

УДК 615.322
ББК 53.52
Д18

В оформлении обложки использованы фотографии:
Sunvic / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Даников, Николай Илларионович.
Д18 Целебная липа / Н. И. Даников. — Москва : Эксмо,
2019. — 256 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-04-103373-6

В этой книге вы найдете множество простых и доступных рецептов для приготовления препаратов из липы — дерева, произрастающего практически повсюду. Ее уникальные целебные свойства применяются для профилактики и лечения множества заболеваний. Липа поможет укрепить иммунитет, улучшить память, умственную деятельность и физическое развитие, защититься от воздействия токсических веществ, поддержать оптимальный уровень холестерина и пр. Эта книга откроет вам секреты здоровья, молодости и красоты.

Внимание! Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.322
ББК 53.52

ISBN 978-5-04-103373-6

© Даников Н.И., текст, 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание

ОТ АВТОРА	5
ЛИПА АМУРСКАЯ	7
ЛИПА КАВКАЗСКАЯ	8
ЛИПА МАНЬЧЖУРСКАЯ	9
ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ, или ОБЫКНОВЕННАЯ (мелколистная)	10
ЛИПА КРУПНОЛИСТНАЯ (плосколистная)	16
ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ЛИПЫ	19
Кора липы	21
Почки липы	23
Листья липы	24
Плоды липы (орешки)	25
Древесина липы	27
Липовый цвет	27
Пыльца липы	64
ЛИПОВЫЙ МЕД	77
Лечебные свойства липового меда	79
Лечение заболеваний органов пищеварительной системы липовым медом	84
Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы липовым медом	91
Лечение липовым медом болезней кишечника	93
Лечение липовым медом гинекологических заболеваний	94
Лечение липовым медом бронхиальной астмы	96
Лечение липовым медом других заболеваний	97
Противопоказания к употреблению липового меда	101
Сочетание липового меда с другими продуктами	101
Сотовый липовый мед	119

Растительные соки с липовым медом	124
ЛИПОВОЕ МАСЛО	165
Эфирное масло липы	165
Домашнее липовое масло	166
Липовый уголь	168
Лечение различных болезней при помощи липового угольного порошка	170
Липовая зола	171
Липовая вода	178
Липовый деготь	179
ПРИМЕНЕНИЕ ЛИПЫ В КОСМЕТОЛОГИИ	192
Питание и очищение кожи	192
Питание и очищение волос	199
Прочие косметические средства из липы	201
Средства для похудения из липы	204
ПРИМЕНЕНИЕ ЛИПЫ В КУЛИНАРИИ	208
Блюда из липы	208
Безалкогольные напитки и коктейли с липовым медом	220
Крепкие напитки	236
Сбитни	243
Медовые безалкогольные эг-ноги	250
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	251

*Моей жене Ирине Владимировне,
которая помогает мне в работе,
посвящаю.*

От автора

Древнегреческий врач Диоскорид писал, что сок из листьев липы и сами листья в виде компрессов исцеляют укусы змей. А Плиний добавил к этому, что змеи не осмеливаются даже подойти к тени дерева.

Авиценна лечил липовым медом эпилепсию, психопатические состояния, стрессы, неврозы, бессонницу, головную боль, ревматизм, подагру, болезни почек, мочевыводящих путей и женской половой сферы. Многие его рецепты дошли до наших дней и успешно применяются в медицине.

Липа символизировала у выдающейся целительницы Средневековья Хильдегарды фон Бинген справедливость. Она писала о целебных свойствах липы:

«Перед сном положи на глаза свежие листья липы и покрой ими все лицо. Они очистят твои глаза и сделают их светлыми. Так как это дерево превращается в летний период словно в сильного воина, то человек тоже становится мужественнее».

Также Х. ф. Бинген говорила о пользе липы при лечении подагры, борьбе с различными инфекциями и болезнях сердца. Причину столь качественных целебных свойств этого растения средневековая целительница видела в липовых корнях.

Липовый цвет исстари был известен в крестьянском обиходе на Руси как кровоочистительное, болеутоляющее, успокаивающее, мочегонное средство и применялся при ревматизме, подагре, болях в животе, при почечнокаменных и желчнокаменных коликах. В старые добрые времена так называемые «женские» опухоли (фибромиомы) лечили чаем из настоящего липового цвета, а муж-

ской простатит лечили растертой в порошок головней липового дерева.

