

# BYLINKY - LIPOVÁ• KVĚŠT

Pondělí, 15. června 2015

Je čas lipových květů. Květy sbíráme nejlépe odpoledne, celé i se světlými listy. Sušíme je rychle v právanu ve stínu nebo při umělé teplotě do 35 ° C, v naechrané vrstvě do 5 cm. Předsušení na slunci je nevhodné, protože sluníčko a vyšší teplota nepřiznává působí na účinnost. Dobře usušené květy a listy si mají uchovat svou vodní barvu a charakteristickou vůni.

Takže květy rozložíme a sušíme ve stínu a po usušení uchováváme v dobře uzavřené nádobě. Květ obsahuje celou řadu léčivých látek jako je sliz, flavonové glykosidy, taniny, silice a látky podobné vitamínu E. Hlavní účinky lipového květu jsou močopudné, diuretické, tlumící kašel (používáme při suchém kašlu, potopudné a uklidňující (v kombinaci s třešňovkou či medunkou). Z lipového květu si můžete udělat čaj, koupel, nebo můžete nalít do medu a mít tak lipový med. Ve formě čaje se pije při horečnatých onemocněních dýchacích cest, kašlu, angíně, zánětu průdušek a zánětu. Podporuje pocení, které lébu urychlí a zároveň pomáhá rozpouštět hleny, tlumí křeče, snižuje dráždivost ke kašlu, působí protizánětlivě a celkově uklidňuje. Pomáhá také při žaludečních křečích, střevních kolikách a také proti revmatismu. Dále se používá při onemocnění močového měchýře a močových cest, ulevuje i při nachlazení ledvin a při obecných obtížích s močením.

Odvar z květů ale pomůže i pleti a vlasům. Namočte si plátěný kapesník do odvaru, přiložte ho na pleť a nechte působit, zbavíte se nečistot a pupíků. Odvar skvěle účinkuje i na lupy, podporuje růst vlasů a zklidňuje pokožku hlavy. Pokud vám trochu odvaru zbude, smíchejte ho s odvarem z máty, získáte tak výbornou ústní vodu. A ještě jedna zajímavost: lipový čaj se může připravovat i z květů čerstvých natrhaných. Na váhu se jich pak dává přibližně dvojnásobné množství u sušených květů. Sirup z lipového květu  
3 hrsti čerstvého květu 1 l vody 1 lžička kyseliny citrónové 1kg cukru několik hřebíčků Lipový květ omyjeme, vroucí vodou a necháme louhovat do druhého dne. Pak přecedíme, uvedeme do varu a přidáme kyselinu citrónovou a postupně cukr. K ochucení použijeme několik kousků hřebíčků. Považíme 15 minut a horké plníme do lahví. Uchovávat v temnu a chladu. d@niela