

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Despídete del insomnio y los dolores de cabeza con este remedio infalible

El Ciudadano · 13 de julio de 2015





El tilo es un árbol de gran tamaño, su copa es ancha y globosa, tronco recto y corteza fibrosa.

Sus hojas son acorazonadas muy grandes, pecioladas y vellosas, sus flores son de cinco pétalos de color blanquecino y tienen numerosos estambres, muy perfumadas.

Sus frutos son pequeños cápsulas duras y leñosas que tienen muchas semillas, se dan en suelos fértiles, frescos y húmedos, es muy resistente a las heladas, es de crecimiento rápido cuando sus condiciones son propicias.

En Chile se da muy bien en el sur especialmente en la Región de Los Lagos. Los mapuche usan la infusión de sus hojas como descongestionante y sudorífico. En Concepción, el tilo figura en el cuarto lugar de mayor consumo, y lo recomiendan los farmacéuticos.

Propiedades del tilo:

Su flor posee varios principios activos, uno de ellos es un aceite esencial rico en farnesol, que es el que le da su agradable perfume, también tiene mucílagos, tanino, heterósidos y otros azúcares.

Beneficios del tilo:

- Combate los resfríos y la tos.
- Calma los nervios y dolores de cabeza.

- Antiespasmódico
- Sedante.
- Emoliente.
- Baja la fiebre.
- Causa sudoración.
- Combate el insomnio.
- Alivia las quemaduras de la piel e infecciones como la tiña.

Sugerencias:

Infusión: Para combatir las molestias del resfrió, calmar los nervios y aliviar dolores de cabeza: Poner en una taza agua caliente hervida con tres o cuatro flores de tilo. Dejar reposar y beber dos tazas al día.

Decocción: Para el tratamiento de la tiña y el sarpullido: Poner 10 gramos de flores en un litro de agua, luego poner a calentar hasta que hierva. Dejar enfriar y aplicar en las lesiones.

Maceración:

Para la curación de quemaduras: Remojar corteza de tilo en agua fría hasta que se forme una sustancia gelatinosa. Luego aplicar sobre la piel quemada.

Contraindicación:

Se recomienda no tomar tilo en mujeres embarazadas.

Si se es alérgico.

Si se tiene alguna enfermedad al corazón, no tomar más de tres tazas al día.

Despídete del insomnio y dolores de cabeza con este remedio infalible!!!

Vía: <http://www.ignisnatura.cl>

Fuente: El Ciudadano