



Emilio Laguna

Tilia platyphyllos Scop.

Familia: Tiliaceae (Malvaceae)

tilo, til·ler,
ezki, tileira

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -

RD 139/2011: -

Catálogos autonómicos: CM; VC

Directiva Hábitats: -

Las especies del género *Tilia* son morfológicamente parecidas y tienen propiedades similares, por lo que allí donde conviven se suelen usar indistintamente. De hecho algunos estudios etnobotánicos indican que los usos registrados deben considerarse comunes para todas las especies [1–5]. En España viven dos especies autóctonas, *T. platyphyllos* y *T. cordata* Mill. La primera es la más común, tanto por tener un área de distribución más amplia como porque su cultivo es más frecuente. Por ello la ficha está encabezada por *T. platyphyllos* y presenta en la sección de especies relacionadas los conocimientos tradicionales que se han podido adscribir claramente a *T. cordata* y en la sección de observaciones la información relacionada con otras especies que también se cultivan (*T. tomentosa* Moench y *T. vulgaris* Hayne).

NOMBRES VULGARES

Castellano: tilo (nombre generalizado), tilo de montaña (NC), tilu noble (AS), tila (nombre generalizado), tila de árbol (CL), tila machu (AS), tila mansa (EX), flor de tila (CL), tilar (AS, CB, CL), tilar blanqueru (CL), tilar fembra, tilar machu (AS), tilda (NC), tilera, tillera (AR), **tilero** (AN, AR, CL, CM, MC, MD), teh.a (AS, CB, CL), teh.a blanca, teh.a blanquera (CL), teja (CB), teya, teya real, teh.ón, teyón (AS); hierba de las muelas (AN); hierba tranquilizante (NC) [1,5–55].

Catalán: til·ler (CT,JB,VC), til·ler de fulla ampla (IB), til·la (CT,JB,VC), tila, til·lera (VC), til·le (AR, VC), tilda (CT, VC), tilde, tildero, tilero (VC), tillol, tilloler (CT), tell (CT, VC), flor de tell, tei, teller, tellera (CT). *El fruto:* til·l6 (VC) [13,18,36,53,56–76].

Euskera: tilo, tila, tilula-osto (NC, PV); ezki, ezki-lora (NC, PV) [9,77,78].

Gallego: tileira, tilo, tila (GA) [79,80].

DESCRIPCIÓN

Árbol hasta de 30 m, de copa amplia y corteza gris, agrietada, con ramas jóvenes pelosas. Hojas de 5–12 cm, cordadas, acuminadas, aserradas, pecioladas, pelosas sobre todo en los nervios y el pecíolo. Inflorescencia en cimas brácteas largamente elípticas soldadas

al pedúnculo, colgantes, con una a seis flores, estas en general con cinco sépalos y cinco pétalos minúsculos y muchos estambres. Fruto en cápsula de 1 cm, más o menos globoso, con cinco costillas y una o dos semillas.

HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Vive en desfiladeros sobre sustratos calizos, entre 50–1700 m.

Florece de junio a julio.

Se encuentra en el centro y sur de Europa y el oeste de Asia. Vive en la mitad norte de España, excluido el noroeste, en las montañas pirenaicas, cántabras e ibéricas. Comúnmente cultivada.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

ALIMENTACIÓN HUMANA

Bebidas alcohólicas

Las flores son uno de los ingredientes de la mezcla de plantas empleada para elaborar la **ratatfia** (licor a base de nueces verdes elaborado a partir de la maceración de diversas hierbas en aguardiente), así como de la mayoría de **licores** caseros preparados en Cataluña y en general en las comarcas del litoral mediterráneo peninsular y del archipiélago balear [4,63,67,70,71,74,81].

Bebidas no alcohólicas

La **infusión** de las flores se toma en diversas zonas como bebida de sobremesa, por gusto, independientemente de su valor medicinal [1,4,6,70].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Forraje verde o seco

En la comarca leridana del Pallars se recogían en otoño sus ramas y hojas como recurso alimentario invernal para las **ovejas** [70]. También en Liébana (Cantabria) daban a los **terneros** la hoja como forraje



de invierno [42]. En Picos de Europa se recogían ramas enteras para luego “pelar” la tila (flor), empleada con fines medicinales; el sobrante de ramas y hojas que quedaba no se desperdiciaba, sino que se dejaba secar y se almacenaba en unos atados denominados coloños que servían de forraje para cabritos y corderos [39].

