Društvo za ZDRAVILNE RASTLINE Zasavje

Lipa in lipovec
(Tilia plathyphyllos in Tilia cordata)

Družina: Lipovke

Kratka zanimivost:

Čeprav sta lipa v ženskem in lipovec v moškem spolu, gre dejansko za dve različni rastlini s skoraj identičnimi zdravilnimi lastnostmi. Včasih so v zdravilne namene uporabljali v glavnem le liste, medtem ko danes uporabljamo prvenstveno cvetove. Častili so jo že stari narodi kot simbol ljubezni, miline, modrosti in prijateljstva. V novejšem času je simbol slovenstva. Najdebelejša lipa raste na Koroškem. Imenujejo jo najevska lipa.

Rastišče:

Najevska lipa, ki leži tik pod Smrekovcem ob domačiji Najevnik, je v resnici najevnikov lipovec.

Lipa kot tudi lipovec je naše avtohtono listopadno drevo, ki ga najdemo v gozdu, ob kmečkih hišah, cerkvah in poteh. V zadnjem času je zelo cenjeno okrasno drevo. Najraje ima globoka, rahla, bogata tla na apnenčasti podlagi. Lipovec prenese nizke temperature bolje kot lipa, zato je rastišče lipovca lahko tudi do 1500 m nadmorske višine. Oba slabo prenašata onesnažen zrak. Ob dobrih razmerah lahko dosežeta visoko starost, predvsem lipa. Med sabo se razlikujeta tudi po velikosti listov in številu cvetov v socvetju. Lipa ima večje liste, v socvetju pa manj cvetov kot lipovec. Cvetovi visijo navzdol, medtem ko pri lipovcu štrlijo na vse strani. Lipovec cveti dva do tri tedne pozneje kot lipa. Obe sta pomembni medonosni rastlini.

Kdaj in kaj nabiramo:

Nabiramo komaj odprte cvetove skupaj z ovršnimi listi. Starejši cvetovi imajo narkotičen učinek. Lipa cveti v začetku junija, lipovec pa v drugi polovici junija. Obiramo le nepoškodovane, lepe cvetove. Takoj, ko jih oberemo, jih razprostremo v tankem sloju po površini. Sušimo v suhem, zračnem in temnem prostoru, da so cvetovi čim prej suhi. Spravimo jih v vrečko iz papirja ali blaga oz. damo v steklen kozarec. Pazimo, da ne pridejo molji. Vsako leto naredimo svežo zalogo lipovega cvetja; staro cvetje, ki je že obledelo ali porjavelo, zavržemo.

Sestavine in učinkovine:

Lipovo cvetje vsebuje eterično olja, v katerem so določili preko 70 različnih sestavin, flavonoide, sluzi in čreslovino.

Učinki in uporaba:
Mešanica eteričnih olj, ki jih vsebujejo cvetovi lipe, dajejo cvetoči rastlini poseben vonj in čaju prijeten specifičen okus. Imajo pomirjevalen učinek, blažijo krče. Močno zreli cvetovi imajo celo narkotičen učinek. Sluzi ugodno vplivajo na vzdražene dihalne poti. Čreslovine blažijo in preprečujejo vnetje. Topel lipov čaj je v zimskih mesecih, ali ko se nas loteva prehlad, dober način, da izzovemo potenje. Pomaga pri suhem dražečem kašlju ter pri težavah z ledvicami in mehurjem. Adstringentni učinek čreslovin pa uporabljamo pri črevesnih obolenjih.

Neželeni učinki:
V zmernih količinah ni neželjenih učinkov, čeprav je včasih veljalo, da lahko prepogosto pitje lipovega čaja slabo vpliva na srce. Verjetno so opozorila veljala ljudem z odpovedjo srca, za katere kuro s potenjem močno odsvetujejo, kakor jim odsvetujejo tudi pitje večjih količin tekočine. Pri pitju lipovega čaja morajo biti previdne tudi nosečnice in doječe matere.

Obiranje lipovega cvetja članice DZRZ večkrat spremenimo v družabni dogodek.

Lipov list je priljubljen motiv članic Društva zasavskih klekljaric Srčevke, s katerimi večkrat sodelujemo.

Besedilo: Veronika Kukenberg, AP
Risba na naslovnici: Mili Uran
Fotografije: arhiv članov, https:/sl.wikipedia.org
Lektoriranje: Tina Krautberger
Oblikovanje:AP

Vir: Gale-Toplak, K.: Zdravilne rastline na Slovenskem
Treben, M.: Zdravje iz božje lekarne
Mayer, J.G.: Priročnik samostanskega zdravilstva
Bohinc, P.: Slovenske zdravilne rastline
Uehleke, B.: V naravo po hrano in zdravje
Messegue, M: Narava ima vedno prav
www.pomurske-lekarne.si
Brus, B.: Drevesne vrste na Slovenskem

Pripravki:

Največkrat uporabljamo poparek iz cvetov. Posodo pokrijemo za 5 do 10 min. Topel čaj pospešuje potenje. Čaju proti prehladu dodamo cvetove črnega bezga ali nekaj cvetov kamelic in gozdnega slezenovca. Poparek lipovih cvetov ima značilno rumeno barvo. Prevretek pa postane rdečkast zaradi črešlovin in ga lahko uporabljamo pri vnetjih prebavil. Messegue priporoča kopeli pri otrocih, ki imaji težave s spanjem. Hildegarda iz Bigna zagotavlja, da ogreta zemlja nakopana okoli korenin drevesa lipe pozdravi putiko. Listi so odlični v kulinariki. Obiramo jih v začetku razvoja in tudi čez leto, če poganjajo pri štoru drevesa. Uporabni so surovi za solate in kot polnilo pri sendvičih. Iz zmletih cvetov in nezrelih plodov pripravimo pasto kot nadomestek čokolade. Spomladi lahko zbiramo drevesni sok za napitke ali iz njega pripravimo sirup.

V knjižici DZRZ Dobrote tete Johance lahko najdete recept za "divjo solato", katere sestavina so med drugim tudi mladi lipovi listi.

Lipa zelenela je tam dišečem gaju.
S cvetjem me posipala, djal sem, da sem v raju.
Veje raztezavala k nebu je visoko,
meni pa je do srca segala globoko.

Spavaji draga lipica, večno ne boš spala.
Nova pomlad zelena nov bo cvet pognala.
Zopet bodo ptičice, ptičice vesele
pesmi nam prepevale, pesmi žvrgolele. (Miroslav Vilhar))

PRISTOPNA IZJAVA:

PODPISANI/NA:.....
ROJEN/NA:.....
POKLIC:.....
STANUJOČ:.....
TELEFON:.....
E-MAIL:.....
izjavljam, da bom spoštoval/la društveni kodeks ter vse pravice in dolžnosti, ki izhajajo iz članstva. Po svojih zmožnostih se bom udeleževal/la društvenih aktivnosti. Želim postati član DZRZ
Datum:
Podpis:

Društvo za zdravilne rastline Zasavje
Kidričeva 11a, Zagorje ob Savi, tel 040 625 513
E-mail: drustvo.dzrz@siol.com, www.rastline-zasavje.si
Davčna št.: 54251095
Trr pri Delavski hranilnici Zagorje ob Savi SI56-6100-0000-5586-674