**Miód lipowy i jego prozdrowotne właściwości**

**Miód lipowy jest ceniony na całym świecie za swoje walory smakowe oraz zdrowotne. Sprawdź dlaczego!**

**Miód lipowy - dlaczego jest tak cenny?**

[Miód lipowy](https://miodywowka.pl/miody/23-bursztynowy-lipowy.html) w świecie znawców miodu jest wysoko cenionym produktem, ze względu na swoją bursztynową barwę oraz nietuzinkowe walory smakowe. Jest to niesamowicie aromatyczny miód, którego da się wyczuć aromat lipy, co poniektórym może przywodzić na myśl zapach miętowy. Wyjątkowość miodu lipowego podkreśla również fakt, że ciężko jest znaleźć duże skupiska drzew lipy, co utrudnia jego produkcję.



**Miód z lipy - właściwości zdrowotne**

Wytwarzany z kwiatów lipy miód doceniany jest głównie za swoje wartości prozdrowotne, Szczególnie przydatny jest w okresach wzmożonych przeziębień. **Miód lipowy** ma działanie rozgrzewające oraz antyseptyczne. Regularne spożywanie miodu może zwiększyć odporność organizmu na choroby. Pomaga również w leczeniu dróg oddechowych oraz wspomaga leczenie anginy. Znane są również właściwości, które ułatwiają szybsze zasypianie.



**Jak poprawnie stosować miód lipowy?**

Przede wszystkim należy pamiętać, że nie wolno go łączyć z gorącymi napojami, ponieważ pod wpływem temperatury wytraca się znaczna część właściwości leczniczych. Dobrze jeść prosto ze słoika, i chociaż przez chwilę potrzymać miód pod językiem. W celu wzmocnienia układu odpornościowego warto wymieszać *miód lipowy* z wodą, imbirem oraz cytryną lub dodać do soku z bzu.