

Lipa kwitnie w lipcu

Lipy to gatunek wysokich i okazałych drzew liściastych, posiadających grubą pień i szeroką, kopulasto wysklepioną koronę. Słynące z długowieczności lipy cieszą się szacunkiem społeczności niewiele mniejszym niż dęby. Niektóre gatunki lip, jak na przykład lipy drobnolistna i szerokolistna, dożywają ponad 500 lat i tym samym są drugimi (po dębach) najdłużej żyjącymi drzewami liściastymi w Europie. Lipy zajmują drugie po dębach miejsce pod względem ilości pomników przyrody w Polsce. Także ilość poświęconych lipom utworów w polskiej literaturze jest duża. Do najbardziej znanych należy niewątpliwie fraszka Jana Kochanowskiego *Na lipę*:

Gościu, siądź pod mym liściem, a odpoczni sobie!

Nie dojdzie cię tu słońce, przyrzekam ja tobie, (...)

W Polsce popularne są dwa gatunki lipy: drobnolistna (*Tilia parvifolia*) i szerokolistna (*Tilia platyphyllos*). Lipy to jedne z najważniejszych drzew pszczelarskich (a w Polsce - najważniejsze). Kwiaty zebrane w kilkukwiatowe wierzchotki, żółtobiałe, mocno pachnące należą do najbardziej miododajnych i najliczniej odwiedzanych przez pszczoły, które wytwarzają z nich miód lipowy. Lipy to ważne drzewa leśne i polne. Brakuje nasadzeń lip w ogrodach przydomowych, parkach ze względu na duże rozmiary. Można jednak kupić już szczepione okazy lip o małych rozmiarach do każdego ogrodu. Oczywiście będzie to namiastka dostojnej, dużej lipy ale bardzo cenna.

Prozdrowotne właściwości lipy zostały dawno docenione chociaż zapomniane współcześnie. Znać zapach kwiatów lipy? Przyjemny zapach kwiatów to wynik obecności niewielkiej ilości olejku eterycznego (0,05%), którego głównym składnikiem jest farnesol. Kwiatostany lipy mają około 1% flawonoidów, wśród nich dominują glikozydy kwercetyny i kemferolu oraz tylirozyd. Surowiec ma też związki śluzowe, triterpeny, procyjanidyny, składniki mineralne. Główne bioaktywne składniki lipy to flawonoidy, znane jako antyoksydanty.

Wodne wyciągi z kwiatów lipy powodują zwiększenie wydzielania potu, poprawiają parowanie (transpirację) i oddychanie (perspirację) przez skórę. Działanie napotne można uzyskać nie tylko po wypiciu naparu, lecz także po zastosowaniu kąpieli w kwiatach lipy.

Obecny w kwiatach lipy glikozydoester (tilirozyd) oraz śluzu działają łagodnie przeciwzapalnie. Ponadto związki śluzowe zawarte w kwiatach wykazują działanie osłaniające, powlekające i zmiękczające. Zapewnia to efekt łagodzący kaszel i kojący ból gardła.

Współcześnie uważa się kwiatostany lipy za surowiec farmaceutyczny. Jednak badania naukowe pokazują, że zastosowanie kwiatostanu lipy może być znacznie szersze.

Właściwości lecznicze lipy wynikają z jej składu bogatego w: witaminy, związki mineralne i prozdrowotne substancje. W kwiatach lipy można znaleźć między innymi fitosterole, flawonoidy, śluzu i garbniki, sole mineralne, kwasy organiczne, a także witaminy C i PP.

Lipa działa moczopędnie, lekko rozkurczowo, pobudza wydzielanie soków żołądkowych, a dzięki temu zwiększa ilość przepływającej żółci do dwunastnicy. Napar z lipy zmniejsza napięcie mięśni gładkich i zaleca się go przy zaburzeniach trawienia oraz zaburzeniach metabolicznych.

Lipa wykazuje też działanie uspokajające. Napar może być pity nawet przez osoby starsze i młodzież.

Kwiatów lipy z powodzeniem można używać w kosmetyce i do produkcji domowych płukanek i okładów, szczególnie zalecanych dla osób z cerą trądzikową.

Skuteczność lipowego naparu wynika przede wszystkim z obecnej w nim witaminy C, która wspiera układ immunologiczny odpowiedzialny za walkę z drobnoustrojami. Dzięki witaminie C z organizmu usuwane są wolne rodniki, gdyż jest antyoksydantem, i to na dodatek niezwykle silnym.

Liście lipy są jadalne, mają lekko słodkawy smak i dzięki temu znalazły zastosowanie w kuchni jako dodatek do sałatki. Aby przygotować sałatkę wystarczy do pokrojonych ogórków i pomidorów dodać rozdrobnione młode liście lipy. Całość polewamy oliwą, dodajemy kilka kropel octu oraz sól i pieprz do smaku.

Szczególnie teraz w lipcu pamiętajmy o dobroczynnym działaniu lip i korzystajmy z jej naturalnych właściwości.

Joanna Przeworska-Erazmus