Pasto

Las ramas con hojas son consumidas por ovejas, vacas y sobre todo cabras [39].

Plantas melíferas

Es considerada una buena planta melífera [1,39]. En Cantabria algunos apicultores llevan sus colmenas debajo de los tilos cuando florecen, para producir una miel monofloral de muy buena calidad que aseguran que tienen vendida antes de extraerla [42].

MEDICINA

En la mayor parte de los casos, la parte empleada con fines medicinales son las flores y la bráctea que acompaña a la inflorescencia, que está soldada al pedúnculo. Es lo que se llama la tila. Generalmente se toma en infusión.

Sistema circulatorio

Se ha tomado en forma de tisana para tratar la hipertensión y “rebajar la sangre”, al menos en Lugo [79], Huesca [35], Gerona [67,71,73], Lérida [70], Barcelona [71], Soria [22], Salamanca [12], Segovia [40], Castellón [36] y Almería [17]. La hipertensión va muchas veces ligada a un estado nervioso o de ansiedad, y por eso la tila es una buena opción en caso de crisis hipertensiva [17].

Sistema digestivo

En Asturias, Cantabria, Álava, Barcelona y Jaén se tomaba el cocimiento en caso de odontalgia o dolores de muelas [1,16,39,71,82,83]. Empleada como antiséptico bucal en Mallorca [4].

Se considera una planta estomacal y digestiva, así como antiespasmódica y antiinflamatoria gástrica e intestinal, empleada para calmar el dolor de tripa y combatir la acidez de estómago y los cólicos intestinales. Con esta finalidad se ha empleado en Navarra [21], Huesca [33],

Cataluña [3,63,67,70,71,84], Salamanca [12], Cáceres [44], Badajoz [5], Granada [45], Jaén [82], Valencia [18,75], Murcia [7], Mallorca [4] y Gran Canaria [50]. A veces se preparaba mezclada con otras plantas; por ejemplo en Huesca y Mallorca se tomaba con manzanilla [*Chamomilla recutita* (L) Rausch.] para el dolor de tripa [33,4], mientras que para combatir la acidez de estómago en Huesca se añadía espliego [*Lavandula angustifolia* Mill.], genciana (*Gentiana lutea* L) y orégano (*Origanum vulgare* L) [33]. En Mallorca se utilizaba además como laxante [4].

Por otro lado, el cocimiento de la corteza se ha empleado como antidiarreico y para “descongestionar” el hígado en el valle de Hecho (Huesca) [33]. En el Alt Ter (Gerona) se maceraba en agua la segunda piel o corteza, empleada como antiálgico gástrico [61].

Sistema genito-urinario

En Huesca, Gerona y Castellón se cita el consumo de la tila en infusión como diurético [33,36,67] y en Mallorca para las piedras del riñón [4]. También se ha empleado el cocimiento de las ramas troceadas como diurético en Yecla (Murcia) [53]. En Jaén se tomaba el cocimiento de la corteza para disolver las piedras de la vesícula [82] y en Jaca (Huesca) para combatir los cólicos nefríticos se usaba el cocimiento de la segunda corteza, a veces mezclado con milenrama (*Achillea millefolium* L), gatuña (*Ononis spinosa* L) y cola de caballo (*Equisetum* sp.) [33].

Concepción, embarazo, parto y puerperio

En Picos de Europa se tomaba su infusión como calmante para el parto [39] y en Valdevimbre (León) se daba unas cucharadas a la madre y al recién nacido después del parto [47].

Las mujeres lactantes que tenían mucha leche regulaban el flujo y la densidad de la leche tomando su infusión mientras amamantaban a su bebé, como se ha recogido en el Pallars [70].

Sistema respiratorio

La tila ha sido frecuentemente utilizada para aliviar catarros, resfriados y gripe, siendo este un uso muy extendido por todo el territorio peninsular e insular. Se cita su empleo en Galicia [80], Cantabria [28,42], Asturias [1], Huesca [33], Cataluña [3,61,66,67,70,71,73,74,84], Palencia [26], Cuenca [6], Badajoz [41], Jaén [43,82], Castellón [36], Valencia [13,18], Alicante [65], Murcia [53] y Mallorca [4]. Normalmente se prepara en infusión y se bebe lo más caliente que se pueda. En muchos casos se mezcla con otras plantas, como romero, tomillo (*Thymus* sp.), orégano (*Origanum vulgare*), saúco (*Sambucus nigra*), malva (*Malva* sp.), malvaisco (*Althaea officinalis* L), etc. [6,33,73]. Igualmente se recomienda su consumo para la tos [5,4], las anginas [33], en caso de faringitis [71,82] y como remedio para los bronquios y para prevenir la neumonía [4,53,66,70].

