

Fitoterapia: Lipa

Fitoterapia (inaczej ziołolecznictwo) to pradawna, dziś na nowo odkrywana dziedzina medycyny konwencjonalnej polegająca na stosowaniu kuracji roślinnych w różnego typu dolegliwościach. Obecnie coraz większa rzesza pacjentów sięga po tego typu rozwiązania. O ich popularności decyduje moc naturalnych składników występujących w optymalnych proporcjach oraz brak skutków ubocznych. Preparaty ziołowe skutecznie wspomagają i uzupełniają leczenie konwencjonalne, a że powoli zbliża się jesień i częściej dręczą nas przeziębienia, grypa i angina, dobrze zapoznać się z właściwościami pewnego powszechnie znanego zioła - lipy.

Lipa to drzewo z rodziny Lipowatych (Tiliaceae). Występuje w strefach umiarkowanych półkuli północnej. W Europie najbardziej rozpowszechnione są dwa gatunki: lipa drobno- (Tilia cordata) oraz szerokolistna (Tilia platyphyllos). Drzewo osiąga wysokość 25-40 m. Jego kora jest gładka, zielonkawoszara, z wiekiem robi się ciemnoszara lub nawet czarniawa. Liście ma skośne sercowate z piłkowanym brzegiem oraz żółte kwiaty skupione w luźnych baldachach.

Napary z lipy można wykorzystywać na kilka sposobów, gdyż roślina ta posiada zarówno walory lecznicze, jak i kosmetyczne. Lipę można pić, kąpać się w niej, przyrządzać okłady, płukanki (na gardło), parówki oraz maski. Swoje szerokie zastosowanie zawdzięcza bogactwu substancji czynnych zawartych w kwiatostanach oraz w drewnie. Pośród nich znajdują się m.in.:

- mające właściwości napotne flawonoidy. Napar powoduje większe wydzielanie potu, poprawia parowanie i oddychanie przez skórę. Działa rozgrzewająco i jest niezastąpiony w przeziębieniach, chorobach górnych dróg oddechowych i przy gorączce,
- glikozydoester - tilirozyd, który w połączeniu ze śluzem działa przeciwzapalnie,
- śluz, który łatwo wyczuć palcami, gdy wyjmujemy z kubka zaparzoną już torebkę herbaty. Działa on osłanowo, powlekająco i zmiękcza. Łagodzi kaszel i ból gardła,
- olejek eteryczny, szczególnie jego składnik - farnesol, stosuje się w nadmiernej pobudliwości nerwowej, przede wszystkim u dzieci, młodzieży i osób starszych. Inne składniki tego olejku, terpeny, posiadają właściwości moczopędne. Lekko drażnią kanaliki nerkowe, co pobudza pracę nerek,
- garbniki, które chronią błony śluzowe utrudniając wnikanie w głębiej położone tkanki czynników drażniących czy uszkadzających. Stosuje się je w stanach zapalnych śluzówek, skóry, czy przy drobnych zranieniach. Niewielkie ilości garbników mogą też przenikać w głąb tkanek, gdzie obkurczają mniejsze naczynia krwionośne i unieczynniają histaminę, odpowiedzialną za reakcje alergiczne oraz stany zapalne. Wpływają również na odwodnienie włókien nerwowych, zmniejszając swędzenie i pieczenie skóry,
- kwasy organiczne,
- fitosterole, roślinne odpowiedniki ludzkich sterydów,

obniżające wchłanianie cholesterolu z pożywienia, co pozytywnie wpływa na kondycję serca. Poza tym fitosterole mają zdolność wspomagania leczenia nowotworów, egzem, astmy, łuszczycy, cukrzycy i syndromu chronicznego zmęczenia,

- sole mineralne, przede wszystkim manganu, które wzmacniają układ nerwowy oraz regulują poziom cukru we krwi,
- karoten, pomarańczowożółty barwnik roślinny chroniący organizm przed drobnoustrojami. Przejawia on działanie antyoksydacyjne oraz wpływa korzystnie na funkcjonowanie wzroku,
- cukry,
- pektyny, składniki błonnika wpływającego na prawidłową perystaltykę jelit,
- kwas askorbinowy (witaminę C), zwiększający odporność organizmu, oraz inne witaminy.

Poza tym napary z lipy wykazują właściwości przeciwskurczowe, uspokajające (jako lek na bezsenność) i żółciopędne, przy czym w przeciwieństwie do różnego rodzaju tabletek, lipa nie działa bezpośrednio na mięśnię wątroby. Zmniejsza za to nieznacznie napięcia mięśni gładkich, a także pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Zwiększa przepływ żółci do dwunastnicy, dzięki czemu ułatwia trawienie i wchłanianie mikroelementów w jeli-tach. Węgiel lipowy (Tiliae carbo) stosuje się przy zatruciach pokarmowych. Ostatnie badania wykazały, że nie dość, że napar lipowy nie drażni wątroby, to wprost działa na nią ochronnie, a nawet jest w stanie zahamować aktywność czynnika martwicy guza tego organu.

