

# Miód lipowy



jest jednym z najszlachetniejszych i najlepszych miodów, zarówno pod względem smaku, jak i właściwości leczniczych. Nie ma się co dziwić – produkt powstały z nektaru upojnie pachnącego lipowego kwiatu, rozpieszcza swoim smakiem i zapachem. Niełatwo taki miód uzyskać, gdyż duże skupiska lip nie są częste. Płynny miód lipowy przypomina konsystencją olej rycynowy, ma zazwyczaj jasny kolor i lekko ostry smak. W zapachu i smaku czuć oczywiście charakterystyczną nutkę kwiatów lipy. Miód lipowy krystalizuje się w sposób naturalny po ok. 3–4 tygodniach i ma wtedy jasnokremowy kolor.

Miód lipowy zawiera glukozę, dużo fruktozy, olejek eteryczny, flawonoidy, garbniki i enzymy. Jest również źródłem witamin z grupy B, potasu, magnezu, chloru i manganu. Jego skład chemiczny bezpośrednio przekłada się na wiele cennych właściwości leczniczych.

To dobre źródło energii (100 gram to ok. 300 kalorii), a spożywanie miodu lipowego jest **zalecane we wszelkich stanach osłabienia, przemęczenia, niedożywienia** i rekonwalescencji po chorobach.

Podobnie jak kwiat lipy, miód lipowy był podstawowym składnikiem domowej apteczki naszych babć, niezastąpionym w trakcie przeziębienia. Głównie za sprawą zawartości olejku eterycznego miód ma **działanie napotne, obniżające gorączkę, wykrztuśne i antyseptyczne** – przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Regularne spożywanie miodu lipowego może wzmacniać odporność i zmniejszać częstotliwość zapadania na infekcje. Olejek lipowy ma ponadto kojące działanie na układ nerwowy, łagodzi napięcia, ma pozytywny wpływ na koncentrację, a częste spożywanie miodu lipowego redukuje problem bezsenności i obniża poziom codziennego stresu.

Miód lipowy **działa też delikatnie moczopędnie**, przez co **pomaga obniżyć ciśnienie krwi** i moga go spożywać pomocniczo osoby z chorobami układu krążenia. Swym działaniem **wspiera również leczenie schorzeń układu moczowo-płciowego i chorób reumatycznych**.

Aby zachować wszystkie cenne właściwości miodu lipowego, należy go spożywać w odpowiedni sposób. Najwięcej właściwości zachowuje się, gdy miód dajemy pod język i trzymamy tam przez chwilę, aby do organizmu wchłonęły się różne cenne składniki, zwłaszcza enzymy, zanim ulegną dezaktywacji w żołądku. Jeśli słodzimy miodem, nigdy nie dodawajmy go do napojów gorących, gdyż **temperatura powyżej 60°C likwiduje większość cennych składników leczniczych miodu.**

Przy przeziębieniach napojem stawiającym na nogi jest ciepłe (**nie gorące!**) mleko z miodem lipowym, czosnkiem i masłem. Działanie napotne i przeciwgorączkowe miodu wzmacnia się również, jeśli posłodzimy nim herbatkę malinową.