Sistema endocrino-metabólico

En Linares (Jaén) su infusión se tomaba para bajar los niveles de colesterol en sangre [82]. En la Serranía de Cuenca se tomaba una tisana elaborada con los frutos para bajar el azúcar [52].



Musculatura y esqueleto

En el Alt Ter, se maceraba la corteza interna en leche durante toda una noche y se aplicaba en forma de emplasto para aliviar el dolor de la **ciática** [73]. En el Alt Empordà (Gerona) se tomaba la infusión de la corteza interna como **antirreumático** [67] y en Prades (Tarragona) la infusión de las flores [3].

Piel y tejido subcutáneo

Aplicado tópicamente, el cocimiento de la tila servía para limpiar y desinfectar **heridas** en el Alt Ter [61,73]. Con la misma finalidad, en Navarra se elaboraba una pomada junto con otras plantas [21] y el Pallars se hacía un emplasto macerando la bráctea floral en aceite de oliva o en anís, como vulnerario [66,70]. Para tratar **quemaduras** en la piel y que no se infectaran, se aplicaba una loción elaborada a partir del cocimiento de la corteza interna o parénquima cortical [70].

Sistema nervioso y enfermedades mentales

Sin duda, el uso más popular de la tila es como **tranquilizante**, **relajante** o **sedante**, empleándose su infusión para calmar los nervios, tratar la ansiedad y conciliar el sueño. Se trata de un uso generalizado, citado en Galicia [79], Asturias [1,39,85], Cantabria [28,39,42], País Vasco [77,83], Navarra [20,21], Aragón [24,33,35], Cataluña [3,58,60,61,66,67,70,84], Castilla y León [12,14,25,39,46,47,55], Castilla-La Mancha [6,49,52,53], Extremadura [5,37,41,44], Andalucía [16,17,19,38,45,82,86], Comunidad Valenciana [18,36,53,65,75,76], Murcia [7,8,53], Islas Baleares [4,57] y Canarias [48,50]. También se considera **antidepresiva**, útil para levantar el ánimo o recuperarse de un disgusto [21,70,73,79].

La parte empleada en general son las flores y brácteas, aunque en menor medida se cita también el consumo de la infusión de su corteza [18]. En la Ribera Alta (Valencia), señalan que para usar la corteza debe secarse previamente durante aproximadamente un año para que pierda su toxicidad [18]. Además de tomarse sola, muchas veces se añadían otras plantas para potenciar su efecto tranquilizante o sedante, entre ellas valeriana (*Valeriana officinalis* L.), melisa (*Melissa officinalis* L.), manzanilla (*Chamomilla recutita*), tomillo (*Thymus vulgaris* L.) o menta (*Mentha spicata* L., *Mentha piperita* L.) [1,4,67,71,73,82]. En el Pallars, para regular los nervios se tomaba cada mañana una infusión de tila con la yema de un huevo; cuentan que la tila calma los nervios y el huevo los alimenta [70]. En Mallorca se les daba la infusión a los niños en el biberón, para que durmieran toda la noche [4]. En el Alt Empordà y el Montseny (Cataluña) también se usaba su infusión tópicamente, en forma de baño calmante [67,71].



Tila platyphyllos en otoño. Emilio Laguna

Asimismo en muchas zonas se tomaba la infusión de tila para aliviar los dolores de cabeza y en caso de **neuralgias** o **migrañas** [1,5,16,26,28,33,39,42,63,66,67,70,71,74,84,87]. En Jaén se preparaba un jarabe para la jaqueca que llevaba tila, naranja, mejorana (*Origanum majorana* L.), ajedrea (*Satureja intricata* Lange) y espliego (*Lavandula latifolia* Medik.) [16].

Órganos de los sentidos

En el Pallars y en el Montseny se limpiaban los ojos con el cocimiento de la tila para curar la **conjuntivitis** [70,71].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

En Mallorca se elaboraba un preparado **antihelmíntico** macerando en anís tila con ajo, mejorana (*Origanum majorana*) y ruda (*Ruta chalepensis* L.) [4].

