

KATARZYNA ZWADOWSKA¹, MICHAŁ ZWADOWSKI², ROBERT GRUSZECKI³

Lipa w lecznictwie ludowym

Linden in folk medicine

Abstrakt. Kwiatostan lipy należał do jednych z najczęściej wykorzystywanych surowców zielarskich w polskim lecznictwie ludowym, ale nie był jedynym surowcem pozyskiwanym z tej rośliny. Celem pracy było przedstawienie zróżnicowania wykorzystania surowców zielarskich pozyskiwanych z lipy w lecznictwie ludowym jako podstawy do dalszych badań w tym zakresie. W pracy przeanalizowano zastosowanie dwóch gatunków lipy występujących w Polsce: lipy drobnolistnej (*Tilia cordata* Mill.) i lipy szerokolistnej (*Tilia platyphyllos* Scop.) oraz mieszańców obu tych gatunków, ponieważ w europejskim lecznictwie ludowym często nie rozróżniano gatunków lipy. W tradycyjnej medycynie ludowej surowce lipy stosowano najczęściej w formie naparów, a w mniejszym stopniu wywarów, odwarów czy okładów. Najpowszechniej stosowano kwiatostan lipy, polecany głównie w chorobach dróg oddechowych, dolegliwościach układu pokarmowego oraz jako środek delikatnie relaksujący. W przypadku niektórych schorzeń, takich jak gruźlica, puchlina wodna, rany, oparzenia, obrzęki, wrzody i czyraki, preferowano inne surowce pozyskiwane z tej rośliny. W lecznictwie oficjalnym zalecany jest tylko kwiatostan lipy z podsadką, i to jedynie na kilka schorzeń. Zalecenia lecznictwa ludowego wskazują jednak na znacznie szersze możliwości wykorzystania różnych surowców zielarskich pozyskanych z lipy. Doświadczenia te nie powinny nam umykać, bo może cenne właściwości lecznicze kryją się nie tylko w kwiatostanach tej rośliny.

Słowa kluczowe: *Tilia cordata* Mill., *Tilia platyphyllos* Scop., kwiatostan, liść, kora

WSTĘP

Lipa (*Tilia* sp.), mimo że nie jest jednym z najczęściej spotykanych drzew w polskich lasach, jest nieodłączną częścią krajobrazu polskiej wsi. Drzewo to dawniej powszechnie sadzono przy kościołach i wiejskich chatach. Pięknie o znaczeniu i roli lipy pisze Jan Kochanowski we fraszce „Na lipę” [Kochanowski 1629]. Często na starych lipach umieszczano kapliczki. Lipę uważano za drzewo związane z Matką Boską, a w wierzeniach ludowych dało ono również schronienie Świętej Rodzinie w czasie ucieczki z Egiptu [Kaczan 2021]. Lipa stosowana była w ochronie zwierząt i zabudowań przed siłami zła, a nawet mogła być pomocna w walce przeciw samemu czartowi [Paluch 1984, Kaczan 2021].

¹ Badacz niezależny, Polska, <https://orcid.org/0009-0002-3500-1663>

² Wydział Agrobiotechnologii, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Polska, <https://orcid.org/0009-0007-2963-5033>

³ Katedra Warzywnictwa i Zielarstwa, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, 20-280 Lublin, ul. Doświadczalna 54, Polska, <https://orcid.org/0000-0001-7108-1854>, autor korespondencyjny: robert.gruszecki@up.edu.pl



Wykorzystywano ją również w obrzędach ludowych do przystrajania domów, ołtarzy, robiono z niej wianki w oktawie Bożego Ciała i była składnikiem bukietów święconych w dniu Matki Boskiej Zielnej [Angielczyk 2011, Łuczaj 2011, Kaczan 2021]. Kwiat lipy symbolizował miłość małżeńską [Bieńkowski 1993]. Słowo lipa jest ogólnosłowiańskie i prawdopodobnie pochodzi od wyrazu lipiec, lgnąć, odnoszącego się do śliskiego i lepkiego tyka [Kaczan 2021]. Znaczenie lipy musiało być na tyle duże, że dało ono nazwę jednemu z miesięcy [Kujawska i in. 2016]. W stanie naturalnym w Polsce występują dwa gatunki lipy: lipa drobnolistna (*Tilia cordata* Mill.) i lipa szerokolistna (*Tilia platyphyllos* Scop.), są to drzewa duże osiągające wysokość od 30–35 m (*T. cordata*) do 40 m (*T. platyphyllos*) [Seneta i in. 2021]. Kwiatostany lipy były zbierane i wykorzystywane powszechnie, popularna była zwłaszcza herbata lipowa [Półtorak 1989, Kujawska i in. 2016]. Zwracano jednak uwagę, że jej nadmierne picie może osłabić serce [Tylkowa 1989, Libera i Paluch 1993]. W okresach głodu spożywano liście lipy, a z liści i kory robiono mąkę [Paluch 1984, Łuczaj 2008, Wicher 2015, Kaczan 2021]. Z nasion tłoczono olej, a nawet można było zrobić „czokoladę” [Kluk 1804, Łuczaj 2008]. Kwiatostan lipy drobnolistnej i szerokolistnej jest surowcem farmakopealnym [Farmakopea Polska XII 2020]. Zawiera on flawonoidy, olejek eteryczny, śluzu, triterpeny, garbniki i związki mineralne [Lamer-Zarawska i in. 2007]. Kwiatostan lipy wykazuje działanie napotne, przeciwgorączkowe, uspokajające, przeciwzapalne, osłaniające, powlekające, antyoksydacyjne, przeciwdrobnoustrojowe, wiatropędne i moczopędne [Nurzyńska-Wierdak 2016]. We współczesnej medycynie surowiec zalecany jest jako „łagodny środek napotny w chorobach górnych dróg oddechowych z podwyższoną temperaturą, również w bezsenności, nadciśnieniu, migrenach” [Lamer-Zarawska i in. 2007]. We wcześniejszych opracowaniach dla lekarzy proponowano stosowanie kwiatostanów lipy jako środka napotnego, w przypadku podniesionej ciepłoty ciała, grypy, kaszlu, zapalenia oskrzeli i dychawicy oskrzelowej, migrenie, pobudzeniu nerwowym, wymiotach na tle nerwowym, zawrotach głowy, dreszczach, niektórych schorzeniach nerek i pęcherza moczowego, kolkach, biegunkach, chorobach gośćcowych i miażdżycy oraz zewnętrznie przy wypadaniu włosów, w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, a nawet przeciw piegom [Muszyński 1956]. Tak duże zmniejszenie zakresu zastosowań kwiatostanu lipy w medycynie oficjalnej wskazuje na spadek zainteresowania stosowaniem tego surowca w ciągu ostatniego półwiecza, ale czy jest to słuszny kierunek?

