



Lipa

(Tilia sp.)



Lipa je drevo z mnogimi darili. Je odličnega okusa, dovolj nežna tako za otroke kot za starostnike, a hkrati lahko pomaga pri mnogih resnih akutnih težavah.

Energetika

Lipa hladi, vlaži, sprošča in tako olajša marsikateri simptom povezan v vročimi stanji, preveliko stimulacijo in suhostjo. Pogosto zelo koristi ljudem pod velikim stresom, ki so napeti in vroči. Rdeč obraz, potne dlani, reaktivni visok pritisk in/ali s tesnobo povezana nervoza – so vse indikacije, kjer lahko koristi lipa.

Lipa za srce

Lipa se tradicionalno uporablja za podporo in krepitev srca, predvsem pri ljudeh z visokim pritiskom. Kot relaksacijski nervin, lipa lahko sprošča napete mišice in omili akutni stres.

Ko čutimo, da hodimo naokrog z napetostjo od ramen do ušes, da smo »živčni«, »na robu«... in že samo to nam lahko dvigne krvni pritisk. In lipa je idealna za pomirjanje tovrstnih stanj.

Lipo se pogosto kombinira z glogom (tako vršički kot jagodami) in v ta kombinacija odlično hrani, podpira in krepi splošno zdravje srca, še posebej pa je indicirana pri povišanem krvnem tlaku in vnetjih srčno-žilnega sistema.



Lipa za živčni sistem

Kot relaksacijski nervin, lipa pomirja, umirja živčni sistem. Lahko se uporablja specifično za tesnobo, ki jo spremlja napetost – napetost v ramah, mišični krči, tenzijski glavoboli, boleči menstrualni krči...Zelo primerna pa je tudi za ljudi, ki imajo težave s spanjem zaradi prevelike napetosti v telesu.

Uporablja se lahko tudi pri otrocih, ki so zvečer nemirni –zasledila sem npr. večerno kopel z lipo in črno deteljo.

Lipa pri suhih stanjih

Lipa je tako demulcentna kot tudi astringentna in kot taka odlična pri stanju, kjer je v telesu preveč suhosti. Demulcentne lastnosti telesu dodajajo vlago, astringentne lastnosti pa poskrbijo, da se tkivo napne in okrepi in tako zadrži vlago v tkivih.

Lipa se dobro izkaže pri ohranjanju zdravih sluznic pri ljudeh nagnjenim k suhi in vroči konstituciji, še posebej v suhem in vročem vremenu.

Na lipo je dobro pomisliti tudi ob suhih, razdraženih izpuščajih – poleg čaja jo lahko uporabimo tudi kot oblogo ali uporabimo v kopeli –tudi pri kakršnihkoli kožnih vnetjih, kot so opekline, oparine, abscesi.

Lipa je tudi nadvse primerna poletna pijača. Ohladi, navlaži, nas odžaja medtem ko ima tudi prijeten, sladek, aromatični okus.

Lipa za prebavo

Kot aromatično zelišče je lipa tudi antispazmodična in tako uporabna pri težavah s prebavo, celo pri zastali prebavi, nadvse primerna je za tiste, ki imajo težave v prebavljanju hrane zaradi vznemirjenosti, stresa, napetosti.

Lipa je tudi pogosto spregledano zelišče za drisko. Kot blag astringent, napne in okrepi razrahljana tkiva (ki spremljajo obilno drisko), medtem ko njene sluzne lastnosti pomirjajo in naredijo oblogo na vneti sluznici in antispazmodične lastnosti pripomorejo k sproščanju krčev v prebavilih.

Lipa pa se marsikje uporablja tudi za stimulacijo jeter in žolčnika, za spodbujanje žolča in s tem boljše prebave maščob.

Lipa pri prehladih in grip

Lipa pomaga tudi pri mnogih simptomih boleznih dihal. Deluje kot relaksacijski nervin in vazodilatator (širi žile) in tako sprošča napetost v mišičnini in pomaga pri cirkulaciji v koži – in tako pomaga odstranjevati toploto iz telesa.

Ko se počutiš vroče in hkrati čutiš napetost in nemir.

Lipa vsebuje tudi nekaj polisaharidov, ki uravnavajo imunski sistem, kar lahko pogosto koristi ob začetnih znakih prehlada in gripe.



Uporablja se tudi pri stanjih, kjer je v dihalih preveč sluzi, npr, pri bronhitisu, kašlju, kongestiji...ima pomirjevalne, vlažilne lastnosti in je tak o primerna pri vnetem, razdraženem grlu, še posebej, če je kombinirana z medom (npr. vložen med).

Poročajo tudi, da skrajša čas trajanja virusnih infekcij kot npr, izbruhi herpesa.

Lipa kot hrana

Liste in cvetove lipa se lahko zmelje v moko in se nato lahko zmeša z osnovno (npr. polnozrnatu moko) za peko kruha. Listi so še posebno bogati s proteini.

Kot smo že omenili v aprilu...mlade liste lahko jemo sveže in so prav odličnega okusa in izvrstni dodatek spomladanskim solatam ali drugim divjim jedem.

Priprava

Lipov čaj je lahko odlična osvežilna pijača.

Čaj: 1 čajno žlička cvetov prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo pokrito 15 minut. To je prijeten, rahlo »sluzast« čaj. Poleti lahko tak čaj ogladimo in dobimo okusen ledeni čaj.

Krepčilni namok: 15 g posušenih cvetov prelijemo z 1 litrom vrele vode in pustimo 4 do 10 ur. Namok bo imel večjo terapevtsko vrednost, kot čaj.

Za osvežilno pijačo namočimo cvetove v mrzlo vodo in dobimo »vodo z okusom«.

Mladi listi in cvetovi se lahko uporabijo v kulinariki.

Cvetove se lahko namoči v med za okusen in pomirjajoč »posladek«.

Lahko se jo uporablja tudi zunanje, kot obloga iz listov in cvetov, lahko naredimo macerat, mazila ali kot kopel. Za kopel naredimo močan čaj iz cvetov, precedimo in dolijemo vodi za kopel.

Lahko se naredi tudi tinktura z dodanim 10% glicerinom, da se ohranijo tanini.

Doziranje:

Čaj, namok: 15 do 30 g na dan

Tinktura: suhi cvetovi: 1:5, 50% alkohol (+10 % glicerin), 3-5 ml; 3-5 x na dan

Previdnostni ukrepi

Lipa se smatra za varno zelišče za večino ljudi. Občasno pri nekaterih ljudeh sproži stimulatorni učinek, namesto relaksacijskega.

Redko so zaznali tudi kontaktni dermatitis.