Síntomas y estados de origen indefinido

En el País Vasco, Cataluña e Islas Baleares se toma su infusión por sus propiedades **caloríficas** o **diaforéticas**, es decir, para calentar el cuerpo y, si es necesario, provocar transpiración y sudoración [4,67,77]. Su acción diaforética está estrechamente ligada al uso **febrífugo** recogido en Huesca, Gerona y Valencia [18,33,73].

Asimismo, la infusión de las flores o de la corteza se recomienda como bebida **reconstituyente**, por ejemplo después de haber sufrido una insolación [53,70,77].

VETERINARIA

Sistema digestivo

La tisana de la corteza interna servía para tratar las **diarreas** de los terneros en el Alt Ter [73].

Sistema genito-urinario

En Piloña se daba de beber su cocimiento a los animales cuando tenían **sangre en la orina** [1].

Piel y tejido subcutáneo

El cocimiento de la corteza interna se aplicaba en forma de emplasto para curar y desinfectar **heridas** del ganado en el Alt Ter [73].

Sistema nervioso

En Picos de Europa se daba la infusión de tila a las vacas como **tranquilizante** [39]. En la comarca cántabra de Campoo, cuando las vacas tenían rabieta o "solengua", les sangraban con la navaja o con una zarza y se les daba a beber tila. Según los informantes, la solengua o traidora es una enfermedad que se considera un envenenamiento de la sangre, producida por un capricho [28,42].

Síntomas y estados de origen indefinido

La infusión o el cocimiento de las flores se daba de beber a los animales cuando estaban enfermos en Navarra y Gerona, a veces mezclada con tomillo (*Thymus vulgaris*) [21,73].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Tóxicas para humanos o animales

Según señalan en algunas zonas de Cataluña [67,71,72], el consumo excesivo de su infusión produce debilidad, ataca a la vista y

puede llegar a bajar mucho la presión arterial. Además, si se deja cocer demasiado cuando se prepara, puede tener un efecto excitante no deseado [71].

CONSTRUCCIÓN

Carros y otros vehículos terrestres

En Picos de Europa con su madera se fabricaban **rastros** o **ramales**, una especie de carros sin ruedas o trineos utilizados para el transporte de hierba o estiércol [39].

INDUSTRIA Y ARTESANÍA

Herramientas y utensilios

Su corteza se ha empleado para fabricar **colmenas** en Asturias [1]. Para ello se rajaba la corteza de arriba abajo y se despegaba del tronco con una navaja, luego se calentaba al fuego y se enrollaba al revés, con el interior hacia fuera, y se unía a la base de la colmena (elaborada también con tilo), sujetándola con unas ramas entrelazadas [1]. También se hacían colmenas rústicas denominadas “cubetus” con sus troncos ahuecados, que eran los que más querían las abejas [39].

Se dice que su madera es muy blanda y ligera, fácil de tallar; con ella se han fabricado **yugos** o **bastones**; y con su corteza **moldes** para el queso [39].

Mobiliario y enseres domésticos

En Picos de Europa su madera se ha empleado para hacer **muebles de cocina**, **mesas**, **armarios** y **bancos**. Se considera una madera ligera que no soporta la humedad, por eso solo servía para hacer muebles de interior; es “muy blanca” y se usaba sin pintar [39].

En Piloña (Asturias) se utilizaba como **camastro** en las chozas de los pastores; se elaboraba una especie de somier con la corteza de tilo sobre el que se colocaba una manta o se forraba con un poco de hierba [1].

Cestos, recipientes y envoltorios

Con su corteza se confeccionaban **cubos** para hacer la colada en Asturias y Cantabria [1,39]. En Picos de Europa también se hacían con su madera **maseras** (cajas donde amasar el pan), **duernas** (recipientes donde se mezcla el picadillo de la matanza), **descas** (cuencos) para amasar la borona que es un pan sin levadura elaborado con harina de maíz, y **comederos** para el ganado [39].

USO ORNAMENTAL

Patios, huertos y jardines

El tilo se ha plantado frecuentemente como árbol **ornamental** en huertos y jardines, tanto municipales como particulares [6,12,19,57,67,87].

Calles y caminos

Se considera un buen árbol de sombra, por lo que se planta en parques y avenidas como **ornamental** para crear un ambiente umbroso y fresco [4,38,39,55].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Árboles o arbustos singulares

Entre los tilos singulares merece mencionar el de la Serranía de Cuenca, llamado el Tilo de la hoya de los Avellanos [6].

