

Botiquín natural

Tilo (*Tilia cordata*)

Árbol de tallo recto con corteza lisa que alcanza los 18 metros. Sus hojas tienen forma acorazonada. Las flores tienen un color amarillento, agrupadas en racimos. Frutos de aspecto globoso. Para la preparaciones se usan las flores y las hojas.

Usos tradicionales:

Estados gripales (fiebre, tos y malestar general); ansiedad, nerviosismo e insomnio; retención de líquido (edema).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. En los estados gripales usar la infusión caliente, en los demás fría.

Efecto: antiespasmódico, antitusivo, diaforético (estimula la transpiración), sedante, diurético, antiinflamatorio.

Precauciones:

Puede potenciar el efecto sedante de antihistamínicos, barbitúricos, benzodiazepinas y alcohol, por lo que se aconseja no administrar en forma conjunta. Se debe evitar su uso excesivo.

Otros antecedentes:

Su uso tiene alguna evidencia científica.

Fuente: Guía "Medicamentos Herbarios Tradicionales", del Minsal.