Está asociado a la relajación, por lo que ayudaría a conciliar el sueño y hasta aliviar el dolor. Te mostramos todo lo que debes saber.Té de tila: usos, beneficios y contraindicacionesSi eres un amante de las infusiones, es probable que disfrutes del sabor, entre dulce y floral, del té de tila. Este se prepara a partir de los frutos de un género de árboles llamado Tilia, muy conocidos por tener efectos sedantes. De hecho, la especie Tilia cordata, también nombrada como tilo norteño o tilo de hoja pequeña, se considera la más potente de todas en este sentido.Ahora bien, gracias a estas propiedades, no es de extrañar que la medicina popular utilice el té de tilo con este y otros fines. Por ejemplo, para bajar la presión arterial, aliviar la indigestión y calmar la ansiedad. #CubaPorLaVida

Phoca PDF

Tilo BENEFICIOS Y PROPIEDADES
Antiespasmódico, sedante
Principales aplicaciones
Tratar el insomnio
Aliviar contracciones musculares
Compuestos bioactivos
Flavonoides
Mucílagos
Aceites volátiles
Acciones medicinales
HerbaZest

Phoca PDF