Помогала липа и при головных болях — больному обвязывали голову свежими листьями, меняя их через каждые 10—15 минут. Старинные травники сообщали, что липовый цвет полезен ипохондрикам и людям, склонным к «удару»; настойкой липового цвета вылечивали «застарелую падучую болезнь». В «Русском лечебнике» рекомендовали — «при завалах или затверделостях в органах пищеварения много пользует частое употребление теплой ванны, сделанной с липовой золой».

Один из целителей XIX века, Себастьян Кнайп, отмечал потогонные свойства липы: «Я его охотно употребляю, так как он вполне заменяет пар, вызывающий потение. Против хронического кашля, скопления мокрот в легких и дыхательном горле, против болей в животе, происходящих от засорения почек, липовый цвет представляет собой прекрасное средство». Также, по словам Кнайпа, липовый порошок отлично справлялся с больной печенью при желтухе.

В мистическом смысле (в астрологии, у друидов, в кельтских традициях) считалось, что липа покровительствует, помогает и соответствует по своей биологической энергии тем людям, которые родились в периоды: с 4 по 8 февраля, с 11 по 20 марта и с 13 по 22 сентября. При понижении энергетического потенциала, при головной боли, вызванной плохой работой сердечно-сосудистой системы, полезно иметь при себе амулеты из коры липы и прикладывать их при необходимости — эта процедура больше подходит женщинам, чем мужчинам.

Липа амурская

Tiliaamurensis Rupr (семейство Tiliaceae Juss).

Растет на Дальнем Востоке от среднего течения Амура к югу, заходит в Даурию на западе. Располагается на южных склонах, часто в смеси с березой даурской и дубом монгольским. Дерево высотой до 25 м, диаметром около 35 см, кора темно-серая, пластинчато отслаивающаяся, часто глубокобороздчатая. К почве, влаге и теплу средне-требовательна. Теневынослива. По биологическим свойствам и требованиям к условиям внешней среды близка к липе мелколистной, но растет медленнее последней. Листья широкояйцевидные, острозубчатые, более крупные, чем у липы мелколистной, с прямым или выемчатым основанием и с заостренной вершиной; сначала покрыты белыми шелковистыми волосками, позднее только с нижней стороны остаются бурые бородки волосков в углах жилок и немногочисленные волоски вдоль них; с верхней стороны листья темно-зеленые, с нижней сизоватые. Побеги сначала с беловатым шелковистым пушком, впоследствии голые, коричневато-красные.

Цветет липа амурская в июле. Плоды — округлые орешки длиной до 7 мм. Семена созревают в сентябре. Масса 1000 плодов около 25 г. Размножается семенами и отводками. Возобновляется порослью от пня.

Липа кавказская

Tilia caucasica Rupr (семейство Tiliaceae Juss).

Дерево высотой до 35 м, диаметром до 1 м. Произрастает в горных лесах Кавказа, Крыма. Изредка встречается в садах и парках южной полосы европейской части СССР, в Средней Азии. В Сухуми в Ботаническом саду 250-летний экземпляр достиг высоты 25 м при диаметре ствола (на высоте 1,3 м) 1,2 м и диаметре кроны 30 м.

Липу кавказскую используют для озеленения в лесостепи Северного Крыма, во всех районах Кавказа, в юго-восточных предгорных районах Средней Азии.

Крона яйцевидная, листья широкоовальные, длиной 6—14 см, косо срезаны у основания, на вершине вытянуты в тонкое острие, по краям остропильчатые, сверху голые, темно-зеленые, снизу сизоватые, с пучками беловатых волосков в узлах жилок. Побеги тонкие, повисшие, голые, светло-зеленые, позднее становятся желтыми или красно-бурыми (особенно с южной стороны).

Цветки светло-желтые, душистые, собраны по 3—7 в соцветия. Цветет с конца июня до начала июля. Плоды округлые или овальные, длиной 10—12 мм, шириной 5—6 мм, густоопушенные, серовато-коричневые. Размножается семенами, но чаще отводками. Перед весенним посевом семена необходимо стратифицировать. По биологическим свойствам близка к липе крупнолистной. Встречается в буковых, грабовых и других смешанных широколиственных лесах.

Прекрасный медонос. На Кавказе орешки употребляют в пищу, а также в качестве кровоостанавливающего средства.

