

Tiglio



Nome scientifico: *Tilia cordata* Mill.

Nome inglese: lime tree

Famiglia: Tiliaceae

Distribuzione: è una pianta originaria dell'Europa e del Caucaso diffusa nelle zone collinari; in montagna si spinge fino a circa 1.500 metri di quota. Vegeta nelle zone dal *Castanetum* al *Fagetum* in luoghi freschi e ombreggiati. È diffusa dalla Spagna agli Urali quasi senza soluzione di continuità. A nord si spinge fino alla Finlandia meridionale, alla Svezia centromeridionale, alle coste norvegesi e al sud della Scozia. È presente nei Balcani fino alla Grecia settentrionale e in Corsica. In Italia è presente sull'arco Alpino e sull'Appennino fino alla Basilicata.

Descrizione: albero caducifoglio di notevoli dimensioni, che non supera i 20-25 m di altezza, molto longevo, con chioma piramidale-arrotondata, dall'apparato radicale espanso, profondo. Il tronco è robusto, alla cui base si sviluppano frequentemente numerosi polloni. La corteccia è grigiastra, dapprima liscia, poi rugosa, nel tempo diviene fessurata longitudinalmente. Le foglie sono alterne, cuoriformi, asimmetriche, picciolate con base cordata e acute all'apice, dal margine variamente seghettato, di colore verde scuro e lucida la pagina superiore, glauca quella inferiore.

I fiori, ermafroditi, piccoli ma molto profumati, compaiono a fine maggio; hanno un calice di 5 sepali e una corolla con 5 petali di colore giallognolo, stami numerosi e saldati alla base a formare numerosi ciuffetti; sono riuniti a gruppi di 3-5. Tali infiorescenze sono protette da una brattea fogliacea ovoidale di colore verde-pallido che rimane nell'infruttescenza e come un'ala agevola il trasporto a distanza dei frutti, delle noci ovali, secche e brunastre a maturazione, della grandezza

di un pisello, con la superficie più o meno costoluta, pelosa e con un endocarpo legnoso e resistente.

Fioritura: maggio-giugno

Frutto: noce

Coltivazione: pianta frugale, poco esigente come esposizione alla luce e tipo di terreno, anche se preferisce suoli fertili e freschi; vanno eliminati i polloni periodicamente. Si propaga o per seme o per talea dai polloni laterali. I semi si raccolgono a fine estate e, per favorire la germinazione, li si mette in una cassetta piena di sabbia, sistemata all'esterno in posizione ombreggiata. In febbraio li si fa germinare in piena terra o in un contenitore riempito con una miscela di terriccio e sabbia. Resiste sino a -20°C. Da adulto sopporta anche il caldo, purché non eccessivamente prolungato, mentre in fase di attecchimento è sensibile sia alle alte temperature sia alla siccità. I giovani esemplari vanno bagnati con regolarità per i primi due-tre anni dalla messa a dimora. Nelle zone più calde, può essere necessario, anche a distanza di anni dall'attecchimento, bagnare al momento dei cambi di stagione e nei mesi più caldi.

Droga: infiorescenze, corteccia (alburno)

Tempo balsamico: inizio fioritura (infiorescenze), primavera (alburno)

Principi attivi:

- Infiorescenze: flavonoidi (quercitroside, tiliroside, iperoside, ramnosil-7-kaempferolo), cumarine, acidi organici (caffeoico, clorogenico e cumarico), tannini, olio essenziale (farnesolo, geraniolo, eugenolo, linalolo) e una mucillagine altamente idrofila;
- Alburno: acidi -fenoli, tannini, fraxoside, esculoside, floroglucinolo, sostanze minerali, lipidi, zuccheri, acido ascorbico.

Impiego terapeutico: viene da sempre somministrato sotto forma di infuso per le sue proprietà depurative e diaforetiche, facilitando la sudorazione durante gli stati febbrili e le malattie infettive. Oggi si attribuisce al tiglio anche una discreta azione sedativa a livello cerebrale, utile soprattutto nei soggetti ansiosi, ipereccitabili e con sintomi legati alla somatizzazione dell'ansia a livello dello stomaco e dell'intestino. Il tiglio, in particolare i flavonoidi, si legano ai recettori per le benzodiazepine, determinando un netto effetto ansiolitico. Non provoca sonnolenza durante le ore del giorno, né assuefazione. Grazie ai componenti dell'olio essenziale (al farnesolo, in particolare), che agiscono da calcio antagonisti sulla muscolatura liscia dello stomaco e dell'intestino, si ottiene un effetto spasmolitico che aiuta a diminuire l'ansia nelle persone che somatizzano a livello viscerale.