Surowce zielarskie pozyskiwane z lipy należały do najczęściej stosowanych w polskim lecznictwie ludowym [Paluch 1984]. Praktyczne i powszechne stosowanie tych surowców zielarskich przez wiele stuleci umożliwiło zdobycie szerokiej wiedzy odnośnie ich oddziaływania na organizm ludzki. Wiedza ta może znaleźć zastosowanie również we współczesnej medycynie. Z tego powodu podjęto się prześledzenia zastosowań leczniczych surowców pozyskiwanych z lipy drobnolistnej i szerokolistnej w lecznictwie ludowym.

MATERIAŁ I METODY

W pracy oparto się głównie na polskich materiałach i opracowaniach, w celu poszerzenia tła przedstawianych informacji, wykorzystano również prace powstałe na podstawie materiałów zebranych w innych częściach Europy. Wyszukiwano informacje dotyczące gatunków *T. cordata*, *T. platyphyllos* i mieszańców obu gatunków, gdyż takie występują na ziemiach polskich [Weryszko-Chmielewska i in. 2023]. Ponadto surowce pozyskane z obu gatunków lipy stosowano w ten sam sposób [Tylkowa 1989, Šarić-Kundalić i in. 2011]. Z tego powodu, jeżeli w publikacji dotyczącej ziem polskich nie podano przynależności gatunkowej roślin, z których pozyskiwano surowiec, uznawano, że dotyczą one wymienionych gatunków. Najważniejszym surowcem pozyskiwanym z lipy jest kwiatostan z podsadką [Lamer-Zarawska i in. 2007]. Pomimo tego w źródłach często pojawia się potoczne określenie „kwiat”; w pracy przyjęto, że w praktyce dotyczy to tego samego surowca – kwiatostanów. Identyfikację chorób podano za cytowanym źródłem i po weryfikacji z „Etnologicznym atlasem ciała ludzkiego i chorób” [Paluch 1995].

Nomenklatura chorób nie jest tożsama w lecznictwie ludowym i medycynie konwencjonalnej, ponadto w lecznictwie ludowym nie odróżniano niektórych chorób, np. chorób krtani od chorób płuc, nieżyty oskrzeli i koklusu [Talko-Hryniewicz 1893] czy też chorób w obrębie jamy brzusznej [Tylkowa 1989]. Z tego powodu też nie konfrontowano prezentowanych poglądów z obecną wiedzą medyczną. Ponadto celem pracy nie była ocena zasadności stosowania surowców wykorzystywanych w lecznictwie ludowym, lecz ukazanie różnorodności ich zastosowań, które mogą być podstawą do dalszych badań w tym zakresie.

Zastosowanie surowców lipy w lecznictwie ludowym

Kwiatostan lipy jest popularnym surowcem zielarskim stosowanym w etnomedycynie wielu krajów europejskich [Paluch 1984, Nedelcheva i Draganov 2014, Rexhepi i in. 2014]. W niektórych regionach uważanym nawet za panaceum. W Polsce kwiatostan lipy w formie naparu stosowano w chorobach układu moczowego i nerek, a na Litwie w tych schorzeniach wykorzystywano również liście. W wielu regionach surowce z lipy, najczęściej kwiatostan, stosowano na oczyszczenie krwi, a w przypadku niedokrwistości, oprócz naparu z kwiatostanów, używano również okładów z kory gotowanej w słodkim mleku. W Polsce oraz w Bośni i Hercegowinie lipę stosowano w przypadku bólu serca. Uważano, że kwiatostan można stosować na klucie w piersiach i inne dolegliwości piersiowe. Lipa wykorzystywana była również przy dolegliwościach macicy, krwawieniach po porodzie, a w Hiszpanii w celu pobudzenia laktacji (tabela 1).

W wielu krajach Europy najszersze zastosowanie kwiatostan lipy znalazł w leczeniu chorób układu oddechowego. Stosowano go przy bólu gardła, kaszlu, chrypce, katarze, a także w zapaleniu płuc, opłucnej, oskrzeli, migdałków, nieżytach dróg oddechowych, grypie, koklusu i astmie. Najczęściej podawano go w postaci naparu, znacznie rzadziej jako wywar lub odwar. Jedynie w przypadku koklusu stosowano wywar z kory, przy kaszlu zażywano też świeże liście, przy bólu gardła okładano go rdzeniem lipy gotowanym w mleku, w mleku gotowano też łyko stosowane przy przeziębieniu. W przypadku gorączki podawano najczęściej napar, ale w Bułgarii, Hiszpanii i we Włoszech kwiatostan lipy stosowano w formie odwaru, na Litwie w tym celu stosowano również napar z liści. Napar z kwiatostanów lipy był popularnym środkiem napotnym, tylko na Ukrainie stosowano go również w postaci odwaru, a w Polsce wykorzystywano ponadto napar z liści lipy. Na Bałkanach kwiatostan lipy był stosowany na ból głowy lub ogólnie na ból, w tym celu repatrianci z Litwy stosowali też okłady ze świeżych liści. Napar z kwiatostanów lipy stosowano powszechnie na schorzenia przewodu pokarmowego, m.in. na dolegliwości żołądkowe, zakażenie żołądka, biegunkę i ogólnie w przypadku bólu brzucha. Czasem na dolegliwości żołądkowe stosowano wywar z kwiatostanów lipy, a w przypadku zgagi węgiel z drewna lipowego (tabela 1).

Na schorzenia dermatologiczne, w porównaniu z innymi dolegliwościami, jedynie sporadycznie stosowano kwiatostan lipy. Na wrzody i czyraki często używano korę lub miążgę z gałęzi parzoną lub gotowaną w mleku, w formie okładów albo rdzeń lipy – czyli prawdopodobnie drewno z gałęzi pozbawione kory. W niektórych rejonach na wrzody i czyraki stosowano okłady z liści lipowych, liśćmi okładano również wysypki. Dziegiem lipowym smarowano liszaje, a węgiel z drewna lipowego stosowano na parchy. Okadzanie wiankami lipowymi stosowano w leczeniu obrzęków oraz wrzodów i czyraków. Na obrzęki, podobnie jak w przypadku wrzodów, stosowano okłady z liści lub "rdzenia lipy" gotowanego w mleku. Na oparzenia stosowano głównie liście i wodę, w której moczono korę. Na rany używano najczęściej liści i kory, ale odnotowano również informację o stosowaniu kwiatostanów. Podobne doniesienia pochodzą z Pirenejów, gdzie używano ich do odkażania ran. W Bośni i Hercegowinie używano lipy do tamowania krwawień, dezynfekcji twarzy i przy zapaleniu ucha, a w Hiszpanii stosowano ją antyseptycznie w schorzeniach oczu (tabela 1).

