

Dele un giro a su vida con el té de tila

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El té de tila se produce con las flores de tila, que pueden encontrarse en todo el país
- › Descubra todos los beneficios de esta bebida, así como la forma de cultivar el árbol de tila en su jardín

Al escuchar la palabra té, lo más probable es que la relacione con la bebida que se elabora con la planta *Camellia sinensis*, que se considera el té "real", pero también hay tés de hierbas. Estas bebidas se elaboran con otras plantas y el resultado final es una infusión lista para beber.

Las plantas que suelen utilizarse para preparar un té de hierbas incluyen alfalfa, canela, equinácea, jengibre, jazmín y artemisa. Y cada una de estas plantas ofrece beneficios únicos. El té de tila es otra opción muy beneficiosa que debe probar.

¿Qué es el té de tila?

El té de tila es una bebida que se elabora al hervir las flores de tila. Tradicionalmente, los nativos americanos y los primeros colonos utilizaban esta planta para ayudar a tratar una variedad de problemas de salud, como [dolores de cabeza](#), histeria, indigestión, gota y cálculos renales.

La especie que solían utilizar para preparar el té de flor de tila es *Tilia cordata*, que también se conoce como tilo de hoja pequeña y que puede ser de tamaño mediano a

grande. Los jardineros principiantes pueden cultivar este árbol, ya que es fácil de cuidar y no tiene que podarse con mucha frecuencia. La *Tilia cordata* también atrae a las abejas, que pueden ayudar con la polinización de otras plantas.

Beneficios del té de tila

Aunque hay pocas investigaciones sobre los efectos que produce el té de tila en la salud, algunos datos sugieren que esta bebida podría producir efectos beneficiosos en los siguientes problemas de salud:

- **Resfriado y tos:** las investigaciones demuestran que el tilo o tila contiene mucílago, una sustancia pegajosa que puede ayudar a desinflamar las membranas de la boca y la garganta.
- **Convulsiones:** según un estudio que se publicó en *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, el género *Linden* mostró tener propiedades anticonvulsivas en un estudio en ratas.
- **Digestión:** el té de tila tiene propiedades antiespasmódicas que podrían ayudar a controlar el malestar estomacal y reducir la inflamación intestinal.
- **Sistema inmunológico:** según un estudio que se publicó en el *Journal of Food Biochemistry*, el té de tila es eficaz contra varias cepas de bacterias y levaduras, lo que le brinda a su sistema inmunológico un refuerzo para combatir las enfermedades.
- **Inflamación:** El té de tila contiene compuestos antiinflamatorios que podría ayudar a aliviar los dolores musculares y articulares.

Contenido de cafeína del té de tila

El té de tila es un té de hierbas y, por lo tanto, no contiene cafeína. Y aunque no es muy rico en vitaminas y minerales, el té de tila tiene un alto contenido de **antioxidantes**, sobre todo de procianidinas. En un estudio, los investigadores observaron que los extractos que se obtuvieron de diferentes especies de *Tilia* demostraron tener un

potencial prometedor contra la captación de radicales libres al utilizar metodologías in vitro.

Cómo preparar y guardar el té de tila

Puede preparar su té de tila con flores de su propio árbol de tila, pero primero, debe asegurarse de tener suficiente espacio, ya que la especie *Tilia* puede crecer mucho (hasta 24 metros de altura). Si no le es viable plantar su propio árbol, puede optar por comprar flores de tila orgánicas para preparar su té.

Otoño es la mejor época del año para plantarlo, solo asegúrese de hacerlo en un lugar que esté expuesto a los rayos del sol o a una sombra parcial, que tenga tierra húmeda y bien drenada con un nivel de pH neutro, aunque también puede tolerar niveles un poco ácidos.

Colóquelo en un hoyo paralelo a la tierra que lo rodea, después de plantarlo, riegue de forma abundante y si se forman depresiones alrededor del árbol, ponga más tierra. Agregue mantillo orgánico alrededor de árbol para ayudar a eliminar las malas hierbas y retener la humedad de la tierra. Riegue una o dos veces por semana durante los primeros dos o tres meses para mantener la tierra húmeda, pero no empapada. Una vez que el árbol madure, comenzará a florecer a principios y mediados del verano.

Coseche las flores cuando algunas comiencen a abrirse, mientras otras permanecen cerradas. Le tomará algunos días secarlas, para hacerlo, colóquelas en bolsas de papel y una vez secas, métalas en un frasco de vidrio. Luego, siga este procedimiento para preparar el té de tila:

Ingredientes

- 1 a 2 cucharaditas de flores secas de tila
- 1 taza de agua
- Miel orgánica sin pasteurizar al gusto

Preparación

1. Ponga agua a hervir y retire del fuego.
2. Ponga el agua en una taza y agregue las flores.
3. Agregue **miel** si lo desea.
4. También puede beber el té frío si así lo prefiere.

Posibles efectos secundarios de beber té de tila

La mayoría de las personas pueden beber té de tila de forma segura, pero las mujeres embarazadas deben evitar esta bebida ya que hay poca información disponible sobre cómo podría afectar su embarazo, lo mismo aplica para las mujeres que amamantan.

Manipular las flores de tila podría provocar dermatitis por contacto. Las personas que tienen enfermedades cardíacas también deben evitar esta bebida, ya que sus compuestos podrían tener propiedades cardiotóxicas.

Preparar su propio té de tila puede ofrecer otros beneficios

Si el espacio no es un problema, cultivar su propio árbol podría beneficiarlo, pero antes debe asegurarse de que no es alérgico a las flores de tila. De ser así, consulte a su médico y busque otras alternativas de tés de hierbas que se adapten a sus necesidades individuales.

Preguntas frecuentes sobre el té de tila

P: ¿Para qué sirve el té de flor de tila?

R: La evidencia sugiere que beber té de flor de tila podría ayudar a reducir el riesgo de convulsiones (ataques), ansiedad, depresión e inflamación. También podría

ayudar a estimular su sistema inmunológico.

P: ¿Es seguro beber té de tila durante el embarazo?

R: Hay muy poca evidencia sobre la seguridad de beber té de tila durante el embarazo. Así que lo más recomendable es que evite tomar este té en caso de estar embarazada o en etapa de lactancia.

Fuentes y Referencias

- [Reader's Digest Best Health, "7 Herbal Teas That Will Make You Healthier"](#)
- [The Hearty Soul, "86 Different Kinds of Herbal Tea \(and Their Surprising Health Benefits\)"](#)
- [Kentucky Naturalist News, Volume 73 Number 2 – Spring 2015](#)
- [Alice Arndt, "Seasoning Savvy: How to Cook With Herbs, Spices, and Other Flavorings"](#)
- [Gardening Know How, "Linden Tree Info: How to Care for Linden Trees"](#)
- [PennState Hershey, "Linden"](#)
- [Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2014;2014:329172](#)
- [Andrew Chevallier, "Encyclopedia of Herbal Medicine"](#)
- [Journal of Food Biochemistry, 2012 Oct;36\(5\):547-554](#)
- [Journal of Ethnopharmacology, 2004 Dec;95\(2-3\):393-397](#)
- [RateTea.com, "Linden Tea"](#)
- [Fitoterapia, 2018 Feb 12 pii:S0367-326X\(18\)30192-8](#)
- [United States Forest Service, "Tilia Cordata"](#)
- [The Spruce, "Little-Leaf Linden Tree-Growing Profile"](#)
- [You Grow Girl, "Foraging for Linden Flowers"](#)
- [Very Well Fit, April 30, 2018](#)
- [Contact Dermatitis, 2004 Aug 3, 51:34-42](#)