

Наверное - это мое первое лекарственное растение! Мне было что-то около пяти-шести лет, когда мы семейно отправились собирать липовый цвет на люблинскую дорогу. Транспорта тогда было мало, да и никто и не задумывался о тяжелых металлах и каких-то бензальфапиренах. Ну, проедет по дороге две машины в сутки, ну и что. Тем более, что мы не на самой дороге собирали липовый цвет, а в стороне. Мы как мне показалось, долго шли от кольца троллейбуса. Правда, некоторую часть пути я проделала на плечах папы, но все равно это было очень далеко. Да, точно, я вспоминаю, тогда я познакомилась с липой и зверобоем. Про зверобой я напишу позже. А вот про липу давайте поговорим. Только прочитайте предупреждение, прежде чем будете читать о ее пользе.

Предупреждение!

Граждане, любящие липовый чай, гидролат и прочие чудные продукты из липовых цветов. Пожалуйста, если вам захочется сорвать и засушить цветочков на чай, или еще для чего, не рубите нижние ветки дерева! Это зверство! Наносить повреждения доброму дереву, которое, как любящая мать, дает вам лекарство и радость. Найдите время и желание и оборвите цветы с дерева! Да и не целесообразно это, рубить нижние ветки. Они больше не отрастут, и на следующий год, придя к той же липе за цветами, вы уже их не достанете. Ну и поделом вам, злые люди, скажу я. Нечего жить одним днем и думать, что липовые деревья с нижними ветками бесконечны!

Простите, за резкость, но уж больно обидно. Стоит дерево, все в цвету, запах одуряющий, а цветов не возьмешь, нижние ветки обрублены. Лестницу же не потащишь за собой каждый раз. Тем более что цветы-то с краю веток, как лестницу к стволу не приставляй, до них не достанешь.

Досье на липу сердцевидную.

Ліпа сердцеві́дная, или Липа мелколі́стная (*Tilia cordáta*) вид рода **Липа** семейства Мальвовые.



Широко распространённое в Европе и Западной Азии дерево. Встречается вплоть до северной оконечности Карелии, обширные леса - на Урале и в средней полосе, липовые деревья встречаются даже в Испании и Италии. В Калининградщине липовые деревья по большей части высажены предыдущими владельцами территории - немцами. По-первых, практичные немцы любили эти деревья за пользу ими приносимую. Цветы служили для сбора нектара пчелами, корни держали края дорог, служили ограждением поместий и хуторов, активно высаживались в замковых и прицерковных парках. Во-вторых, любовь к липе у немцев мифологична. Герой Зигфрид стал неуязвимым после принятия ванны с кровью дракона, которого сам убил, и листьями липы. Хотя что-то подсказывает мне, что это был не убитый дракон а [смола драконового дерева](#). Но миф есть миф. Убить дракона более поэтично, чем ехать за тридевять земель за 1 кг драгоценной смолы.

Добрая традиция была успешно подхвачена советской властью. Мой отец лично посадил одну из лип на Московском проспекте на одном из субботников. Сейчас лип высаживают гораздо меньше, заменяя их более компактными деревьями из-за склонности лип сильно разрастаться и формировать парусную крону, которая при наших ветрах может приводить к падению "пожилые деревья". Но, с другой стороны, ни одно из деревьев не может выдержать таких обрезок. Буквально обрубки начинают формировать новые побеги. Ясени, клены, дубы от такого варварства гибнут, а липа - ничего, выживает. Такое вот жизнелюбивое дерево - липа.

Липа - листопадное дерево 20—38 м высотой с шатровидной кроной. Кора тёмная, на старых деревьях бороздчатая. Листья очерёдные, сердцевидные, длинно-черешковые, зубчатые, с оттянутой заострённой верхушкой, сверху зелёные, снизу сизоватые.



Цветки правильные, обоеполые, с двойным пятираздельным околоцветником, до 1—1,5 см в диаметре, желтовато-белые, пахучие, собраны в повислые щитковидные соцветия по 3—11 штук, при соцветиях имеется продолговатый желтовато-зелёный прилистник. Тычинок в цветке много. Цветёт с начала июля 10—15 дней. Нектароносная ткань, расположенная на внутренней части оснований чашелистиков, выделяет 5—10 мг нектара.

Плод — шаровидный, опушённый, тонкостенный, одно- или двусемянный орешек. Плоды созревают в августе — сентябре.

За подробным видовым определением отсылаю вас, уважаемые читатели, в

«Иллюстрированный определитель растений Средней России» И. А. Губанов, К. В. Киселева, В. С. Новиков, В. Н. Тихомиров. КМК, Институт технологических исследований. ISBN 5-87317-091-6; 2002 г.