Tabela 1. Surowce zielarskie pozyskiwane z lipy stosowane w ziołolecznictwie ludowym

Zastosowanie	Gatunek	Kraj	Surowiec	Forma	Źródła
Panaceum	<i>T. platyphyllos</i>	Albania	kwiatostan	napar	Pieroni i Quave 2014
Choroby układu moczowego	<i>T. europaea</i>	Polska	kwiatostan	napar	Bańkowski i Kuźniewski 1980
	<i>T. cordata</i>	Litwa	kwiatostan, liść	napar	Pranskuniene i in. 2018
Moczopędny	–	Polska	kwiatostan	napar	Bańkowski i Kuźniewski 1980
Dolegliwości sercowe	–	Polska	kwiatostan	napar	Janicka-Krzywda i Ceklarz 2014
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Libera i Paluch 1993
	<i>T. platyphyllos</i>	Bośnia i Hercegowina	–	–	Ferrier i in. 2014
Dolegliwości pierśsiowe	–	Polska	kwiatostan	napar	Kluk 1804, Udziela 1931, Kuźawska i in. 2016
	–	Polska	kwiatostan	–	Wodecki 1893
Pobudzające laktację	<i>T. platyphyllos</i>	Hiszpania	kwiatostan	napar	Agelet i Vallès 2003
Krwawienie z macicy po porodzie	<i>T. cordata</i>	Polska	kwiatostan	wywar zapobiegawczo	Półtorak 1989
Dolegliwości macicy	–	Polska	pędy z liśćmi	okadzanie	Pleszczyński 1892
"Na oczyszczenie krwi"	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Libera i Paluch 1993
	<i>T. platyphyllos</i>	Hiszpania	kwiatostan	napar	Agelet i Vallès 2003
	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	odwar sok	Šarić-Kundalić i in. 2010
	<i>T. euchlora</i> , <i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
Blednica/ Niedokrwistość	<i>T. platyphyllos</i>	Polska	kora	okłady gotowane w mleku	Udziela 1931
	–	Polska	kwiatostan	napar kąpiel	Janicka-Krzywda i Ceklarz 2014
	<i>T. cordata</i>	Polska	kwiatostan	składnik, napar	Półtorak 1989
	<i>T. platyphyllos</i>	Kosowo	kwiatostan	napar	Mustafa i in. 2015
Obniżenie ciśnienia krwi	<i>T. platyphyllos</i>	Pireneje	kwiatostan	odwar	Rigat i in. 2007
Dolegliwości układu oddechowego	<i>T. platyphyllos</i>	Hiszpania	kwiatostan	napar	Agelet i Vallès 2003
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	–	Paluch 1984
	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
	<i>T. cordata</i>	Litwa	kwiatostan, liść	napar	Pranskuniene i in. 2018
	<i>T. platyphyllos</i>	Kosowo?	kwiatostan	odwar	Mustafa i in. 2012
Zapalenie płuc	–	Polska	kwiatostan	napar	Robotycki i Babik 2005, Okręglicka 2015
Zapalenie opłucnej	–	Polska	–	napar	Anielczyk 2011
Zapalenie oskrzeli	<i>T. cordata</i>	Kosowo	kwiatostan	napar	Mustafa i Hajdari 2014
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Libera i Paluch 1993
	–	Ukraina	kwiatostan	napar	Spittal 1938
Stany zapalne błony śluzowej	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
Zapalenie migdałków	–	Polska	kwiatostan	–	Łęga 1960
	–	Polska	kwiatostan	napar	Harańczyk 2016

Nieżyt dróg oddechowych u dzieci	–	Polska	kwiatostan	wywar	Udziela 1891
Astma	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Paluch 1984, Ceklarz 2018
Koklusz	–	-	kora	wywar kąpiel	Hołda 2016
Katar	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Libera i Paluch 1993, Robotycki i Babik 2005
	<i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	składnik, napar	Udziela 1891
	<i>T. platyphyllos</i>	Włochy	kwiatostan	odwar	Cornara i in. 2014
Kaszel	–	Polska	kwiatostan	–	Gustawicz 1882, Kwieciński i in. 1928, Paluch 1991, Czyż i Wysakowska 1993, Köhler 1993
	–	Polska	kwiatostan	wywar	Witowt 1906, Gawełek 1910, Póttorak 1989, Kaczan 2021
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Pleszczyński 1892, Magierowski 1896, Schnaider 1912, Bańkowski i Kuźniewski 1980, Paluch 1984 1989, Libera i Paluch 1993, Niebrzegowska 2000, Robotycki i Babik 2005, Kujawska i in. 2016, Ceklarz 2018, Czyż i Tulik 2022
	–	Polska	kwiatostan	odwar	Udziela 1891, Kantor 1907
	–	Polska	kwiatostan	napój	Smoleńcówna 1890
	–	Białoruś	kwiatostan	–	Fedorowski 1897
	–	Białoruś	kwiatostan	napar	Kujawska i in. 2016
	<i>Tilia spp.</i>	Bułgaria	kwiatostan	odwar	Kozuharova 2013
	–	Ukraina	kwiatostan	–	Spittal 1938
	–	Ukraina	kwiatostan	odwar	Talko-Hryncewicz 1893
	–	Ukraina	liść	wewnętrznie	Talko-Hryncewicz 1893
	<i>T. cordata</i>	Macedonia	kwiatostan	napar	Rexhepi i in. 2013, 2014
	<i>T. cordata</i>	Albania	kwiatostan	napar	Pieroni i Quave 2014
	<i>T. cordata</i>	Bośnia i Hercegowina	kwiatostan	napar	Redzić 2007
	<i>T. platyphyllos</i>	Kosowo	kwiatostan	napar	Mustafa i in. 2015
	<i>T. platyphyllos</i>	Włochy	kwiatostan	odwar	Cornara i in. 2014
Chrypka	–	Polska	kwiatostan	napar	Wierzchowski 1890, Udziela 1931, Robotycki i Babik 2005
	–	Ukraina	kwiatostan	napar	Kujawska i in. 2016
	<i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	składnik, napar	Udziela 1891
Ból gardła	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Paluch 1984, Libera i Paluch 1993, Robotycki i Babik 2005, Kaczan 2021
	–	Polska	rdzeń	okłady gotowane w mleku	Gustawicz 1882, Udziela 1905
	<i>T. cordata</i>	Albania	kwiatostan	napar	Pieroni i Quave 2014
	–	Litwa	kwiatostan	napar	Kujawska i in. 2016
	<i>T. platyphyllos</i>	Kosowo	kwiatostan	odwar	Mustafa i in. 2012
Profilaktyczne	<i>Tilia spp.</i>	Polska	kwiatostan	napar	Kaczan 2021