ECOLOGÍA

Diferenciación y ciclos biológicos

En Asturias y Cantabria diferencian entre ejemplares femeninos y masculinos, a los que denominan respectivamente **tilar** y **teyón** [1,39]. Se trata de una distinción bastante confusa, dado que no parece haber una relación clara entre las dos especies botánicas de tilos (*Tilia platyphyllos* y *T. cordata*), y algunos informantes incluso distinguen individuos machos y hembras dentro de la misma población. En general se afirma que el teyón no da tila, pudiendo referirse en algunos casos a *Ulmus glabra* Huds. [1]. En otros casos dicen que la hembra es peor para recolectar la tila y el macho en cambio se pela mejor [39]. Es posible que la distinción entre tilar y teyón haya servido para aprovechar la tila de los árboles más productivos, y utilizar los menos fértiles para obtener la corteza, cuya extracción conlleva la muerte del árbol, aunque los testimonios son contradictorios [1].

MANEJO DE LAS ESPECIES

Recolección

Para su uso medicinal las flores se recolectan a principios del verano, en junio o julio según zonas [1,21,39,76]. La época de recolección es bastante limitada, ya que en cuanto comienza a desarrollarse el fruto se desechan. En Navarra se recolecta entre San Juan y San Pedro (24 y 29 de junio, respectivamente) o entre San Juan y San Fermín (7 de julio) [21], mientras que en Cantabria dicen que la fecha ideal de recolección es la víspera del Carmen, el día del Carmen (16 de julio) o el día después [42] y en la Serranía de Cuenca tenían como fecha de referencia el día de San Antonio (13 de junio) [6].

Su recolección es una tarea muy pesada [1,39], pues después de varias horas, un cuarto de kilo de material se convierte en 50 gramos una vez seco [4]. En Cantabria y Asturias se podaban las ramas floridas y se “pelaban” en el monte o se llevaban a pelar a las casas. Luego se dejaban secar las flores a la sombra y se guardaban o se vendían al peso; al secarse se reducía el peso pero se triplicaba el precio de venta [1,39]. En Picos de Europa indican que antes se “pelaba” solo la flor y que ahora se pela todo (flores y bráctea) [39]. Al menos en Asturias muchas familias siguen recogiendo tila para uso doméstico, aunque ya no suben a por las flores más altas [1].

Cultivo

El tilo se ha **cultivado** en muchas zonas tanto por su valor ornamental como medicinal [3,7,26,28,38,41,55,57,58,85,87,88].

Comercialización

La tila se **vende** con frecuencia en puestos comerciales, siendo habitualmente adquirida por los consumidores en mercados o herboristerías para su empleo medicinal [1,17,28,44,55]. En las zonas donde no es una especie espontánea y solo se planta como árbol de jardín o de sombra, generalmente se utiliza la tila obtenida en el comercio, por lo que es difícil saber de qué especie se trata [3,5,38,55,82,89].

La recolección de tila con fines **comerciales** aun constituye una fuente adicional de ingresos en algunas zonas del norte peninsular [39]. En Picos de Europa algunos comerciantes la venden a los turistas al por menor durante el verano [39].

■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

Según Font Quer [90] los tilos aparecen mencionados en diferentes pasajes de la mitología helénica. Quirón, hijo de Saturno nació



convertido en caballo, y su madre Phylira, viendo el monstruo engendrado, pidió a los dioses que no le dejaran entre los mortales; estos accedieron convirtiéndole en árbol, en un tilo. De ahí, del nombre de *Phylira*, viene la errónea identificación que se ha hecho de una especie leñosa mencionada por Dioscórides (siglo I) en su *Materia medica*. Tanto Mattioli como Laguna en sus traducciones del siglo XVI, aclaran que el médico griego se refería a *Phillyrea* y no a *Tilia* [91].

Teofrasto en su *Historia de las Plantas* (siglos IV-III a.C.) y Plinio en su *Historia Natural* (siglo I) escribieron sobre los tilos mostrando aprecio por su madera blanda de fácil trabajo. Ambos mencionan el uso de su corteza como fuente de fibra para hacer cuerdas y cestas, pero ninguno de ellos dice nada de sus propiedades medicinales [92,93].

Isidoro de Sevilla (siglos VI-VII) dice del tilo que se llama así (*tilium*) porque su madera blanda y ligera se emplea para confeccionar flechas (*telum*) [94].

No hemos encontrado mención de los tilos entre los geóponos, farmacéuticos y botánicos andalusíes, probablemente por ser escasos en al-Andalus.