Del tiglio viene sfruttata l'azione sedativa, per calmare gli stati d'ansia che inducono sbalzi di pressione arteriosa, e quelle diaforetiche e diuretiche, utili come coadiuvanti nel trattamento dell'ipertensione.

È la pianta più indicata anche in caso di disturbi alle vie aeree dei bambini e degli adulti, perché le mucillagini contenute soprattutto nei fiori, conferiscono proprietà mucolitica e

antinfiammatoria efficace in caso di tosse e catarro. Inoltre, le mucillagini si stratificano sulla mucosa intestinale, proteggendola dal contatto con le sostanze irritanti.

Il decotto aggiunto all'acqua del bagno ha un effetto sedativo per combattere l'insonnia ed il nervosismo.

Le compresse imbevute di infuso di tiglio messe sugli occhi alleviano la stanchezza, il rossore, le borse sotto gli occhi, le scottature e gli eritemi.

L'infuso inoltre è un ottimo depurativo per la pelle, distende le rughe ed aiuta nei casi di arrossamenti cutanei. Il pediluvio con l'infuso combatte i piedi stanchi e gonfi.

Altri usi: è un albero di importante valore ambientale; per il pregio estetico e le buone capacità di resistenza all'inquinamento è presente nei viali delle città e nei parchi. È una pianta ornamentale assai apprezzata per il profumo inebriante dei suoi fiori e per la bontà delle sue parti commestibili: foglie, germogli e fiori. Le sue foglie vengono utilizzate per alimentare il bestiame.

Mentre in Italia il tiglio non è una pianta molto utilizzata in cucina, al contrario in altri paesi, ad esempio la Spagna, viene utilizzata. La sua fragranza può anche essere gustata anche facendo seccare i fiori e una volta sbriciolati, utilizzarli per aromatizzare dolci o scioppi.

È una pianta mellifera, produce un miele molto ricercato e profumato, ma bisogna fare molta attenzione alla zona di provenienza in quanto i tigli sono dei grandi accumulatori di metalli pesanti e inquinanti e se le api bottinano specie piantate come alberature stradali, in città o presso zone industriali, il miele potrebbe essere carico di queste tossine.

Il suo legno di colore bianco-rosato è omogeneo e facilmente lavorabile, ma non ha grande resistenza meccanica. È utilizzato per costruire piccoli oggetti come cornici, aste da matita, torneria e oggetti da cucina. Le fibre della corteccia si possono utilizzare per fabbricare stuoie e cordoni. Non è un buon combustibile ma viene usato per la produzione di carboncini da disegno.

Controindicazioni: nessuna controindicazione alle dosi terapeutiche, eccetto ipersensibilità individuale con reazioni allergiche cutanee tipo orticaria.

Curiosità: il termine tiglio, deriva dalla parola greca *ptilon*, che vuol dire ala, in riferimento alla brattea a cui sono attaccati i frutti pedunculati e pendenti e mediante la quale vengono diffusi dal vento.

Le fibre liberiane del tiglio venivano utilizzate nella fabbricazione di funi, sacchi, per cui il termine *stigliare* è rimasto a indicare il procedimento di separazione delle altre fibre liberiane dagli steli.

Nella leggenda di Filemone e Bauci, il marito si trasforma in quercia, tipico albero maschile, mentre la moglie diventa un dolce tiglio.

Un altro mito greco racconta che la ninfa Filira, figlia di Oceano, viveva nell'isola del Ponto Eusino. Un giorno Crono si unì a lei ma, sorpreso dalla moglie Rea, si trasformò in uno stallone allontanandosi al galoppo. Quando Filira partorì, si accorse che il divino neonato, Chirone, era un mostro mezzo uomo e mezzo cavallo. Ne provò una tale vergogna che chiese al padre di essere mutata nell'albero che da allora portò in greco il suo nome. I Greci crearono il mito di Filira perché questa pianta ha sempre evocato con il suo aspetto e profumo la femminilità, tant'è vero che i Greci la consideravano sacra ad Afrodite.