Przeziębienie	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Udziela 1931, Burszta 1967, Paluch 1984 1989, Tylkowa 1989, Libera i Paluch 1993, Niebrzegowska 2000, Angielczyk 2011, Janicka-Krzywda i Ceklarz 2014, Harańczyk 2016, Ceklarz K. 2018, Kaczan 2021
	<i>T. cordata</i>	Albania	kwiatostan	napar	Pieroni i Quave 2014
	–	Polska	łyko	gotowane w mleku	Kujawska i in. 2016
	–	Czechy	kwiatostan	napar	Krcek 1899
	<i>T. platyphyllos</i>	Włochy	kwiatostan	odwar	Cornara i in. 2014
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Serbia	kwiatostan	napar	Jarić i in. 2014
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Słowenia	kwiatostan	napar	Lumpert i Kreft 2017
	<i>T. cordata</i>	Litwa	kwiatostan, liść	napar	Pranskuniene i in. 2018
	<i>T. platyphyllos</i>	Pireneje	kwiatostan	odwar	Rigat i in. 2007
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Ukraina	kwiatostan	napar	Söukand i Pieroni 2016
Grypa	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Bańkowski i Kuźniewski 1980, Paluch 1984, Półtorak 1989
	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	napar	Šarić-Kundalić i in. 2010 2011
	<i>Tilia</i> spp.	Ukraina	kwiatostan	napar	Stryamets i in. 2015
Gorączka	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Pleszczyński 1892, Parczewska 1896, Tylkowa 1989, Czyż i Wysakowska 1993, Libera i Paluch 1993, Janicka-Krzywda i Ceklarz 2014, Okręglička 2015, Kaczan 2021, Czyż i Tullik 2022
	–	Polska	kwiatostan	–	Burszta 1967
	–	Polska	kwiatostan	napój	Milewska 1891
	<i>T. cordata</i>	Macedonia	kwiatostan	napar	Rexhepi i in. 2013, 2014
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Bośnia i Hercegowina	kwiatostan	napar	Redžić 2007
	–	Białoruś	kwiatostan	napar	Kujawska i in. 2016
	<i>T. cordata</i>	Litwa	kwiatostan, liść	napar	Pranskuniene i in. 2018
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Ukraina	kwiatostan	napar	Stryamets i in. 2015, Söukand i Pieroni 2016
	<i>T. platyphyllos</i>	Słowenia	kwiatostan	napar	Lumpert i Kreft 2017
	<i>Tilia</i> spp.	Bułgaria	kwiatostan	odwar	Kozuharova 2013
	<i>T. platyphyllos</i>	Pireneje	kwiatostan	odwar	Rigat i in. 2007
	<i>T. platyphyllos</i>	Włochy	kwiatostan	odwar	Cornara i in. 2014
Napotne	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Pleszczyński 1892, Witkoś 1977, Bańkowski i Kuźniewski 1980, Paluch 1984 1989, Półtorak 1989, Tylkowa 1989, Libera i Paluch 1993, Okręglička 2015, Kujawska i in. 2016
	–	Polska	kwiatostan	odwar	Udziela 1891
	–	Polska	kwiatostan	–	Łęga 1960, Paluch 1991
	–	Polska	–	–	Czyż i Wysakowska 1993

	–	Polska	liść	napar	Okreglicka 2015
	–	Białoruś	kwiatostan	–	Fedorowski 1897
	–	Białoruś	kwiatostan	napar	Kujawska i in. 2016
	–	Ukraina	kwiatostan	napar	Spittal 1938
	–	Ukraina	kwiatostan	odwar	Talko-Hryncewicz 1893
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Serbia	kwiatostan	napar	Jarić i in. 2014
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Słowenia	kwiatostan	napar	Lumpert i Kreft 2017
Od bólu głowy	<i>T. platyphyllos</i>	Kosowo	kwiatostan	napar	Mustafa i in. 2015
	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Rumunia	kwiatostan	napar	Söukand i Pieroni 2016
Na ból	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Libera i Paluch 1993
	–	Repatrianci z Litwy	liść	okłady	Bańkowski i Kuźniewski 1980
Na brak apetytu	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Libera i Paluch 1993
Kolki u dzieci	–	Polska	kwiatostan	–	Angielczyk 2011
Dolegliwości żołądkowe	–	Polska	kwiatostan	wywar	Witkoś 1977
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Paluch 1984, Libera i Paluch 1993, Janicka-Krzywda i Ceklarz 2014
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Serbia	kwiatostan	napar	Jarić i in. 2014
	<i>T. platyphyllos</i>	Kosowo	kwiatostan	napar	Mustafa i in. 2015
Zakażenie żołądka	<i>T. platyphyllos</i>	Kosowo	kwiatostan	napar	Mustafa i in. 2015
Ból brzucha	<i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Udziela 1931, Kujawska i in. 2016
	<i>T. cordata</i>	Macedonia	kwiatostan	napar	Rexhepi i in. 2013, 2014
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Rumunia	kwiatostan	napar	Söukand i Pieroni 2016
	<i>T. platyphyllos</i>	Słowenia	kwiatostan	napar	Lumpert i Kreft 2017
Choroby wątroby	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
Biegunka	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Paluch 1984
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Serbia	kwiatostan	napar	Jarić i in. 2014
	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	proszek	Šarić-Kundalić i in. 2010
Zgaga	<i>T. platyphyllos</i>	Polska	węgiel	z drewna	Pleszczyński 1892, Kujawska i in. 2016
Wrzody i czyraki	<i>Tilia spp.</i>	Polska	rdzeń	gotowane w mleku	Gustawicz 1882, Udziela 1891
	–	Polska	kora	okłady gotowane w mleku	Pleszczyński 1892, Tylkowa 1989
	–	Polska	kora	parzona, okłady	Paluch 1991
	<i>Tilia spp.</i>	Polska	miazga z gałęzi	kataplazmy	Piątkowska 1894
	–	Polska	miazga	składnik, okłady	Kujawska i in. 2016
	–	Polska	liść	okłady	Udziela 1891, Kolberg 1964b, Paluch 1989

	–	Polska	wianki	okadzanie	Kolberg 1964a, Paluch 1989
	–	Ukraina	kora	strugana, okłady	Spittal 1938
Wysypki	–	Polska	liść	okłady	Milewska 1981
Liszaj	–	Polska	dziesięć	smarowanie	Paluch 1989
Parchy	<i>T. platyphyllos</i>		węgiel	–	Pleszczyński 1892
Obrzęk	–	Polska	rdzeń	gotowane w mleku	Gustawicz 1882
	–	Polska	liść	okłady	Gustawicz 1882, Pleszczyński 1892, Paluch 1989
	–	Polska	wianki	okadzanie	Kolberg 1964a, Paluch 1989
Oparzenia	–	Polska	liść	okłady moc. w mleku	Milewska 1891
	–	Ukraina	liść	okłady	Talko-Hryncewicz 1893
	–	Białoruś	kora z latorośli	okłady woda z moczenia	Fedorowski 1897
	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie i zewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
Na rany	–	Polska	latorośl	okłady	Kujawska i in. 2016
	–	Polska	rdzeń	okłady gotowane w mleku	Udziela 1891, Kujawska i in. 2016
	–	Polska	“miążdża”	okłady	Okreglicka 2015
	–	Polska	“lipina”	–	Köhler 1993
	–	Polska	liść	–	Piątkowska 1894, Kolberg 1982a, Kujawska i in. 2016
	–	Polska	liść	okłady	Paluch 1989
	–	Republika Litwy	liść	świeże, okłady	Bańkowski i Kuźniewski 1980
	–	Polska	kwiatostan	–	Chmielińska 1925
	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie i zewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
	<i>T. platyphyllos</i>	Pireneje	kora	odwar, zewnętrznie	Rigat i in. 2007
Tamowanie krwawień	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
Antyseptycznie	<i>T. platyphyllos</i>	Pireneje	kwiatostan	odwar	Rigat i in. 2007
Okłady odkarzające	–	Republika Litwy	liść	okłady	Bańkowski i Kuźniewski 1980
Dezynfekcja twarzy	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	zewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
Antyseptyczne w schorzeniach oczu	<i>T. platyphyllos</i>	Hiszpania	kwiatostan	krople lub przemywanie	Agelet i Vallès 2003
Zapalenie ucha	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
Reumatyzm	–	Polska	liść	wywar zewnętrznie	Udziela 1905
	<i>T. cordata</i>	Polska	kwiatostan	wywar	Półtorak 1989
	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	odwar	Šarić-Kundalić i in. 2010
“Łamanie w krzyżach	–	Polska	kwiatostan	–	Burszta 1967
Dymienica	–	Polska	kora	okłady gotowane w mleku	Udziela 1931
Duszności	–	Polska	kwiatostan	napar	Kujawska i in. 2016

