

Le tilleul



« C'est un arbre mellifère qui peut atteindre 35 mètres de haut, que l'on trouve en Europe, souvent planté dans les parcs et sur les avenues. Les fleurs odorantes donnent une infusion sudorifique et calmante. Dans la symbolique, c'est un arbre protecteur, symbole d'amitié et de fidélité... »

Propriétés :

- Calmant

-Aubier :
diurétique,
cholérétique et
anti-spasmodique
et rhumatismes

- ▶ Les parties utilisées sont les fleurs, les bourgeons et le bois. Les fleurs sont récoltées vers les mois de mai /juin au début de la floraison. Récolter seulement ce dont on a besoin et faire sécher sur une serviette de coton, à l'abri de la lumière.
- ▶ L'aubier de tilleul (portion de la tige située entre le cœur et l'écorce) est récolté au moment de la montée de la sève. C'est la partie la plus riche en principes actifs (flavonoïdes).

En tisane – en cuisine

Indications : Les fleurs et les bourgeons sont utilisés en infusion pour l'effet calmant, utile en cas de troubles du sommeil et de nervosité, mais aussi pour le système urinaire. L'aubier de tilleul est utilisé en décoction pour la digestion et l'appareil urinaire. Les bourgeons s'utilisent aussi en macérat hydroglycériné que l'on peut trouver dans les pharmacies ou boutiques bio.

L'aubier de tilleul permet de soutenir le foie, les reins et les intestins. À consommer à chaque changement de saison sans dépasser 3 semaines de prise, il sera intéressant pour éliminer les toxines et agit comme dépuratif : un nettoyage de l'organisme (*en complément d'une hygiène de vie adaptée, eh oui! L'important sera aussi de s'alimenter avec les légumes du jardin cultivés sans pesticides, bien sûr, et une cuisson douce pour préserver les nutriments!*)

Tisane : pour 1 tasse : verser de l'eau bouillante dans une tasse contenant 2 brins de tilleul (fleurs et petites feuilles longues). Laisser infuser et ajouter un peu de miel local (de lavande ou de tilleul, par exemple) et si l'on aime, une touche d'eau de fleur d'oranger !

L'avantage du tilleul est sa richesse en sels minéraux et oligo-éléments ce qui évite ainsi la déminéralisation.

« Chaque arbre est le symbole vivant de la paix et de l'espoir », Wangari Muta Maathai