



Чего больше у этого напитка – плюсов или минусов? Каждый глоток этого золотистого ароматного напитка напоминает нам о знойном лете, о бурном цветении лип в городских парках, о густом воздухе, который буквально пропитан солнцем, а фитотерапевты и те, кто привык лечиться народными методами, приписывают этому снадобью чудодейственные свойства.

Как вы уже, наверное, догадались, речь идет о липовом чае, и сегодня Passion.ru рассказывает о его пользе и, естественно, о том, может ли он нанести какой-либо вред.

### Польза липового чая

Липовый цвет содержит витамин С, эфирные масла, флавоноиды, дубильные вещества, сахара (сахарозу и глюкозу), каротин, кумарин, сапонины, многочисленные полезные микро- и макроэлементы. Благодаря составу исходного сырья чай из цветов липы оказывает на организм общеукрепляющее действие и избавляет от многих болезней.

Липовый чай является великолепным противопростудным средством, он увеличивает потоотделение, что способствует снижению температуры и повышению сопротивляемости организма вирусам и бактериям. Особо рекомендуется употреблять его при бронхите – содержащиеся в нем сапонины разжижают мокроту и помогают от нее избавляться.

Кроме того, отвар липового цвета используют в качестве полоскания при ангине и других заболеваниях горла, так как он обладает антибактериальными свойствами и способствует снятию припухлости, а также избавлению от гнойничков и микроранок на слизистой оболочке. Для того чтобы приготовить целебное средство, 200 мл теплого

отвара смешивают с 5 г пищевой соды.

Обладает липовый чай и успокаивающим действием. Если у вас проблемы с нервами или нарушен сон, то выпивайте на ночь 100 мл некрепкого теплого напитка, и вы очень быстро избавитесь от внутреннего напряжения. Но не превышайте означенную дозу – чай достаточно мочегонный, к тому же в больших количествах он не успокаивает, а, напротив, возбуждает нервную систему.

Поможет липовый чай и при нарушении работы желудочно-кишечного тракта. Он усиливает выделение желудочного сока и улучшает пищеварение. Этот напиток, так же как и зеленый чай, рекомендуют пить после употребления тяжелой мясной пищи и блюд, содержащих большое количество растительных или животных жиров.

Липовый чай невероятно полезен для женщин. Он помогает справиться с ПМС и наладить менструальный цикл, а также избавляет от болей внизу живота в критические дни. К тому же он благотворно влияет на организм во время климакса – стабилизирует давление, уменьшает количество приливов, защищает от резких перепадов настроения и от раздражительности.

Кроме того, липовый чай является мощным антиоксидантом и снижает холестерин. Его стоит включить в свой рацион тем, кто придерживается диеты и занимается омолаживанием организма. Содержащиеся в напитке витамины и микроэлементы поддержат силы и окажут благотворное воздействие на кожу, ногти и волосы.

### **Как собирать и сушить соцветия липы**

Собирают липовый цвет во время цветения, как правило, в конце июня или в начале июля, и берут не только раскрывшиеся уже цветки, но и прицветники (предцветные листки, так называемые «крылышки»). Помните, что нельзя заниматься сбором сырья для чая возле дорог, во дворах, вдоль трасс. Если у вас нет возможности выехать за город, отправляйтесь в большой парк и отыщите деревья, которые стоят в самой глубине, или приобретите цветы липы в аптеке.

## Польза и вред липового чая

Автор: Анна Советина, Надo.ua  
13.02.2015 12:13

---

Сушить липовый цвет рекомендуется в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Не используйте специальные сушильные приспособления и духовку – во-первых, при термической обработке горячим воздухом утрачиваются полезные свойства, а во-вторых, в этом просто нет необходимости.

Липа прекрасно высохнет сама, если разложить ее тонким слоем на поверхности, застеленной бумагой, и оставить на 3-4 дня. Сырье готово, если веточки, на которых располагаются цветы и прицветники, легко ломаются. Храните «заварку» для липового чая в темном прохладном месте, подальше от пакетиков со специями. Лучше всего расфасовать ее в холщевые мешочки, предварительно удалив все потемневшие соцветия.

Из килограмма свежего липового цвета получается около 300 граммов высушенного сырья, которое при соблюдении правил хранения не теряет свои полезные свойства в течение трех лет. Если у вас не очень большая семья, то собирать более 1 кг в год не имеет смысла – липа расходуется достаточно экономно.

### Как заваривать липовый чай

Дозировка липового сырья рассчитывается, исходя из того, для чего конкретно вы делаете настой. Если вы собираетесь применять его в лечебных целях, то на 200 мл воды вам понадобится 1 столовая ложка с горкой цветков вместе с прицветниками. Если же вы хотите просто выпить чашечку липового чая, то на емкость объемом в 300 мл вполне достаточно 5-6 соцветий.

Способ заварки чая: залейте сухой липовый цвет не очень крутым кипятком, накройте чашку крышкой, укутайте чем-нибудь теплым и дайте постоять в течение 5 минут. При желании готовый напиток можно процедить и добавить в него чайную ложку меда.

Кстати, если вас интересует только вкус липового чая, а не его уникальные целебные качества, то можете настаивать его в течение нескольких часов, тогда он приобретет насыщенный красивый цвет и очень интенсивный аромат, правда, почти полностью утратит при этом полезные свойства.

Способ приготовления целебного отвара: нужное количество липового цвета залейте холодной водой, на медленном огне доведите до кипения и проварите еще 5-6 минут. После этого дайте настояться в течение 20 минут и используйте по назначению.

Способ приготовления тонизирующего и общеукрепляющего настоя: залейте 15-20 соцветий липы 200-ми миллилитрами кипящей воды, укутайте чашку (чайник), дайте постоять 10 минут, потом добавьте 0,5 чайной ложки измельченного корня имбиря и настаивайте еще 5 минут. После этого процедите напиток, положите в него мед и дольку лимона. Этот настой защищает от простуды и отлично стимулирует мозговую деятельность, однако употреблять его рекомендуется не чаще, чем 2-3 раза в неделю.

### Вред липового чая

Для липового чая, так же как и для практически любых настоев целебных трав, действует знаменитое правило: «В малых дозах – лекарство, в больших – яд». Поэтому не стоит заменять им обычный чай и употреблять его ежедневно на протяжении долгого времени, особенно – в очень концентрированном виде. В противном случае могут возникнуть проблемы с нервной системой, не исключены боли в сердце и тахикардия. Так что если вы используете липовый настой или отвар в качестве лечебного средства, то пейте его не дольше месяца.

Кроме того, на липовый чай может возникнуть аллергическая реакция. С особой осторожностью его стоит употреблять тем, кто не переносит мед, а также тем, для кого аллергеном является пыльца. Так что если вы – аллергик, то рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача.

Впрочем, если вы предпочитаете очень тонкий вкус липового чая и завариваете 3-4 соцветия на чашку, никакого вреда настой вам не принесет. Так что можете каждый день наслаждаться этим напитком, просто не стоит выпивать больше 300 мл в сутки, и тогда он действительно станет для вас эликсиром молодости и здоровья.

[Источник](#)