	<i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Udziela 1931
	–	Białoruś	kwiatostan	napar	Kujawska i in. 2016
	–	Polska	kwiatostan	–	Wodecki 1893, Kwieciński i in. 1928, Kolberg 1982b
Padaczka	–	Polska	tyko	obwiązywanie głowy	Janicka-Krzywda i Ceklarz 2014
	–	Ukraina	kwiatostan	składnik, odwar	Talko-Hrynczewicz 1893
Paraliż	<i>Tilia spp.</i>	Polska	kwiatostan	–	Piątkowska 1894, Paluch 1989
Konwulsje	<i>Tilia spp.</i>	Polska	kwiatostan	–	Piątkowska 1894
Zawroty głowy	–	Polska	kwiatostan	–	Piątkowska 1894, Paluch 1989, Kujawska i in. 2016
„Wstrząs”	–	Polska	tyko	–	Köhler 1993
Na skurcze	–	Polska	„lipina”	–	Köhler 1993
	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	odwar	Šarić-Kundalić i in. 2010 2011
Bezsenność	–	Polska	kwiatostan	poduszki niemowląt	Janicka-Krzywda i Ceklarz 2014
	<i>T. cordata</i>	Macedonia	kwiatostan	napar	Rexhepi i in. 2013, 2014,
	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
	<i>Tilia spp.</i>	Bułgaria	kwiatostan	odwar	Kozuharova 2013
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Kosowo	kwiatostan	napar	Mustafa i Hajdari 2014
	<i>T. cordata</i>	Litwa	kwiatostan, liść	napar	Pranskuniene i in. 2018
	<i>T. cordata</i>	Serbia	kwiatostan	napar	Jarić Mitrović i Pavlović 2014
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Rumunia	kwiatostan	napar	Söukand i Pieroni 2016
Środek uspokajający	<i>T. europaea</i>	Polska	kwiatostan	napar	Biegański 1931
	<i>T. platyphyllos</i>	Pireneje	kwiatostan	odwar	Rigat i in. 2007
	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Rumunia	kwiatostan	napar	Söukand i Pieroni 2016
	<i>T. cordata</i>	Litwa	kwiatostan, liść	napar	Pranskuniene i in. 2018
Zaburzenia nerwowe	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Rumunia	kwiatostan	napar	Söukand i Pieroni 2016
Depresja niepokój	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
Relaksująco	<i>T. platyphyllos</i>	Pireneje	kora	–	Rigat i in. 2007
Herbata rekreacyjna	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Ukraina Rumunia	kwiatostan	herbata	Söukand i Pieroni 2016
Zmęczenie	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Rumunia	kwiatostan	napar	Söukand i Pieroni 2016
Płaszawica	–	Ukraina	kwiatostan	–	Spittal 1938
Nieświeży oddech	<i>T. hybrids</i>	Bośnia i Hercegowina	?	wewnętrznie	Šarić-Kundalić i in. 2011
Wodna puchlinia	–	Polska	liść	okłady	Udziela 1891
	–	Polska	liść, kwiatostan	okłady	Kujawska i in. 2016
	–	Polska	liść	okłady	Udziela 1891
	–	Polska	tyko	odwar okład	Fedorowski 1888
	–	Ukraina	liść	okłady	Talko-Hrynczewicz 1893
	–	Ukraina	liść	okłady gotowane ciepłe	Talko-Hrynczewicz 1893
	–	Ukraina	kora	okłady	Talko-Hrynczewicz 1893

Malaria	–	Polska	kwiatostan	napar	Robotycki i Babik 2005
Odra	–	Polska	kwiatostan	odwar	Robotycki i Babik 2005
	–	Polska	kwiatostan	odwar z mleka	Talko-Hryncewicz 1893
	–	Ukraina	kwiatostan		Spittal 1938
Płonica	–	Polska	kwiatostan	odwar	Robotycki i Babik 2005
	–	Polska	kwiatostan	odwar z mleka	Talko-Hryncewicz 1893
Gruźlica	–	Polska	latorośl	składnik, gotowane	Petrow 1878, Udziela 1891
	–	Polska	węgiel	z mleka	Kaczan 2021
	–	Ukraina	węgiel	z kamforą	Talko-Hryncewicz 1893
Ospa	<i>T. cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i>	Polska	kwiatostan	napar	Paluch 1984, Okręglicka 2015
	–	Polska	kwiatostan	odwar z mleka	Talko-Hryncewicz 1893
Tyfus	–	Polska	kwiatostan	napar	Robotycki i Babik 2005
	–	Polska	kwiatostan	–	Szychowska-Boebel 1972

Liście i kwiatostany podawano przy dolegliwościach związanych z reumatyzmem i “łamaniem w krzyżach”. W łagodzeniu duszności stosowano kwiatostan najczęściej w formie naparu. W przypadku zawrotów głowy, paraliżu i konwulsji stosowano kwiatostan lipy. Kwiatostan stosowano też w przypadku padaczki, obwiązywano też głowę tykiem, co może być związane z postrzeganiem lipy jako rośliny świętej o właściwościach apotropeicznych. W Polsce oraz w Bośni i Hercegowinie stosowano ją również na skurcze. Powszechnie uważano, że kwiatostan lipy ma właściwości relaksujące i uspokajające. Stosowano go najczęściej pod postacią naparów przy bezsenności, jednak dzieciom wypychano poduszki kwiatostanami lipowymi. Podawano je jako środek uspokajający przy zaburzeniach nerwowych, depresji, niepokojach, w przypadku zmęczenia i w celach rekreacyjnych. Niekiedy w tych celach używano kory (relaksująco) i liści (uspokajająco). Okłady z liści, kory i tyka wykorzystywano w Polsce i na Ukrainie w łagodzeniu dolegliwości związanych z puchliną wodną. W przypadku większości chorób zakaźnych kwiatostan lipy stosowano pomocniczo, napar podawano przy malarii i tyfusie, na odrę i szkarlatynę odwar sam lub z mlekiem, a napar lub odwar z mlekiem na ospę. Jedynie na gruźlicę wykorzystywano „latorośle lipowe” do kąpeli lub zażywano węgiel ze słodkim mlekiem lub kamforą (tabela 1).

