

Tilo (*Tilia cordata*, *tilia europea*)



Otros nombres: Lima, tila, tilo criollo, tilo europeo, tilo tizano, tisana, tizana

Nombre en inglés: Linden

Partes Utilizables: Flores, Hojas



Propiedades curativas

Las hojas y flores de esta planta tienen propiedades antiespasmódicas y expectorantes, lo que las hace muy útiles en el tratamiento del asma y la gripe. También tiene propiedades diuréticas y diaforéticas (que produce transpiración abundante). La flor de tilo es un calmante nervioso muy reconocido, que se puede usar solo o combinado con otras plantas de igual propiedad para el tratamiento del insomnio. Se emplea para aliviar los dolores de cabeza, dolores precordiales, vómitos nerviosos e indigestiones. Las flores se usan en infusión preparada vertiendo 1 litro de agua hirviendo sobre 1 cucharada de flores, con abundante jugo de limón y miel de abeja para producir transpiración y combatir los resfríos y la bronquitis. La infusión de hojas o flores de naranjo se utiliza para combatir las afecciones nerviosas, los dolores de cabeza, los mareos o vértigos, la preocupación exagerada y sin fundamentos sobre la salud u otros temas (hipocondría) y ataques epilépticos



Recomendada para las siguientes enfermedades

Cólicos

Neurosis

Insomnio

Alcoholismo

Calambres



Preparación ([Ver preparaciones](#))

Infusión: Verter 1 litro de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de flores de tilo y dejar reposar por 10 minutos. Ver propiedades



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

Beber 1 taza (8 oz) 2 ó 3 veces al día



Ingredientes Activos

Aceite esencial con forvesal, mucina, flavonoides, hesperidina, cumarina, vainillina y ácidos carboxílicos



Contraindicaciones

No se recomienda usarlo durante períodos prolongados porque puede afectar el músculo cardíaco

www.medicinalesplantas.com