Laguna, al igual que Mattioli (siglo XVI) en sus respectivas versiones del Dioscórides, menciona diversas propiedades de las cortezas y hojas de los tilos, pero nada dicen de las virtudes sedantes de sus flores y brácteas [91].

José Quer (siglo XVIII) resulta mucho más explícito respecto a las virtudes medicinales de los tilos, pues cuenta en su *Flora Española* que la corteza y hojas de los tilos son desecantes y repelentes y tienen propiedades diuréticas y emenagogas; habla también de sus propiedades cicatrizantes, indicando que el mucílago de la corteza que se aplica en el caso de quemaduras de piel. Menciona también su uso más extendido hoy en día, pues dice que las flores en infusión, tienen virtudes tranquilizantes y se utilizan en el tratamiento de epilepsias, apoplejías y vértigos. De los frutos, dice que en polvo y mezclados con vinagre y aplicados en la nariz cortan su hemorragia. De su cortezas añade que se fabrican cuerdas para los pozos y de su madera comenta que es muy ligera, blanda, pero muy duradera, por lo que los escultores la utilizan para esculpir todo tipo de estatuas y también hacen uso de ella, carpinteros y torneros. También por su ligereza se prefiere su madera para la fabricación de la pólvora. Finalmente, acaba diciendo que sus hojas, en algunos países, se usan como alimento del ganado vacuno y cabrío. En otro momento incorpora datos sobre la importación de tilos de Holanda a los jardines de la Península Ibérica, y curiosamente menciona que los tilos plantados en el Real Sitio de La Granja de San Ildefonso proceden del Pirineo oscense (Jaca) [95].

Máximo Laguna (siglo XIX) en su *Flora Forestal* sí menciona los tilos, restando importancia a su madera por su blandura, únicamente utilizada, dice, en juguetería, y cita su corteza por su utilidad en cordería y cestería. También destaca el uso de sus flores por sus propiedades medicinales [96].

■ VALORACIÓN

Tanto *Tilia platyphyllos* como *T. cordata* se han empleado fundamentalmente con fines medicinales, por sus propiedades tranquilizantes, sedantes y contra el insomnio. Su empleo sigue vigente en la actualidad, aunque posiblemente sus aplicaciones medicinales menos conocidas han caído en desuso con el tiempo. Se puede tomar sola en infusión, pero también forma parte habitualmente de mezclas medicinales con otras plantas. Aunque su consumo sigue siendo habitual, en muchos casos ya no se recolecta, sino que se adquiere en el comercio, en farmacias o en herboristerías.

Tilia cordata parece ser usada en menor grado que *T. platyphyllos*, a pesar de que en la mayoría de los casos sus usos se solapan y muchas veces no son distinguidas por los lugareños. Sus virtudes son muy similares y pueden usarse indistintamente, aunque en varias localidades hayan manifestado, sin alcanzarse un consenso, que los efectos de una sean superiores a los de la otra o cuales son los caracteres que distinguen a estos táxones entre sí. En cualquier caso, sigue siendo una de las plantas estrellas de los remedios contra los nervios, un buen sustituto del café después de las comidas (en forma de infusión o licor) y una de las primeras plantas a las que se recurre en prácticas de automedicación en caso de períodos de estrés, nerviosismo o después de un buen susto.

En la actualidad ambas especies se plantan mucho como ornamentales, al igual que el híbrido *Tilia × vulgaris* Hayne (= *T. platyphyllos* × *T. cordata*).

■ OBSERVACIONES

Otras especies alóctonas del género se han empleado igualmente con fines ornamentales y medicinales, principalmente por su efecto relajante y calmante sobre el sistema nervioso, como *Tilia tomentosa* Moench [6,12,43,54,55,97-100] y *Tilia × vulgaris* [12,23,43,55]. Para esta última especie se cita también en Salamanca el uso del cocimiento de la corteza para rebajar la viscosidad de la sangre [12].

■ ESPECIES RELACIONADAS

Tilia cordata Mill.

GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

-



Tilia cordata. Emilio Laguna

■ NOMBRES VULGARES

Castellano: tila (AN, AS, EX, IB, NC, PV), tila h.embra, tila h.embrón (AS), tila vinera (CL), tilo (CL, CM, MD, NC, RI), tilo de montaña (NC), tilu, tilar (AS, CL), tilar carbayu (CL), tilar fembra, tilar machu (AS), tilar negral