

nym składnikiem jest farnesol (geraniol, eugenol, cytral, cytronelal). Kwiatostany lipy mają ok. 1% flawonoidów, wśród nich dominują glikozydy kwercetyny i kemferolu oraz tylirozyd. Surowiec ma też związki śluzowe, triterpeny, procyjanidyny.

Lipa jest szczególnie polecana w chorobach górnych dróg oddechowych z podwyższoną temperaturą, a więc przy przeziębieniu i grypie. Stosuje się ją jako środek napotny i przeciwdrzewny. Łagodnie przeciwdrzewnie i osłaniająco działają tylirozyd oraz śluzy. Napar z lipy sprawdza się przy wspomaganiu leczenia infekcji górnych dróg oddechowych u dzieci i seniorów- chętnie piją go z sokiem malinowym. Kwiatostan lipy jest składnikiem wielu mieszanek ziołowych, gdzie oprócz lipy są podobnie działające surowce, takie jak rumianek, kora wierzby.



Podsumowanie

Racjonalne postępowanie w okresie rozprzestrzeniania się infekcji wirusowych i koronawirusowych to dieta bogata w warzywa i owoce oraz wykorzystanie suplementów diety. Wśród preparatów wspierających leczenie infekcji wirusowych są: ekstrakt z pelargonii afrykańskiej, owoców czarnego bzu, jeżówki, aloesu, porostu islandzkiego, lukrecji, bylicy rocznej. Warto pamiętać o ziołach, takich jak lipa, melisa czy dziewanna.



prof. dr hab. Iwona Wawer
e-mail: profwawer@gmail.com
Nadesłano: 23 03-2020