PODSUMOWANIE

Pozytywny wpływ lipy na człowieka dostrzegali już nasi przodkowie. Sadzili ją koło domów, by zapewniła przyjemny cień, dawała surowiec do przygotowania “herbaty” oraz pożytek dla pszczół, które dostarczały cenionego miodu lipowego. Kwiatostan lipy należy do najpowszechniejszych surowców zielarskich wykorzystywanych w medycynie ludowej. Zdawano sobie jednak sprawę, że nadmierne spożywanie naparów z kwiatostanu może być szkodliwe. Kwiatostan lipy był podstawowym surowcem zielarskim stosowanym w leczeniu ludowym, jednak wykorzystywano również korę, tyko, pędy, liście, węgiel z drzewa lipowego czy nawet święcone wianki lipowe. Kwiatostan lipy, mimo że był stosowany na wiele różnych dolegliwości, najczęściej podawano go w chorobach dróg oddechowych (np. kaszel, przeziębienie, grypa, ból gardła), dolegliwościach układu pokarmowego oraz jako łagodny środek relaksujący (bezsenność, środek uspokajający, łagodzący zaburzenia nerwowe czy depresję). Warto zwrócić również uwagę, że w przypadku niektórych schorzeń, takich jak gruźlica, puchlina wodna, rany, oparzenia, obrzęki, wrzody i czyraki, kwiatostanów praktycznie nie stosowano. Zależności takie występują w wielu różnych regionach naszego kontynentu, zatem muszą być potwierdzone praktycznymi obserwacjami i wielowiekową praktyką, wszak lipy są naszymi rodzimymi roślinami. Doświadczenia te nie powinny nam umykać, bo może cenne właściwości lecznicze kryją się nie tylko w kwiatostanach tej rośliny.

PIŚMIENNICTWO

- Agelet A., Vallès J., 2003. Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part II. New or very rare uses of previously known medicinal plants. *J. Ethnopharmacol.* 84, 211–227.
- Angielczyk M., 2011. Obrzędy i tradycje zielarskie regionu nadbużańskiego, wyd. 2. popr. i uzup. Stow. „Lokalna Grupa Działania – Tygiel Doliny Bugu”, Drohiczyn.
- Bańkowski C., Kuźniewski E., 1980. Ziołolecznictwo ludowe, wyd. 2., PWN, Warszawa.
- Biegański J., 1931. Nasze zioła i leczenie się nimi. Stow. Prac. Księgarskich Sp. z o.o., Warszawa.
- Bieńkowski T., 1993. Dawny symbolizm świata natury w refleksji historyka nauki. W: B. Kuźnicka (red.). Ziołoznawstwo w dawnej i współczesnej kulturze Rzeszowszczyzny. PAN Inst. Nauki Oświaty i Techniki, Prac. Historii Nauk o Leku, Warszawa, 13–23.
- Burszta J., 1967. Lecznictwo ludowe. W: J. Burszta (red.), Kultura Ludowa Wielkopolski. Wyd. Poznańskie, Poznań, 393–436.
- Ceklarz K., 2018. Medycyna ludowa. W: K. Ceklarz, B. Rosiek (red.), Kultura ludowa Górali Żywieckich. Oficyna Wyd. „Wierchy”, COTG PTTK Kraków, 381–420.
- Chmieleńska A., 1925. Księżacy (łowiczanie), T. 9. Księgarnia Geograf. „Orbis”, Kraków.
- Cornara L., La Rocca A., Terrizzano L. i in., 2014. Ethnobotanical and phytomedicinal knowledge in the North-Western Ligurian Alps. *J. Ethnopharmacol.*, 155(1), 463–484. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2014.05.046>
- Czyż L.M., Tulik S. (red.) 2022. Zielarstwo na terenie Podkarpacia według prac Franciszka Kotuli. Muzeum Okręgowe w Rzeszowie, Rzeszów.
- Czyż L.M., Wysakowska B., 1993. Ziołolecznictwo regionu rzeszowskiego w badaniach Franciszka Kotuli. W: B. Kuźnicka (red.), Historia Leków Naturalnych. PAN Inst. Nauki Oświaty i Techniki. Prac. Historii Nauk o Leku, Warszawa, 83–118.
- Farmakopea Polska XII, 2020. Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Warszawa.
- Fedorowski M., 1888. Lud okolic Żarek Siewierza i Pilicy jego zwyczaje sposób życia obrzędy podania gusła zabobony pieśni zabawy przysłowia zagadki i właściwości mowy. T. 1. Skład główny w księgarni M. Arcta, Warszawa.
- Fedorowski M., 1897. Lud białoruski na Rusi Litewskiej: materyały do etnografii słowiańskiej zgromadzone w latach 1877–1891. T. 1 Nakładem Akademii Umiejętności, Kraków.
- Ferrier J., Šaćiragić L., Chen E.C.H. i in., 2014. Ways the Lukomir Highlanders of Bosnia and Herzegovina treat diabetes. W: A. Pieroni, C.L. Quave (red.), Ethnobotany and biocultural diversities in the Balkans. Springer, New York, 13–27. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1492-0_2
- Gawełek F., 1910. Przesady zabobony środki lecznicze i wiara ludu w Radłowie w pow. Brzeskim. *MAAE* 11, 48–106.
- Gustawicz B., 1882. Podania przesady gadki i nazwy ludowe w dziedziny przyrody. Część druga. Rośliny. *ZWAK* 6, 201–317.
- Harańczyk E., 2016. Medycyna ludowa. W: U. Janicka-Krzywda (red.), Kultura ludowa Górali Babiogórskich. COTG PTTK, Kraków, 205–254.
- Hołda J., 2016. Demonologia. W: K. Ceklarz, M. Kroh (red.), Kultura ludowa Górali Sądeckich od Kamienicy Łącka i Jazowska. COTG PTTK, Kraków, 445–478.
- Janicka-Krzywda U., Ceklarz K., 2014. Czary góralskie: magia Podtatrza i Beskidów Zachodnich. Wyd. Tatrzańskiego Parku Narodowego, Zakopane, 87–112.
- Kaczan A., 2021. Lipa. W: Słownik stereotypów i symboli ludowych. Bartmiński J., Niebrzegowska-Bartmińska S., (red.). Wyd. UMCS Lublin, 267–297.
- Kantor J., 1907. Czarny Dunajec. Monografia etnograficzna. *MAAE* 9, 17–229.
- Kluk K., 1804. Dykcjonarz Roślinny Tom III. W drukarni Xięży Piarów Warszawa.
- Kochanowski J., 1629. Fraszki Iana Kochanowskiego. W Drukarni Andrzeja Piotrkow.
- Köhler P., 1993. Nazewnictwo i użytkowanie roślin leczniczych na ziemiach polskich w XIX wieku na podstawie ankiety Józefa Rostafińskiego. W: B. Kuźnicka B. (red.), Z historii i etymologii polskich nazw roślin leczniczych. IHNOiT, Warszawa, 61–85.
- Kolberg O., 1964.a. Chełmskie. Cz. II (T. 34). LSW, Polskie Wyd. Muzyczne, Kraków.
- Kolberg O., 1964.b. Krakowskie. Cz. III (T. 7). LSW, Polskie Wyd. Muzyczne, Kraków.
- Kolberg O., 1982.a. W. Ks. Poznańskie. Cz. I (T. 9). PTL, Wrocław.
- Kolberg O., 1982.b. W. Ks. Poznańskie Cz. II (T. 10). PTL, Wrocław.
- Kozuharova E., 2013. Descriptive study of contemporary status of the traditional knowledge on medicinal plants in Bulgaria. *Afr. J. Pharm. Pharmacol.* 7(5), 185–198. <https://doi.org/10.5897/AJPP12.871>
- Krcek F., 1899. Podobieństwa. Z dziedziny lecznictwa ludowego. *Lud* 5, 179–180.
- Kujawska M., Łuczaj Ł., Sosnowska J. i in., 2016. Rośliny w wierzeniach i zwyczajach ludowych: słownik Adama Fischera. PTL, Wrocław.
- Kwieciński A., Nobis W., Nowakowski S., 1928. Medycyna ludowa. *Orli Lot* 9(9), 195–196.
- Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J. i in. (red.) 2007. Fitoterapia i leki roślinne. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- Libera Z., Paluch A., 1993. Lasowiacki zielnik. Bibl. Publiczna Miasta i Gminy Kolbuszowa.
- Lumpert M., Kreft S., 2017. Folk use of medicinal plants in Karst and Gorjanci Slovenia. *J. Ethnobiol. Ethnomed.* 13(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s13002-017-0144-0>
- Łęga W., 1960. Okolice Świecia. Materiały etnograficzne. Gdańskie Tow. Nauk., Gdańsk.
- Łuczaj Ł., 2008. Dzikie rosnące rośliny jadalne w ankiecie Józefa Rostafińskiego z roku 1883. *Wiad. Bot.* 52(1/2), 39–50.
- Łuczaj Ł., 2011. Herbal bouquets blessed on assumption day in South-Eastern Poland: freelisting versus photographic inventory. *Ethnobot. Rese. Appl.* 9, 01–025.
- Magierowski L., 1896. Leki używane przez lud polski we wsi Wesołej w pow. Brzozowskim. *Lud* 2, 155–156.
- Milewska A., 1891. Poszukiwania. I. Medycyna ludowa. *Wiśła* V(2), 419–424.

