

## Té de tilo: ¿Para qué sirve? sus beneficios, propiedades y más

### ¿Qué es el té de tilo?



El té de tilo es un té de hierbas, también llamado té de flores de tilo o té de hojas de tilo. Las flores del tilo, y algunas veces la corteza interior del tilo, **se han utilizado como agente calmante** y sedante durante cientos de años. Sin embargo, no existe evidencia científica sólida que respalde el uso medicinal del té de tilo o sus ingredientes.

Si vives en América del Norte, es probable que hayas visto calles vecinales bordeadas de tilos. Los gigantes altos, frondosos y deciduos son comunes en todo el país, pero también se cultivan en toda Europa y Asia. Los tilos pueden vivir hasta 1.000 años. Las hojas de tilo tienen una forma distintiva de corazón y las flores de color amarillo claro son fragantes y delicadas.

*Lea también:*

- [Los beneficios del té Gunpowder](#)
- [Las propiedades del té de valeriana](#)

Durante cientos de años, las personas han usado partes del tilo, particularmente las **hojas, la flor, la madera y la corteza con fines medicinales**. Las tinturas, los tés y otras bebidas pueden requerir ingredientes de uno de dos tilos diferentes: La [Tilia cordata](#), el tilo europeo de hoja pequeña (también conocido como tilo de invierno), o la [Tilia platyphyllos](#), también conocida como

el tilo de verano.

El té de tilo es popular no solo por sus usos medicinales sino también por su agradable sabor. El té de flor de tilo se puede consumir caliente o frío y tiene un fuerte sabor dulce y floral.

## Cómo hacer té de tilo

Las bolsitas de té tilo o té de hojas sueltas se pueden comprar en muchas tiendas de comestibles, mercados de salud y en línea. Muchas marcas de té grandes hacen té de flores de tilo.

Si elige no utilizar la variedad comprada en la tienda, hay diferentes maneras de preparar té de tilo en casa. La mayoría de los fabricantes de té sugieren el uso de flores de tilo, aunque algunas recetas requieren de la corteza o las hojas. Veamos a continuación cómo preparar té de tilo de la manera más fácil posible:

1. Coloque de dos a cuatro cucharadas de flores o de hojas de tilo secas en el fondo de una taza de té
2. Caliente el agua a 90-95° Celsius o 194-205° Fahrenheit. Si no tiene una tetera con temperatura controlada, hierva el agua y luego deje reposar por un minuto para reducir la temperatura solo un poco.
3. Vierta ocho onzas de agua sobre las hojas de té
4. Deje reposar las hojas de té durante el tiempo que desee, hasta 15 minutos.
5. Cuele las hojas sueltas de la taza antes de beber

También puede combinar la flor de tilo con otras hierbas para hacer tés fríos o calientes.

## ¿El té de tilo contiene cafeína?

El té de tilo no es un "té" en el sentido tradicional y no está hecho de las hojas de la planta de *Camellia sinensis*, como el té negro o el té verde. Se elabora sólo en partes del tilo, que no contiene cafeína. Por lo tanto, **el té de tilo es completamente libre de cafeína.**

## Beneficios para la salud del té de tilo

Los informes anecdóticos de los beneficios del té de tilo son ampliamente promovidos. Algunos creen que la hierba puede tratar:

- [Ansiedad](#)
- [Insomnio](#)
- Indigestión
- Problemas cardiovasculares
- [Síntomas de resfriado y gripe.](#)

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

- Alergias
- Músculos tensos
- [Hipertensión arterial](#)
- Inflamación
- Sudoración excesiva / transpiración
- Vómito

De acuerdo con un informe de la Universidad de Michigan, los ingredientes activos en el tilo son **flavonoides, glucósidos** (un compuesto formado por un azúcar simple que es soluble en agua) y posiblemente un aceite volátil (también llamado "aceites esenciales" o aceites que se evaporan rápidamente).

Se ha demostrado que estos ingredientes reducen la ansiedad en ratones y algunos ensayos clínicos limitados han demostrado que los ingredientes pueden aliviar el malestar estomacal, proporcionar beneficios antiespasmódicos (especialmente en los intestinos), aliviar el exceso de gases y proporcionar otros beneficios. Sin embargo, la mayoría de los expertos están de acuerdo en que no hay pruebas suficientes para brindar un apoyo sólido a la mayoría de los beneficios para la salud del té de tilo en humanos.

### Efectos secundarios del té de tilo

**La hoja de tilo generalmente se considera segura** (GRAS) por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) de los Estados Unidos. No hay un suplemento establecido o interacciones de alimentos con esta hierba. El Centro de Investigación Terapéutica declara que es seguro para la mayoría de las personas consumirlo de forma oral y apropiada en cantidades que normalmente se encuentran en los alimentos.

Sin embargo, la organización recomienda que las mujeres embarazadas y en período de lactancia eviten usar la hierba porque no hay datos suficientes sobre su seguridad. También aconsejan que la hierba puede causar problemas en las personas que toman litio y que las personas con enfermedades cardiovasculares deben tener cuidado al usar la hoja de tilo.

Referencias:

Tilo. [Medicina de Michigan](#). Universidad de Michigan

[Tilo](#). Estado de Penn Hershey. Centro Médico Milton Hershey.

[Tilo](#). Centro de Investigaciones Terapéuticas. Base de datos de medicamentos naturales.

Justis angela. [Una hierba de la familia: Flor de tilo suave y hoja](#). La academia de hierbas. Junio 2016

**Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

[Árbol de tilo. Seguridad a base de hierbas.](#) Programa de Farmacia Cooperativa UT El Paso / Austin y Fundación de Salud Paso del Norte