


Lípa - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 17.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch | |  Zobrazeno: 9948



Lípa velkolistá - svou [krásou](#) a mohutností se lípa stala opěvovaným symbolem Slovanů. Když v době kvetení postojíte chvíli pod tímto košatým stromem, v omamné vůni chvějící se bzukotem včel, těžko se vám od něj bude odcházet. Ve vysokých korunách lip rádi hnízdí ptáci. I pro ně znamená tento strom klid a pohodu, neboť lípa žije pomalu a dlouho, dožívá se stáří až 600 let!

Účinky rostliny:

- chřipka - zlehčí a zkrátí průběh [onemocnění](#)
- vypocení
- horečka
- zahlenění
- [zánět](#) průdušek, bronchitida
- zánět žil - prevence
- angina pectoris - prevence
- cévní mozková příhoda, mrtvice - prevence

Nejbližší příbuznou, téměř dvojčetem lípy velkolisté, je lípa srdčitá (*tilia cordata*). Od lípy velkolisté se jen nepatrně liší a má úplně stejné uplatnění. Správná doba sběru lipového květu nastává, sotva se začínají otevírat květy a většina z nich je ještě v poupatech. Považuji za samozřejmé, že květy lípy sbíráme na vhodném, čistém stanovišti, ne u frekventovaných cest, a to přímo ze stromu, bez ulamování větví. Lipový květ běžně seženeme ve specializovaných prodejnách.

Čaj z lipového květu je vyhlášený a všeobecně známý lék **proti chřipce** a s ní souvisejícími onemocněními. Jeho hlavní léčebnou vlastností je silný **potopudný účinek** a schopnost **snížovat horečku**. Má i odhlehující účinky, proto přidávám lipový květ **do čajových směsí na průdušky a proti kašli**. Zředuje [krev](#), tím preventivně působí i **proti zánětu žil, angině pectoris a infarktu myokardu a mrtvici**.

Jak pomalu a dlouho lípa žije, tak působí i čaj z lipového květu. [Můžeme](#) ho pít jako univerzální, preventivní čaj, ale musíme ho pít trvale. Až po delší době se ukáže léčebná hodnota lípy v celé šíři. To ovšem nic nemění na osvědčeném použití krátkodobém nebo jednorázovém.

Čajová směs proti chřipce:

- květ lípy 5 (dílů)
- květ černého bezu 5
- květ proskurníků 4 (dály)
- nať hluchavky 4
- květ divizny 3
- plod růže šípkové 3
- květ prvosenky 3

Dvě lžice směsi vložíme do půllitru vroucí [vody](#) a přikryté necháme asi 15 [minut](#) vylouhovat. Čaj ochutíme citronem a medem. Pijeme ho teplý až horký, před vypocením naráz jeden až dva šálky, potom ještě několikrát denně. Denní [množství](#) můžeme zvýšit až na dvojnásobek. Intenzivním pocením, zvláště na začátku onemocnění, se průběh [chřipky](#) zlehčí a zkrátí, někdy se i zabrání jejímu dalšímu vývoji.