

Tilo

Familia: Tiliáceas. Otros nombres:tila, tilia, tillo, tillón y arguma.

Descripción

El tilo es un árbol caducifolio de buen porte, con abundante follaje,dando sombra impenetrable y fresca. En ocasiones es plantado como especie ornamental en parques y plazas. Sus hojas son cordiformes (acorazonadas), pecioladas e intensamente verdes. Tienen sabor herbáceo algo aromático, agradable, y sueltan cierto mucilago parecido al de las malvas. En las axilas de las hojas nacen en primavera inflorescencias pentámeras, agrupadas en pequeñas cimas con un largo pedúnculo, las que despiden un suave aroma. El fruto es vellosa, ovoidal, y muestra cinco costillas longitudinales en resalto, es seco en la madurez, y no se abre jamás.

El tilo crece en Europa, Asia y América. Se agrupan en unos 50 géneros, mayormente extendidos por regiones tropicales, sea en forma aislada, en bosques de tilos o bordeando las lindes de los bosques caducifolios. Sin embargo, el género *Tilia* crece excepcionalmente en regiones frías y húmedas del hemisferio norte, en Rusia, por ejemplo, forma grandes extensiones forestales.

Especies más populares

Existen diversas especies de tilos, todas presentan propiedades muy similares siendo sus partes utilizadas para el encuentro con sus principios las hojas, las flores y la cortezas.

Tilia cordata: Tilo silvestre o de hoja pequeña. De copa redondeada y atractivo follaje. Rápido crecimiento hasta los 25 m. Sus flores son amarillas y dispuestas en racimos.

Tilia platyphyllos: Tilo común o de hoja grande. Copa estrecha y alta. Hojas de hasta 15 cm., con las dos caras verdes y muchos pelillos en el envés. Alcanza los 35 m. Ramas más erguidas. Flores en grupos de 3 a 5. No da brotes basales.

Tilia vulgaris: Tilo híbrido, resultado del cruce del Tilo común con el Tilo silvestre. Logra una altura de hasta 45 m. Da una sombra muy densa. Su color es opaco y no es de los más vistosos. Las raíces de los ejemplares grandes pueden dañar el pavimento.

Tilia tormensosa: Tilo plateado. Árbol vigoroso de hasta 30 m.de altura, de ramas erguidas. Sus hojas son ásperas y de un tono grisáceo. Su floración es tardía, numerosa y muy aromática.

Tilia americana: 30 m. Procede de Norteamérica. Hojas muy grandes. Se resiente mucho con la contaminación. Muy apreciado por la cantidad de madera que produce.

Propiedades

- Sedante

- Antiespasmódico
- Antirreumático
- Aperitivo
- Diurético
- Suave hipotensor
- Vasodilatador
- Fluidificante de la sangre
- Ayuda en el tratamiento de las afecciones hepáticas y renales
- Diaforético
- Carminativo
- Antiácido estomacal
- Sudorífico
- Digestivo
- Cicatrizante de heridas
- Recomendado en casos alopecia (caída de cabello)

Al provocar sudoración, colabora en la recuperación de cuadros gripales. Reduce la fiebre y pueden tomarlo los niños en dosis mínimas provocando la estimulación del sistema inmunológico. Por otra parte, la albura se emplea como tratamiento para la migraña.

Usos

Aunque apenas poseen aceites esenciales, contienen sin embargo mucílagos, taninos, azúcares y diversos glúcidos. Éstos poseen propiedades efectivas sobre las glándulas sudoríparas y contra los resfriados y en procesos catarrales.

Se administra en infusión, una cucharadita de flores por taza después de las comidas. Hablamos del sedante natural por excelencia, una única toma es efectiva para calmar un estado de excitación e insomnio, combatiendo el estrés. Podemos tomar hasta cuatro tazas al día. Una decocción de 30 grs en 1 litro de agua (hervir de 10 a 15 min.) tomando dos a cuatro tazas al día, media hora antes de las comidas en cuadros de disquinesias biliares y migrañas. Consumir discontinuamente 10 a 20 días al mes.

La utilización de las flores en tes o tisanas, es muy efectiva contra la arteriosclerosis, el reuma y el insomnio nervioso.

Para preparar una buena infusión, se ponen 15 gramos de flores en un litro de agua. Para efectos antiespasmódicos, así como para mejorar la circulación, en el tratamiento de insuficiencias hepáticas y como astringente, se debe tomar en dosis de tres a cuatro tazas por día.

Usos externos

Una cataplasma con hojas y flores frescas se emplea para bajar la inflamación y evitar la caída del cabello. Si a esta preparación le agregamos un poco de la corteza del árbol obtendremos buenos resultados para la cicatrización de heridas. La decocción de flores es muy útil en gargarismos, enjuagues de boca y cicatrizante de heridas. Las cortezas son un buen eliminador de toxinas.

Principales componentes químicos

Las flores: farnesol, geraniol, eugenol, linalol, ésteres feniléticos. Flavonoides: entre 5 y 9% según sea la especie: astragalina, quercitrina, isoquercitrina y canferitrina.

Albura: contiene mucílagos, taninos, taraxerol, cumarinas y vanillina.

Curiosidades

Se dice que el tilo posee poderes de protección, inmortalidad, suerte, amor y sueño. En Europa, las ramas del tilo se cuelgan en puerta con fines protectores, o se planta un tilo en el jardín para la protección del hogar. Antiguamente, en Lituania, se hacían sacrificios a los tilos como parte de ritos religiosos. En su madera se graban encantamientos para la buena suerte.

En la mitología germánica el tilo pertenecía a la diosa Freya, la diosa del amor, y la fertilidad y esposa del dios Wotan. Se cuenta que los germanos se reunían a deliberar bajo un tilo y que a su sombra celebraban los juicios.

Contraindicaciones

No se conocen efectos tóxicos, considerandose seguro el uso en los niños y, por el momento, no existen motivos conocidos para evitarlo durante el embarazo y la lactancia. De todas maneras siempre es esencial consultar con su médico antes de iniciar cualquier tratamiento.