



Полезные свойства липового чая известны очень давно. Липа цветет летом, и цветение у нее продолжается всего около 10-15 дней. Дерево липы способно цвести только после двадцатилетнего возраста. Липа в славянских традициях почиталась как священное дерево, поэтому ее сажали возле храмов. Считалось, что в липу никогда не может попасть молния. Липе приписывалось много чудодейственных свойств.

Липовый чай обладает **целебными** свойствами и помогает при простудных заболеваниях. Кроме того липовый чай используется как мочегонное, жаропонижающее и противовоспалительное средство. Цветки липы обладают согревающим свойством. Издавна липовым отваром лечили бессонницу, отеки и даже использовали его как средство для похудения. Липовый чай может вовремя уберечь от простуды. Если вы переохладились, промокли, то попейте горячего липового отвара. Простуда вас не настигнет.

Липовый чай делается из соцветий.

Чай из липы можно приготовить самим или купить в аптеке, магазине. Многие [рестораны](#) и

крупные кафе также предлагают своим посетителям отведать липовый чай.

Если вы решили собрать липовый цвет сами, то учтите, что собирать надо распутившиеся цветки.

Липовый чай в домашних условиях готовится следующим образом.

На один литр воды необходимо взять четверть стакана цветков липы. Для улучшения вкуса можно по желанию добавить ложку меда. Добавлять в настой сахар не рекомендуется, так как считается, что сахар убивает все полезные свойства. Цветки липы нужно залить горячей водой и дать настояться чаю минут 15.

Важно помнить, что после употребления липового чая нельзя выходить на улицу. В противном случае можно легко заболеть. Такой же эффект дает и мед.

Если вы используете липовый чай как средство против простуды, то не пейте его на ночь, потому что чай обладает отхаркивающим свойством и, соответственно, будет вызывать отхождение мокроты.