Липа маньчжурская

Tilia mandshurica Rupr. et Maxim (семейство Tiliaceae Juss).

Небольшое дерево, высотой до 17—20 м, диаметром до 50 см, с густой широкой кроной, часто от основания многоствольное. Произрастает на юге Дальнего Востока (в Приморье). Растет в кедрово-широколиственных и дубовых лесах, в долинах рек и по склонам гор. В культуре изредка встречается на Дальнем Востоке, в европейской части отдельные экземпляры имеются в ботанических садах и опытных насаждениях. Теневынослива, морозостойка, засухоустойчива.

Кора сильноморщинистая, черная, листья сердцевидные, с длинными острыми зубцами, очень крупные, длиной на плодоносящих ветвях 8—15 см, а на молодых, бесплодных до 30 см, верхушка листа заостренная, иногда в верхней части лист имеет небольшие лопасти, сверху листья темно-зеленые, снизу серые или беловатые, войлочные.

Черешки длиной 3—7 см, войлочные. Молодые побеги со светло-серой корой и коричневатым войлочным опушением.

Цветки желтые, крупные, диаметром до 1,2—1,5 см, очень душистые, в густых соцветиях из 15—20 цветков. Цветет в июле, на 1—2 недели позже липы мелколистной. Плоды шаровидные, войлочные, с тупой вершиной у основания, длиной 8—13 мм, с 5 продольными нерезко выраженными ребрышками. Масса 1000 плодов около 230 г. Размножается, как и другие виды лип, является важным медоносом.

Липовый сок, мед, почки, цветы, лыко употребляются в медицине, масло липовых цветков — в парфюмерии.

Липа сердцевидная, или обыкновенная (мелколистная)

Tilia cordata Mill (семейство Tiliaceae) — крупное дерево со стройным стволом высотой до 25 м и широкой кроной. Кора коричневая, на молодых стволах и ветвях гладкая, на более толстых — с бороздчатыми трещинами верхнего слоя. Липа обладает хорошо развитой корневой системой с глубоко проникающим стержневым корнем, благодаря чему отличается ветроустойчивостью.

Листья очередные, сердцевидные, длиной и шириной от 2 до 8 см, на верхушке оттянуты в остроконечия, мелкопильчатые по краю пластинки, с хорошо выраженным жилкованием, сверху зеленые, голые, снизу слегка сизоватые, с пучками желтовато-бурых волосков по жилкам. Листовые черешки длинные, войлочно-опушенные, к осени краснеющие. На порослевых побегах листья гораздо крупнее — до 12 см в длину и ширину. Липа отличается поздним распусканием листьев, она становится зеленой в наших лесах чуть ли не последней, в конце мая и даже в июне (лишь дуб одевается листвой позже липы).

Цветки желтовато-белые, ароматные, диаметром до 1 см, собраны по 3—15 в щитковидные соцветия, снабженные желтовато-зеленоватым прицветным листом ланцетной формы, до половины своей длины сросшимся с осью соцветия. В каждой цветке 5-листная чашечка, 5-лепестковый венчик диаметром до 1 см, много (до 30) тычинок, сросшихся в 5 пучков, пестик с верхней 5-гнездной завязью, недлинным толстоватым столбиком и 5 рыльцами. Цветет липа в июле (реже в конце июня), цветение продолжается 2—3 недели. Опыляют цветки насекомые. Плод — шаровидный орешек диаметром 4—8 мм с довольно тонкой и хрупкой оболочкой. Плоды созре-

вают в сентябре, но осыпаются с деревьев только зимой, когда деревья стоят уже голые. Опадают целые соцветия, которые разносятся ветром, а парусом служит сохранившийся прицветный лист. Зимой после оттепелей, когда снег уплотняется и покрывается корочкой, ветер разносит соплодия липы по насту как маленькие буера.