Z kolei herbata w połączeniu z kąpielami (do wanny lub miski z wodą wlewa się kilka szklanek naparu), okładami (naparem nasączamy bawełniany ręcznik), parówkami i maskami, podnosi odporność organizmu oraz świetnie działa na skórę i włosy. Zabiegi i kąpiele z lipy polecane są przy ukąszeniach owadów, swędzeniu i podrażnieniach skóry, gdy skóra jest popękana i spierzchnięta oraz przy stanach zapalnych śluzówek. Kąpiele działają ponad to rozluźniająco, uspokajająco i przeciwskurczowo, łagodzą podrażnienia, odświeżają skórę, zmniejszają przekrwienia, zaczerwienienia i obrzęki oraz przyspieszają wygojenie stanów zapalnych.

Susz na napary można przygotować samodzielnie. Potrzebne są nam do tego kwiaty, które zbiera się wraz z podsadkami na przełomie czerwca i lipca w czasie su-

chej pogody. Jak każde zioła, należy je zbierać z dala od szos, zakładów przemysłowych i miejsc, gdzie prowadzi się opryski. Przygotowany surowiec suszy się w zacienionym, przewiewnym miejscu lub w suszarni w temperaturze do 35° C. Napar przygotowuje się z łyżeczki suszu na szklankę wrzątku. W chorobie, gdy się leży, należy go pić 2-3 razy dziennie, profilaktycznie - raz dziennie przed snem.

Herbatę dobrze jest osłodzić miodem lipowym, któ-

ry ma podobne właściwości do samego naparu. Jest to miód późnego lata, żółty lub zielonkawożółty, smaczny i aromatyczny, choć jego smak bywa czasem ostry i gorzkawy. Jest bogaty w składniki, posiada dużą aktywność antybiotyczną i doskonale zabezpiecza organizm na nadchodzącą jesień. Jak powiada stare porzekadło: „Gdy grypa cię zmoże, miód lipowy pomoże”.

Karolina Sienkiewicz, studentka dietetyki

Co jeszcze możesz zrobić dla wzmocnienia odporności?

1. Przede wszystkim dużo odpoczywaj, unikaj stresujących sytuacji i porządnie się wysypiaj. Dużo się uśmiechaj?
2. Nawet w brzydkie, deszczowe czy mroźne dni nie rezygnuj ze spaceru po parku.
3. Zdrowo się odżywiaj. Włącz do swojego jadłospisu więcej świeżych warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych, probiotycznych przetworów mlecznych, ryb morskich, tłuszczów roślinnych oraz prawdziwych mięs. Unikaj schematyzowanej, przetworzonej żywności, słodczy i słodkich napojów gazowanych i niegazowanych. Jadaj regularnie.
4. Pij więcej wód źródłanych, czasem mineralnych, zielonej herbaty, herbat owocowych i ziołowych, świeżych soków warzywnych i owocowych, kakao. Unikaj czarnej herbaty i kawy.
5. Ubieraj się odpowiednio do pogody, najlepiej na cebulkę. Wtedy łatwiej zrzucić nadmiar ubrań. Na spacer w pochmurne dni zabieraj ze sobą parasol.
6. Hartuj swój organizm. Zapisz się na basen, korzystaj z sauny i kriokomory.
7. Jeśli trzeba, pozbądź się nadmiaru zbędnych kilogramów.

K.S.

CO NAS CZEKA W 2010 ROKU

KALENDARIUM IMPREZ

wrzesień

Koncert z cyklu „Cztery Pory Roku” - Jesień

miejsce: Teatr Letni w Ciechocinku

04-09-2010

Minimaraton Integracyjny „Bieg solny” oraz

Festiwal „Blues bez barier”

miejsce: teren miasta

organizator: Urząd Miejski, PFRON

październik - listopad

IV Powiatowy Konkurs Pieśni i Recytacji Poezji Patriotycznej - eliminacje

miejsce: szkoły podstawowe i gimnazja

listopad

Zaduszki muzyczne

miejsce: Teatr Letni organizator: MCK

10-11-2010

Występ Laureatów IV Konkursu Pieśni i Recytacji

Poezji Patriotycznej

miejsce: Teatr Letni

grudzień

Koncert z cyklu „Cztery Pory Roku” - Zima

miejsce: Teatr Letni

PLAN PRZYJĘĆ wyborców i interesantów przez radnych w siedzibie Urzędu Miejskiego (poniedziałki, w godz. 13.00 - 15.00, pokój 12)

Czajka Krzysztof		22.03.2010	12.07.2010	11.10.2010
Draheim Jerzy		29.03.2010	19.07.2010	18.10.2010
Drobniewska Klara	12.04.2010	19.07.2010	25.10.2010	
Jaworski Dariusz	04.01.2010	19.04.2010	26.07.2010	
Kanaś Paweł	11.01.2010	26.04.2010	02.08.2010	
Kłos Artur	18.01.2010	10.05.2010	09.08.2010	
Marjański Wojciech	25.01.2010	17.05.2010	16.08.2010	
Mikłaszewicz Teresa	01.02.2010	24.05.2010	23.08.2010	
Nocna Aldona	08.02.2010	31.05.2010	30.08.2010	
Stodowicz Włodzimierz	15.02.2010	07.06.2010	06.09.2010	
Szczęśny Piotr	22.02.2010	14.06.2010	13.09.2010	
Świeczkowski Waldemar	01.03.2010	21.06.2010	20.09.2010	
Zieliński Wojciech	08.03.2010	28.06.2010	27.09.2010	