

Tilia tomentosa M.G.1DH

Nome comune: Tiglio
Nome francese: Tilleul
Nome botanico: *Tilia tomentosa* Moench
Famiglia: Tiliaceae
Parte utilizzata: gemme
Organotropismo: sistema neurovegetativo

Proprietà

– azione sedativa, antispasmodica

Indicazioni principali

– distonia neurovegetativa
– stati ansiosi
– stress

Posologia

10-40 gocce, diluite in acqua e sorseggiate lentamente, 1-2 volte al dì

Associazioni

varie

Tilia tomentosa è indicato nelle molteplici espressioni della *distonia neurovegetativa* grazie alle ormai dimostrate proprietà spasmolitiche e sedative attribuibili, in parte, al Farnesolo, terpene dalle proprietà neurosedative. Agendo sul livello di serotonina, che contribuisce a innalzare, è in grado di migliorare il tono dell'umore e di svolgere attività ansiolitica e blandamente antidepressiva.

È efficace, pertanto, nelle *sindromi ansiose*, nell'eretismo cardiaco che quasi sempre si accompagna a questi stati, nell'ipertensione arteriosa sostenuta da stress, nell'*insonnia* ecc.

Nei *disturbi del sonno* favorisce l'addormentamento e contribuisce ad aumentare la durata del sonno. Esperimenti effettuati sulla cavia hanno dimostrato che l'attività sedativa di *Tilia tomentosa* compare un'ora dopo il trattamento orale e persiste per 24 ore (test dell'apparato a fori). Le gemme di *Tilia tomentosa* accrescono inoltre notevolmente la capacità di addormentamento e, fattore importante, non alterano l'attività onirica. Il gemmoderivato non è, quindi, un sonnifero, ma un induttore del sonno che non determina assuefazione ed è sprovvisto di tossicità: per questo motivo può essere tranquillamente impiegato sia nel bambino sia nell'anziano. La posologia nel bambino (oltre i 2 anni di età), sarà di 1 goccia pro chilo (peso del bambino) in acqua, la sera prima di coricarsi. Il trattamento va protratto nel tempo.

Tilia tomentosa presenta inoltre azione antispasmodica ed è quindi indicato in tutti i casi ove domina l'elemento *spasmo*: nel trattamento del *colon irritabile*,

ad esempio, potrà essere prescritto da solo o potrà affiancare *Vaccinium vitis idaea*, gemmoderivato specifico per tale patologia, di cui ottimizzerà l'azione. Henry ne segnala l'impiego, con *Ilex aquifolium*, nel Piccolo male e con *Acer campestre* nella *nevrosi d'angoscia*.

GEMMODERIVATI E NEVROSI

Nevrosi d'angoscia

Acer campestre M.G.1DH
Fraxinus excelsior M.G.1DH
Tilia tomentosa M.G.1DH

Nevrosi fobica - nevrosi ossessiva

Ficus carica M.G.1DH
Olea europea M.G.1DH
Prunus amygdalus M.G.1DH
Tilia tomentosa M.G.1DH

Vengono segnalate per *Tilia tomentosa* anche proprietà depurative: in particolare agirebbe diminuendo il colesterolo e l'acido urico. La sua indicazione nel trattamento del *sovrappeso* acquista quindi un'ulteriore valenza: oltre all'azione ansiolitica e riequilibrante a livello neurovegetativo affianca proprietà depurative, ipocolesterolemizzanti e uricosuriche. Henry segnala anche una leggera stimolazione della granulopoiesi.

Avvertenze: viene segnalato (Brigo B., *Fitoterapia e gemmoterapia nella pratica clinica*, La Grafica Briantea, Como 1991) che, in qualche raro caso, alla somministrazione di *Tilia tomentosa* può conseguire un'*inversione di effetto*: l'assunzione del gemmoderivato può eccitare invece di calmare. In questi casi occorre ridurre la posologia. È pertanto buona norma iniziare la terapia partendo dalla posologia minima (10-20 gocce) e aumentarla, eventualmente, con gradualità.

NEVROSI: CEFALEA - VERTIGINI - SCHEMA TERAPEUTICO

Tilia tomentosa M.G.1DH, 20-40gocce in acqua prima di colazione e prima di coricarsi
Acer campestre M.G.1DH, 50 gocce in acqua prima di pranzo e cena
Per 20 giorni al mese per 2-3 mesi

DERMATOSI PSORIASICHE - SCHEMA TERAPEUTICO

Ribes nigrum M.G.1DH, 50 gocce in acqua prima di colazione
Cedrus libani M.G.1DH, 50 gocce in acqua prima di pranzo e cena
Tilia tomentosa M.G.1DH M.G.1DH, 20-40 gocce in acqua prima di coricarsi
Per cicli di 2 mesi su 3