Многотомный труд, в одной из частей которого есть последовательно определение дерева *Tilia cordata*.



Химический состав растительного сырья.

В цветках липы содержится **эфирное масло** (около 0,005 - 0,05%), в состав которого входит сесквитерпеновый спирт **фарнезол** (главный компонент эфирного масла, от присутствия которого зависит запах свежего сырья); полисахариды (7-10%), включающие галактозу, глюкозу, рамнозу, арабинозу, ксилозу и галактуроновую кислоту. Кроме того, из цветков выделены тритерпеновые сапонины, **флавоноиды** в количестве 4-5% (**гесперидин, кверцетин и кемпферол**), аскорбиновая кислота и каротин. В листьях липы много белка, есть аскорбиновая кислота (131 мг%) и каротин. В плодах - около 60% жирного масла. Лечебное действие липы обусловлено комплексом биологически активных веществ растения.

В орешках содержится жирное масло, до 58%, аналогичное по свойствам жожоба и миндаля. Мы-то пока их не собираем массово, а белки-птицы всякие, они это давно знают.

Фармакологические свойства.

Настои цветков липы оказывают противовоспалительное действие, обусловленное **биофлавоноидами**, причем действуют на стадии экссудативного воспаления (мокнущие раны) способствуют более раннему отграничению воспалительного процесса от окружающей ткани. Подобное же действие оказывает, например, продукты из гвоздичного дерева. Продукты из липы ускоряют процессы регенерации и организации грануляционной ткани, что связывают со стимулирующим действием флавоноидов на коллагеновые ткани; омолаживают (флавоноид **гесперидин** не зря так назвали, причем это не химически

синтезированный, а природный, тот самый) обладают антисептическими свойствами: оказывают жаропонижающее и потогонное действие, способствующее выделению из организма с потом хлорида натрия, следовательно лечат остеохондроз, дают спазмолитический эффект, понижают АД; оказывают седативное влияние; повышают диурез, секрецию желудочного сока и желчи. Липа - тонкий **афродизиак**. Не случайно наши предки, славяне, рекомендовали молодым парам, у которых никак не получалось завести детей, одну - две недели провести в шалаше в липовом лесу во время цветения. И, насколько я помню, липа в славянской мифологии посвящена богине Ладе.

Гидролат липы и эфирное масло липы.

Если вы где-то читали или слышали, что **эфирного масла липы**, полученного методом паровой экстракции, нет в природе, не верьте досужим языкам. Эфирное масло липы существует и даже не улетучивается спустя 8 часов после получения. Оно желто-розового цвета сразу после отгонки и желтого спустя 8 часов. Запах - характерный липовый и мятным компонентом. Содержание — 0,01%. Соответственно возможно выделение когобационного эфирного масла и масляных экстрактов.

На фото внизу вы видите зеленую банку с гидролатом на поверхности которого плавают эфирное масло липы. Пленка и фрагменты эфирного масла липы держатся на поверхности. Эфирное масло липы покрыло стенки банки изнутри.



Гидролат липы также имеет запах липы, но с более травянистым компонентом. При хранении (созревании) липовый запах усиливается. Вкус свежесваренного липового чая, послевкусие приятное, долгое. Сильнее, чем запах. При разбавлении в три раза вкус сохраняется.

Применение гидролата липы.

Гидролат липы уникальный продукт в поддержании здоровья **сухой зрелой кожи**. Оживляет и успокаивает раздражённую кожу, снимает покраснения. Осветляет кожу. Улучшает цвет лица. Идеально подходит для ухода за сухой тонкой кожей. Лечит **морозные ожоги** и красноту. Помогает бороться с **выпадением волос**, снимает зуд кожи головы. Вместе с крапивой помогает в лечении **псориаза**. Помогает при **опоясывающем лишае** – компрессы с липовым гидролатом помогают снять зуд и раздражение (+ розмарин и масляный экстракт липы). Ввиду фармакологических свойств липы поможет при **мокнущих ранах**. При **мигренях** помогут компрессы и прием внутрь для снятия спазмов.

Снимает совместно с гидролатами римской ромашки и лаванды и дикой моркови последствия **солнечного удара**.

Наружное применение: в чистом виде, в разведении 1:5 - 1:10 для орошений, компрессов и примочек.

Может использоваться в качестве замены липовому чаю. Внутрь применять в чистом или разведенном виде.

Лёгкие седативные свойства гидролата делают его полезным при бессоннице, стрессах, беспокойстве, нервном истощении. В сочетании с римской ромашкой обладает сильным успокаивающим эффектом.

Вот такое оно, липовое дерево. Прекрасное, большое, тенистое, пахучее. Пожалуйста, не обрубайте ему нижние ветви!