Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Il tiglio, simbolo di vitalità e pacatezza

Lun 12/05/2025 - 09:46

Al più tardi in giugno i tigli sono in piena fioritura. Il **2025** invita a vivere questo momento con particolare consapevolezza, perché quest'anno il tiglio nostrano (*Tilia platyphyllos*) e quello selvatico (*Tilia cordata*) sono stati insigniti del titolo di **pianta medicinale dell'anno**. La scelta è stata presa da una giuria dell'associazione tedesca per le cure naturali (*deutscher Naturheilverein; NHV*) Theophrastus, che prende il nome da Theophrastus Bombastus von Hohenheim, meglio noto come Paracelso.

I fiori di tiglio vengono essiccati insieme ai loro steli e alle foglie superiori che servono da vela volante per trasportare il fiore. L'infuso di fiori di tiglio che se ne ricava è un rimedio tradizionale in caso di raffreddore comune, tosse o raffreddore con febbre. La stessa Agenzia Europea dei Medicinali (EMA) descrive i fiori di tiglio come una medicina tradizionale a base vegetale che allevia la tosse e il raffreddore e attenua le lievi condizioni di stress. Secondo le indicazioni dell'EMA, per una tazza di infuso ai fiori di tiglio si preparano 1,5 g di fiori di tiglio con 150 ml di acqua bollente. Per curare un raffreddore si consiglia di bere dalle due alle quattro tazze al giorno.

"Ad oggi sono state identificate circa 60 sostanze funzionali diverse nei fiori di tiglio, tra cui flavonoidi, oli essenziali, mucillagini e tannini", afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "In particolare la mucillagini sono efficaci contro lo stimolo della tosse". Oltre agli effetti antispasmodici, espettoranti, calmanti e rilassanti, l'associazione NHV Theophrastus menziona anche lievi proprietà ipotensive, antinfiammatorie, diuretiche e depurative del sangue – non senza sottolineare che gli effetti del tiglio non sono né immediati né potenti, bensì si manifestano sempre in modo tenue e pacato. Oltre ai fiori, si possono utilizzare anche le foglie della pianta, ad esempio per preparare insalate, ed è conosciuto persino l'impiego della corteccia, del legno e del carbone di legno di tiglio per trattamenti contro la perdita di appetito, le infiammazioni intestinali, il mal di testa, l'insonnia, la sciatica e i disturbi reumatici.

Oltre a essere una pianta medicinale, il tiglio è conosciuto e apprezzato come albero secolare e centro tradizionale di un paese. Il tiglio nostrano può raggiungere un'altezza di 30 m, in certi casi persino di 40 m, e la circonferenza del suo tronco può anche superare i 9 m. Poiché dal tronco e dalle radici possono

sempre spuntare rami nuovi, persino da alberi completamente abbattuti, i tigli possono vivere fino a 1.000 anni. Questi alberi esercitano da sempre molto fascino, in quanto trasmettono un senso di dolcezza e pacatezza nonostante la loro imponenza e le loro dimensioni. Già i Germani organizzavano riunioni popolari e di corte, i cosidetti “Thing”, sotto i tigli. Più tardi, nei villaggi tedeschi i tigli assunsero persino la funzione di “alberi della danza”: tra le sue fronde veniva costruita un’impalcatura su cui si esibivano diversi musicisti e ballerini.

Proprio in tempi inquieti, dovremmo rivalutare l’importanza del tiglio, per la capacità che, come sostiene l’associazione di cure naturali Theophrastus, questa pianta permette di contrastare la nostra irrequietezza e di farci respirare più liberamente.