

PROFUMO DI ESAMI: IL TIGLIO

LA BOTTEGA DELLO SPEZIALE

Roberto Salvioni

Mese particolare, il giugno: il 21 è il solstizio d'estate, il giorno più lungo; la radiazione solare che arriva sulla terra è molto intensa ed il mondo vegetale viene stimolato al massimo. È la festa della natura, è il periodo in cui moltissime piante sono nel loro periodo balsamico, producono cioè la maggiore quantità di principi attivi, oli essenziali e profumi.

Il giugno mi ricorda la fine della scuola, gli scrutini, gli esami, le giornate lunghe e faticose di studio, i ripassi delle materie, che preannunciavano però l'estate, calda, solare, festosa. Passavamo il tempo, oltre che sui libri, passeggiando per il corso e soffermandoci al Prato, vicino alla scuola, in attesa dei risultati, e le lunghe chiacchierate intorno alla vasca, con le donzelle d'Idolina che tornano in mente insieme con il forte profumo di quei tigli fioriti. Ed è del tiglio che in questo mese mi piace parlare: due le principali varietà, *Tilia cordata* MILL. (o tiglio selvatico a foglia piccola) e *Tilia platyphyllos* SCOP. (o tiglio nostrano a foglia grande), delle Tiliaceae. È uno degli alberi più conosciuti per la sua storia e per i suoi usi in fitoterapia. Era ritenuto un albero sacro dalle antiche civiltà nord europee; come la quercia e l'olmo è pianta imponente e molto longeva (può arrivare vicino ai mille anni di età) e oggetto di leggende. Il suo nome deriva dalla parola greca "ptilon", ala, per la caratteristica brattea laterale del peduncolo dell'infiorescenza, ma alcuni lo fanno derivare da "telon", giavelotto, freccia, a causa dell'utilizzo antico del suo legno nella fabbricazione di questa arma. Il caratteristico profumo durante la fioritura è gradevole anche se talvolta è causa di allergie; è molto adatto per alberare grandi viali di parchi e di città: era famoso, a Berlino, un vialone di un chilometro di lunghezza, *Unter den Linden*, fiancheggiato da un quadruplici filare di tigli secolari, andati distrutti durante l'ultima guerra.

Il Mattioli, nel XVI sec., ne riporta brevemente l'uso in medicina: "consolida la scorza della vera *Tilia masticata*, poscia impiestrata, le ferite fresche: le frondi trite risolvono le



infiammazioni dei piedi: l'humore, che ne distilla quando la s'intacca fino al midollo, fa rinascere i capelli, proibisce che gli altri non caschino". Il Lemery, nel XVIII sec., descrive altri usi: "la sua buccia è unita, di color di cenere, o nericcina di fuori, gialliccia o bianchiccia di dentro; così pieghevole e flessibile, che serve a fare delle corde da pozzo, e delle gomene; il suo legno è tenero, senza nodi, bianchiccio. Se ne fanno delle frecce, e del carbone per la polvere d'Archibuso".

Oggi si usano i fiori, *flores tiliae*, che contengono principalmente flavonoidi, glicosidi, mucillaggine dalla complessa composizione, tannini e olio essenziale. La tisana di fiori freschi ha un magnifico profumo ed un ottimo sapore, è buonissima adolcita con miele. La sua azione principale è quella diaforetica (aumenta la sudorazione), blandamente sedativa, calmante della tosse in caso di catarri delle vie respiratorie ed utile per innalzare le difese dell'organismo. Molto consigliato anche in pediatria contro le comuni sindromi influenzali, senza complicanze: è sufficiente far bere una

tisana di fiori di tiglio più volte al giorno, preparata con un cucchiaino da tè di droga, senza bollire, ma lasciando in infusione in acqua bollente per 10 minuti; si beve lentamente a sorsi il più caldo possibile. La medicina popolare attribuisce al fiore di tiglio, per il suo elevato contenuto in mucillaggine, una valida azione nella gastroenterite e nelle forme diarroiche croniche. Per uso esterno le preparazioni di tiglio sono impiegate, in quanto emollienti e antipruriginose, nel trattamento di svariate dermatosi.

È usato spesso in associazione con altre piante dalle caratteristiche simili, anche nella comoda forma di Tintura Madre, facilmente dosabile a gocce. Ecco alcune formulazioni:

Tisana diaforetica:

flores sambuci
flores tiliae
flores chamomillae
in parti uguali

S/ 2-3 cucchiaini da tè per tazza d'acqua bollente, infusione per 10 minuti, da assumere calda a sorsi.

Nervosismo:

Passiflora i. T.M.
Escholtzia c. T.M.
Tilia c. T.M.
in parti uguali

S/ 30 gocce in un po' d'acqua 3 volte al giorno.

Mi piace, per chiudere, riportare delle curiosità tratte da M. Rigoni Stern, *Arboreto selvatico*, Einaudi, 1996, p. 33:

Ogni anno, a Luglio, raccolgo in abbondanza i loro fiori e li distendo in soffitta sopra un graticcio e, quando son bene asciutti, li ripongo al buio in vasi di vetro. Nelle sere d'inverno, dopo cena o prima di coricarmi, una tazza di infuso di fiori di tiglio con un cucchiaino di miele di Salvia delle isole dalmate è un'ottima bevanda che concilia il sonno e agevola la respirazione. [...] Qualche volta persino le api, quando con insistenza raccolgono nettare da certi tigli, vengono come assopite e si adagiano sull'erba all'ombra dell'albero.