- Mitrović M., Pavlović P., 2014. An ethnobotanical and ethnomedicinal study on the use of wild medicinal plants in rural areas of Serbia. W: A. Pieroni, C.L. Quave (red.), *Ethnobotany and biocultural diversities in the Balkans*. Springer, New York, 87–112. https://doi.org/110.1007/978-1-4939-1492-0_6
- Mustafa B., Hajdari A., 2014. Medical Ethnobotanical Studies in Kosovo. W: A. Pieroni, C.L. Quave (red.), *ethnobotany and biocultural diversities in the Balkans*. Springer, New York, 113–133. https://doi.org/110.1007/978-1-4939-1492-0_7
- Mustafa B., Hajdari A., Krasniqi F. i in., 2012. Medical ethnobotany of the Albanian Alps in Kosovo. *J. Ethnobiol. Ethnomed.* 8, 6.
- Mustafa B., Hajdari A., Pieroni A. i in., 2015. A cross-cultural comparison of folk plant uses among Albanians Bosniaks Gorani and Turks living in south Kosovo. *J. Ethnobiol. Ethnomed.* 11(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s13002-015-0023-5>
- Muszyński J., 1956. *Vademecum fitoterapii*, wyd. 2. Zarząd Przem. Zielarskiego, Warszawa.
- Nedelcheva A., Draganov S., 2014. Bulgarian medical ethnobotany: The power of plants in pragmatic and poetic frames. W: A. Pieroni, C.L. Quave (red.), *Ethnobotany and biocultural diversities in the Balkans*. Springer New York, 45–65. https://doi.org/110.1007/978-1-4939-1492-0_4
- Niebrzegowska S., 2000. *Przestrach od przestrachu: rośliny w ludowych przekazach ustnych*. Wyd. UMCS Lublin.
- Nurzyńska-Wierdak R., 2016. Właściwości lecznicze i wykorzystanie w fitoterapii niektórych gatunków roślin drzewiastych. *Drzewa liściaste półkuli północnej. Ann. Hort.* 26(2), 23–40.
- Okęglicka I., 2015. *Medycyna ludowa*. W: K. Ceklarz, J. Masłowiec (red.), *Kultura ludowa Górali Kliszczackich*. COTG PTTK Kraków, 285–312.
- Paluch A., 1984. *Świat roślin w tradycyjnych praktykach leczniczych wsi polskiej*. Wyd. UW, Wrocław.
- Paluch A., 1989. „Zerwij ziele z dziewięciu miedz...”: ziołolecznictwo ludowe w Polsce w XIX i początku XX wieku. PTL, Wrocław.
- Paluch A., 1991. *Choroby - zioła - znachorzy*. PG „Drukmasz”, Namysłów.
- Paluch A., 1995. *Etnologiczny atlas ciała ludzkiego i chorób*. Wyd. UW, Wrocław.
- Parczewska M., 1896. Poszukiwania. *Lecznictwo ludowe. Środki lecznicze używane u ludu w okolicach Kalisza. Wisła* 10, 342–344.
- Petrow A., 1878. Lud ziemi Dobrzyńskiej jego charakter mowa zwyczajne obrzędy pieśni przysłowia zagadki itp. *ZWAK* 2, 3–182.
- Piątkowska I., 1894. Poszukiwania. I. *Lecznictwo Indowe w okolicach Sieradza. Wisła* 8, 135–143.
- Pieroni A., Quave C.L., 2014. Wild food and medicinal plants used in the mountainous Albanian North Northeast and East: a comparison. W: A. Pieroni, C.L. Quave (red.), *Ethnobotany and Biocultural Diversities in the Balkans*. Springer, New York, 183–194. https://doi.org/110.1007/978-1-4939-1492-0_10
- Pleszczyński A., 1892. *Bojarzy międzyrzeccy. Studium etnograficzne. Skład główny w księgarni M. Arcta, Warszawa*.
- Półtorak Z., 1989. *Lecznictwo ludowe rodzimej ludności Opolszczyzny*. Instytut Śląski, Opole.
- Pranskuniene Z., Dauliute R., Pranskunas A. i in., 2018. Ethnopharmaceutical knowledge in Samogitia region of Lithuania: where old traditions overlap with modern medicine. *J. Ethnobiol. Ethnomed.* 14(1), 70. <https://doi.org/110.1186/s13002-018-0268-x>
- Redžić S.S., 2007. The ecological aspect of ethnobotany and ethnopharmacology of population in Bosnia and Herzegovina. *Coll. Antropol.* 31(3), 869–890.
- Rexhepi B., Mustafa B., Hajdari A. i in., 2013. Traditional medicinal plant knowledge among Albanians Macedonians and Gorani in the Sharr Mountains (Republic of Macedonia). *Genet. Resour. Crop Evol.* 60(7), 2055–2080. <https://doi.org/110.1007/s10722-013-9974-3>
- Rexhepi B., Mustafa B., Hajdari A. i in., 2014. Cross-cultural ethnobotany of the sharr mountains (Northwestern Macedonia). W: A. Pieroni, C.L. Quave (red.), *Ethnobotany and biocultural diversities in the Balkans*. Springer, New York, 2055–2080. https://doi.org/110.1007/978-1-4939-1492-0_5
- Rigat M., Bonet M.À., Garcia S. i in., 2007. Studies on pharmaceutical ethnobotany in the high river Ter valley (Pyrenees Catalonia Iberian Peninsula). *J. Ethnopharmacol.* 113(2), 267–277. <https://doi.org/110.1016/j.jep.2007.06.004>
- Robotycki C., Babik W., 2005. *Układ gniazdowy terminów i słownik słów kluczowych wybranych kategorii kultury: medycyna ludowa*. Wyd. UJ, Kraków.
- Šarić-Kundalić B., Dobeš C., Klatte-Asselmeyer V. i in., 2010. Ethnobotanical study on medicinal use of wild and cultivated plants in middle south and west Bosnia and Herzegovina. *J. Ethnopharmacol.* 131, 33–55. <https://doi.org/110.1016/j.jep.2010.05.061>
- Šarić-Kundalić B., Dobeš C., Klatte-Asselmeyer V. i in., 2011. Ethnobotanical survey of traditionally used plants in human therapy of east north and north-east Bosnia and Herzegovina. *J. Ethnopharmacol.* 133, 1051–1076. doi.org/110.1016/j.jep.2010.11.033
- Schnaider J., 1912. *Z życia górali nadłomnickich (Dokończenie)*. *Lud* 13, 141–217.
- Seneta W., Dolatowski J., Zieliński J., 2021. *Dendrologia*, wyd. 5. PWN, Warszawa.
- Smoleńcówna K., 1890. *Przyczynek do lecznictwa ludowego z Lubelskiego*. *Wisła* 4, 880–883.
- Sőkand R., Pieroni A., 2016. The importance of a border: Medical veterinary and wild food ethnobotany of the Hutsuls living on the Romanian and Ukrainian sides of Bukovina. *J. Ethnopharmacol.* 185, 17–40. <https://doi.org/110.1016/j.jep.2016.03.009>
- Spittal S., 1938. *Lecznictwo ludowe w Zależach i okolicy*. *Rocz. Podolski* 1, 62–225.
- Stryamets N., Elbakidze M., Ceuterick M. i in., 2015. From economic survival to recreation: contemporary uses of wild food and medicine in rural Sweden Ukraine and NW Russia. *J. Ethnobiol. Ethnomed.* 11(1), 53. <https://doi.org/110.1186/s13002-015-0036-0>
- Szychowska-Boebel B., 1972. *Lecznictwo ludowe na Kujawach*. Muz. Etnograf., Toruń.
- Talko-Hryniewicz J., 1893. *Zarysy lecznictwa ludowego na Rusi Południowej*. Nakładem Akademii Umiejętności Kraków.
- Tylkowa D., 1989. *Medycyna ludowa w kulturze wsi Karpat Polskich: tradycja i współczesność*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wyd. PAN, Wrocław.
- Udziała M., 1891. *Medycyna i przesady lecznicze ludu polskiego*. Skład główny w księgarni M. Arcta, Warszawa.
- Udziała M., 1905. *Przyczynki do medycyny ludowej*. *Lud* 12, 394–401.
- Udziała S., 1931. *Rośliny w wierzeniach ludu krakowskiego*. *Rocz* 30, 36–75.

