

TIGLIO

Tilia



Il **tiglio** è considerato in fitoterapia uno dei principali rimedi ad azione calmante, capace di migliorare il tono dell'umore anche grazie alla sua risposta serotoninergica.

Il suo meccanismo d'azione lo rende utile in tutti i quadri caratterizzati da ansia e insonnia e stato di irrequietezza.

Importante inoltre la sua valenza a livello muscolare o digestivo quando la tensione, l'ansia e lo stress vengono somatizzati a questi livelli.

Per il medesimo motivo la tensione e l'ansia somatizzate che producono risposte come ipertensione, ipercolesterolemia, infiammazioni, crampi, coliti ed emicranie, trovano nel **tiglio** un ottimo rimedio naturale.

PRINCIPALI EFFETTI FITOTERAPICI

Favorire rilassamento e riposo.

Contrastare agitazione, nervosismo, tachicardia.

Combattere ansia e stress.

Ridurre la pressione sanguigna.

Effetto antispasmodico su tutto il tratto gastrointestinale.

Azione sedativa.

UTILIZZO PER I BAMBINI

Coliche intestinali, dolori della dentizione, agitazione e insonnia, paure e tic nervosi.

UTILIZZO PER GLI ADULTI

Ansie, attacchi di panico, insonnia, stress, nevrosi, angoscia, spasmi su base nervosa, colite, gastrite, ipertensione da stress, tachicardia, nevralgia, emicrania.

NOTA PSICOSOMATICA

Calma, ricettività, armonia e calore nei rapporti umani; equilibrio cuore-ragione e fra mente e corpo.

AVVERTENZE. *Non esistono particolari controindicazioni per l'utilizzo di questo rimedio; se non per soggetti che presentino particolari sensibilità o allergie individuali alla pianta.*