Размножается липа в природе преимущественно вегетативным способом: отводками и пневой порослью. Во многих липовых лесах весь древостой по сути дела порослевого происхождения. Однако не зря липа образует так много плодов, ей не чужд и семенной путь возобновления. В лесах, где есть хотя бы одиночные липовые деревья, почти всегда можно найти всходы липы. Заметим, однако: не каждый догадается, что всход с двумя листьями, пластинка которых сильно рассечена, принадлежит липе, очень уж не похожи эти листья на те, что висят на дереве. Первые 5 лет жизни сеянцы липы растут медленно, потом рост ускоряется, а примерно с 60 лет снова замедляется. В 130—150 лет липа достигает максимального роста и больше практически не увеличивается в высоту, но крона ее и толщина ствола продолжают увеличиваться еще долгое время. Живет липа 300—400 лет, известны отдельные деревья, прожившие до 600 лет, а иногда и до 1200—1300 лет.

Ареал. Липа сердцевидная произрастает в средней и южной частях европейской территории России. В Западную Сибирь заходит небольшим клином до правобережья нижнего Иртыша. Граница ареала идет от г. Сортавала на северо-восток до нижнего течения Онеги, пересекает Северную Двину и по ней спускается к югу до бассейна Лузы, затем вдоль Сысолы вновь идет к северу до Сыктывкара, направляется к верховьям Камы и идет на восток до Иртыша, доходит по его правобережью до Тары. Далее граница ареала поворачивает на запад, пересекает р. Ишим (на 57° с. ш.), р. Тобол (в устье Туры) и спускается по восточному склону Уральского хребта, огибает с юга Южный Урал и Общий Сырт и выходит к среднему течению Самары, по долине которой подходит к Волге и вдоль ее берега спускается до Камышина.

Далее на запад граница ареала липы идет к устью Дона, побережью Азовского моря и уходит на Украину. Изолированные участки ареала дикорастущей липы сердцевидной имеются на Северном Кавказе.

Экология. Липа сердцевидная — один из лесообразователей широколиственных и хвойно-широколиственных лесов, но почти всегда встречается в смеси с другими породами, особенно часто с дубом. Чистые липняки обильно представлены лишь в Южном Предуралье. Часто, особенно на севере ареала, липа растет в подлеске. Обычно служит показателем богатых почв; переносит временный избыток влаги, но не переносит заболачивания. Очень теневынослива.

Ресурсы. Для нужд здравоохранения России цветки липы заготавливают в Башкирии, Татарии, Воронежской, Курской и Липецкой областях. Основной район заготовок — Башкирия, где ежегодно собирают от 4 до 14 т цветков липы. В Башкирии насчитывается 824,2 тыс. га лесов с преобладанием липы. Изучение ресурсов липы в этом регионе показало, что здесь без ущерба для развития пчеловодства можно ежегодно заготавливать от 90 до 400 т цветков липы.

Ввиду того что липа имеет разнообразное применение, следует пересмотреть вопрос о сроках рубки этого дерева. Рубят ее, как правило, в возрасте 50—60 лет, поскольку деревья в этом возрасте дают наибольший выход древесины и лыка. Но как раз в этом возрасте липа обильно цветет, обладает наивысшей медопродуктивностью и служит источником медицинского сырья. Поэтому целесообразнее проводить рубку этого дерева в возрасте около 90 лет, когда несколько снижается ежегодный прирост древесины и луба, но, вследствие обильного цветения, можно получить максимальное количество сырья для медицины. Одновременно увеличивается также и база для развития пчеловодства.

Чтобы не нанести ущерба лесному хозяйству и пчеловодству, на 1 га леса следует собирать соцветия не более

чем с 20 деревьев и только с 4 скелетных ветвей (их общее число на 20—25-летнем дереве около 20). Для охраны липовых лесов рекомендовано вести сбор цветков липы в основном с деревьев, предназначенных к рубке. Поэтому рубку главного и промежуточного пользования в липниках следует приурочивать к периоду цветения, чтобы собирать цветки липы со срубленных деревьев.

Лучшее время для сбора цветков — когда более половины цветков в ее соцветиях распустилось, а остальные находятся в фазе бутонизации. Сбор проводят в сухую погоду, днем, после высыхания росы. Собранные цветки сушат в сушилках при температуре не выше 40—45°С или в тени, в проветриваемых помещениях. Из 100 кг свежесобранных цветков с прицветниками получают до 30 кг воздушно-сухого сырья.