- Weryszko-Chmielewska E., Piotrowska-Weryszko K., Wolski T. i in., 2023. Variation in the concentration of *Tilia* spp. pollen in the aeroplankton of Lublin and Szczecin Poland. *Plants* 12(6), 1415. <https://doi.org/110.3390/plants12061415>
- Wicher R., 2015. Tradycyjne użytkowanie lasu. W: K. Ceklarz, J. Masłowiec (red.), *Kultura ludowa Górali Kliszczackich*. COTG PTTK Kraków, 99–118.
- Wierzchowski Z., 1890. Materyjały etnograficzne z powiatu Tarnobrzeskiego i Niskiego w Galicji. *ZWAK* 14, 145–251.
- Witkoś S., 1977. Bajdy i Moderówka. PWRiL, Poznań.
- Witowt, 1906. Leki ludowe ze wsi Płudy pow. radzyńskiego. *Lud* 12, 264–268.
- Wodecki H., 1893. Przyczynki do lecznictwa ludowego z Galicji Zachodniej z okolic Sokołowa i Kańczugi pod Rzeszowem. *Wiśła* 7(1), 167–168.

Abstract: Inflorescences of linden were among the most commonly used herbal raw materials in Polish folk medicine; however, other parts of this plant were also utilized. The aim of this study was to present the diversity of linden herbal material use in folk medicine and to provide a basis for further research on this topic. The study analyzed the uses of two linden species occurring in Poland: small-leaved linden (*Tilia cordata* Mill.) and large-leaved linden (*Tilia platyphyllos* Scop.), as well as hybrids between these two species. In European folk medicine, linden species were often not distinguished from one another. In traditional folk medicine, linden materials were most commonly prepared as infusions and, to a lesser extent, as decoctions or used as compresses. The most frequently used material was linden inflorescence, recommended mainly for respiratory conditions, digestive disorders, and as a mild sedative. For certain conditions, including tuberculosis, dropsy, wounds, burns, swelling, ulcers, and boils, other parts of the plant were preferred. In official medicine, only linden flower with bracts is recommended, and its use is limited to a small number of indications. However, folk medicine recommendations point to much broader possibilities for using various herbal raw materials obtained from linden. These experiences should not be overlooked, as valuable medicinal properties may lie beyond the plant's inflorescences.

Keywords: *Tilia cordata* Mill., *Tilia platyphyllos* Scop., inflorescences, leaf, bark

Źródło finansowania: Praca nie była finansowana ze źródeł zewnętrznych.

Wkład autorów: K.Z. – koncepcja, gromadzenie, analiza i opracowanie źródeł, wersja oryginalna, korekta, redakcja; M.Z. – koncepcja, analiza i opracowanie źródeł, korekta, redakcja; R.G. – koncepcja, gromadzenie, analiza i opracowanie źródeł, wersja oryginalna, korekta, redakcja.

Deklaracja wykorzystania generatywnej AI w procesie powstawania pracy: W procesie powstawania pracy nie wykorzystywano generatywnej AI.

Otrzymano/Received: 17.03.2026
Zaakceptowano/Accepted: 20.06.2026
Online first: 30.09.2026

Cytowanie: Zwadowska K., Zwadowski M., Gruszecki R., 2026. Lipa w lecznictwie ludowym. *Ann. Hortic.*, online first, 1–13. <https://doi.org/10.24326/ah.2026.5751>