как компонент целебных смесей и напитков в настоях, отварах трав. Изумительны с ним пряники, коврижки, мусс.

НЕЗАМЕНИМЫЙ ЛЕКАРЬ

С давних пор известна липа как лекарство. Препараты из нее успокаивают наподобие корней валерианы, снижают болевой синдром, уменьшают проявление судорог. Также они обладают антимикробным действием, потому применяются при лечении ран, язв, ожогов, при забо-

Липа – от кашля и хрипа

леваниях горла и кашле. В научной медицине используют лишь цветки – липовый цвет, а в народной – все части растения. И даже уголь и деготь из древесины липы!

Измельченную кору заваривают как чай для усиления желчеобразования, а разваренную слизистую молодую кору применяют для лечения ожогов, для уменьшения симптомов подагры, ревматизма и геморроя.

Из листьев липы, особенно молодых, готовят настои и салаты, богатые витамином С. А чай из липы кому не знаком?! Золотистый, с приятным ароматом и очень целебный. Часто в его состав вводят кору дуба и ивы, листья шалфея и мать-и-мачехи, цветки мальвы и бузины, плоды малины. Однако надо учитывать, что при частом и обильном приеме чая из липы может наблюдаться перевозбуждение нервной системы.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

При ревматизме, гриппе, простуде помогут отвары-настои липы с другими травами (в равных частях):

- щепотку смеси (цветки липы, ветки, листья черной

смородины) залить полутора стаканами кипятка. Нагреть 5 мин., затем настоять 30 мин., процедить. Пить по стакану как теплый чай 3–4 раза в день;

2 ст. ложки цветков липы и плодов калины на 2 стакана кипятка нагреть 5–10 мин., процедить. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки;

- настои цветков липы с ягодами малины или листьями мать-и-мачехи, или с цветками бузины, или листьями мяты перечной (1 ст. ложка смеси на стакан кипятка, настоять 30–60 мин.) полезно пить теплыми по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Хорошо **полоскать горло** настоем цветков липы и ромашки (2:3) – 1 ст. ложка на стакан кипятка. Настаивать 30 мин. Можно добавить 5 г соды.



Памятка для заготовки липового сырья

Липовый цвет собирают, когда в соцветии распустилось более половины цветков. Их вместе с прицветниками срезают ножницами в сухую погоду, после высыхания росы. Сырье сушат (до ломкости цветоносов) на воздухе в тени (на солнце теряет цвет), чердаках, в проветриваемых помещениях, в сушилках при t не выше 40–50°C, расстилая слоем в 3–5 см на бумаге или мешковине. В среднем из 1 кг свежих цветков получается около 300 г сухого сырья. Хранят в бумажных пакетиках или матерчатых мешочках в полутемном, хорошо проветриваемом помещении. Срок годности 3 года.

Почки собирают весной, в сухую погоду. Сушат на воздухе, в сушилках. Срок годности 2 года. **Кору** можно заготавливать только по разрешению лесничества рано весной, до цветения, или поздно осенью. Сушат в сушилках. Срок годности 3 года.

При простуде пить 3 раза в день до еды по 1 ст. ложке сока из листьев липы с медом (1:1) или из соцветий – на ночь по 1 ст. ложке с медом, запивая горячей водой. Хорош и чай на ночь: 2 ст. ложки цветков на 2 стакана кипятка. Через 15–20 мин. процедить.

При хроническом кашле: 2 ст. ложки измельченных цветков липы залить 2 стаканами кипятка, настоять 10 мин., процедить. Выпить в течение дня.

Женщинам после 45 лет раз в полгода в течение месяца по утрам полезно выпивать стакан липового чая: климакс наступит позже и будет безболезненным.

При простатите заварить порошок угля древесины липы, как кофе. Пить по утрам 7 дней подряд. Курс лечения – каждый месяц до выздоровления.

При отравлениях, поносах, метеоризме, отрыжке, дизентерии, неприятном запахе изо рта принимать порошок угля по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.



Приятного аппетита!

Освежат, утолят жажду **липовые чаи**. 100–150 г листьев липы на 500 мл кипятка, настоять 30 мин, процедить, охладить. Можно заварить сушеные соцветия (1 ст. ложка на 400 мл кипятка, настоять 10–15 мин.). Сахар, варенье, мед – по вкусу.

Попробуйте приготовить **салаты**. 100 г молодых листьев липы промыть, ошпарить, нарезать, добавить измельченный щавель (50 г), подорожник (50 г), зеленый лук (25 г), соль. Заправить майонезом (маслом, томатным соусом, медом).

На десерт – **яблочник с липовым медом**. 500 г кисло-сладких печеных яблок протереть, добавить по полстакана воды и муки, погашенную соду, перемешать. Выложить в форму, смазанную маслом, посыпать орехами. Запечь в духовке 25–30 мин. Перед подачей на стол облить липовым медом.

Фото автора