Возделывание. Липа — одна из наиболее распространенных древесных пород, используемых для озеленения населенных пунктов европейской территории РФ. Размножают ее семенами. В 1 кг содержится около 30 тыс. семян (орешков). Семена собирают осенью и сразу же, не допуская пересушивания, высевают. Возможен посев на следующий год весной (после стратификации). На 1 га питомника высевают 210 кг, или 6—7 г семян на 1 пог. м, заделывая их на глубину 2—3 см. Посевы мульчируют (покрывают мхом, торфом, соломой или опилками). При появлении всходов мульчу снимают, укладывая ее в междурядья. В жаркие солнечные дни всходы притеняют щитами, в засушливую погоду поливают. Почву пропалывают, рыхлят, прореживают густые всходы. В двухлетнем возрасте сеянцы высаживают в школку и выращивают здесь 2—3 года и более, где проводят рыхление, прополку, борьбу с вредителями, формирование кроны. После школки саженцы в возрасте 5—8 лет и более пересаживают на постоянное место — на улицы, в парки или аллеи.

Качество сырья регламентируется ГФ, XI изд., вып. 2, ст. 12 «Цветки липы», и включает следующие числовые показатели:

- Для **цельного сырья** влажность — не более 13%; соцветий с прицветниками и отдельных прицветников, поврежденных вредителями и пораженных ржавчиной, — не более 2%; побуревших и потемневших частей соцветия — не более 4%; других частей липы (листьев и побегов) — не более 1%; соцветий, полностью отцветших, с плодами, — не более 2%; измельченных частиц, проходящих сквозь сито с отверстиями диаметром 3 мм, — не более 3%; осыпи отдельных цветков или соцветий без прицветников — не более 15%; органической примеси — не более 0,3%; минеральной примеси — не более 0,1%.

- Для **измельченного сырья** влажность — не более 13%; побуревших и потемневших частей соцветия — не более 4%; других частей липы (кусочков листьев и побегов) — не более 1%; измельченных частиц размером свыше 20 мм — не более 5%; измельченных частиц, проходящих сквозь сито с отверстиями размером 0,310 мм, — не более 10%; органической примеси — не более 0,3%; минеральной примеси — не более 0,1%.

Химический состав. Цветки липы содержат эфирное масло (0,05%), гесперидин, тилиапин, сапонины, дубильные вещества, каротин и аскорбиновую кислоту. В составе эфирного масла найден фарнезол.

Фармакологические свойства. Галеновые препараты из соцветий липы повышают диурез, усиливают секрецию желудочного сока, увеличивают желчеобразование, облегчают поступление желчи в двенадцатиперстную кишку, обладают потогонными свойствами, оказывают противомикробное, противовоспалительное и смягчительное действие. Соцветия липы оказывают мягкое седативное влияние на центральную нервную систему, несколько уменьшают вязкость крови.

Применение в медицине. Настой и отвар соцветий липы применяют для полоскания полости рта и зева при их воспалении и ангинах. Цветки липы входят в состав некоторых сборов (чаев). В виде припарок и примочек их отвар применяют при простудных заболеваниях, ожогах,

язвах, воспалении геморроидальных узлов, ревматических и подагрических болях в суставах.

Настой и отвар соцветий липы применяют в качестве потогонного и жаропонижающего средства при ангине, бронхите, простудных заболеваниях, как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости, особенно в юношеском и пожилом возрасте. Экстракт из соцветий применяют также при легких нарушениях пищеварения и обменных процессов.

Лекарственные формы, способ применения и дозы.

Цветки липы выпускают в пачках по 100 г. Хранят в сухом прохладном месте. Кроме того, их выпускают также в виде брикетов; 2—3 дольки брикета заваривают в 2—3 стаканах кипящей воды, кипятят 10 минут, процеживают и пьют в горячем виде на ночь.

Для приготовления настоя цветков липы 10 г (3 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждают в течение 45 минут, процеживают, оставшуюся массу отжимают. Полученный настой доливают кипяченой водой до 200 мл. Принимают в горячем виде по 1—2 стакана 2—3 раза в день после еды как потогонное, мочегонное и противомикробное средство при простудных заболеваниях. Настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Другие направления использования. Цветки липы используют также вместо чая, в смеси с другими лекарственными растениями или вместе с чаем. Этот напиток имеет приятный аромат, золотистый цвет и обладает многими целебными свойствами. Липа — один из важнейших медоносов. Ее древесину применяют в столярном деле, для изготовления фанеры, тары и различных поделок. Липу широко используют для озеленения населенных пунктов, для создания аллей и парков.