

В конце первого месяца лета нас радует своим цветением липа. Многие в июне-июле заготавливают нежные цветочки липы с лекарственными целями. Лучше всего собирать цветки липы в тот момент, когда большинство из них распустились, а остальные находятся в периоде бутонизации. Соцветия липы срезают или срывают руками и сушат в тени.

При заваривании липового цвета (1ст. ложка на стакан кипятка) получают ароматный золотисто-оранжевый напиток. Многие знают, что это надежное средство при простудах, различных вирусных заболеваниях, [заболевания десен](#). Липовый чай с медом обладает отличными потогонными свойствами, а, кроме того, это прекрасное снадобье при обмороках и головной боли. Раньше в деревнях с липовым чаем в баньку ходили. Выпивали стаканчик чая перед тем, как в парилку идти, а там парились с веничком – и как будто 10 лет сбрасывали!

очередь женщин, поскольку в липе в значительном количестве содержатся схожие с женскими гормонами вещества – фитоэстрогены. Из настоя липы хорошо делать освежающие компрессы для лица, а можно замораживать такой настой, а затем протирать «кубиками» льда лицо несколько раз в день.

Фитотерапевты рекомендуют еще один хороший способ, который поможет женскому организму справиться с возрастными изменениями. Итак, готовится сбор: 3 части корня ивы, 2 части цветков бузины, по 1 части марьяна корня и корня солодки и 2 части липового цвета. 2 столовые ложки измельченного растительного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 25-30 минут.

Пить по полстакана этого сбора 2-3 раза в день. Курс лечения длительностью 10-14 дней следует проводить 2 раза в год. Такой сбор прекрасно действует на женский организм, особенно в период наступления климакса. Регулярное применение липового чая и этого сбора позволяет смягчить неприятные ощущения или вообще избавиться от них. В заключение стоит порекомендовать собирать липовые цветочки не в городской черте, а где-нибудь подальше от автомагистралей и предприятий.