

Docteur nature : tilleul de décembre : "champagne" des grippes

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **21 (1991)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Tilleul de décembre: «champagne» des grippes

*Docteur
nature*

Paul Vincent

Le tilleul de la Saint-Nicolas est aussi important que le champagne de Noël: la tisane traditionnelle de l'hiver garde ses apôtres de l'infusion. C'est le reconstituant des catarrheux.

Surtout le tilleul sauvage – *Tilia Cordata* – à petites feuilles en masse touffue, vingt-cinq mètres, avec des fleurs odorantes sur de longs pédoncules auxquels palpite une unique aile membraneuse. Des fleurs ailées jaune clair qui donnent à l'air un goût de miel.

Le tilleul symbolise Baucis, l'épouse fidèle de Philémon par-delà la mort, selon la fable de La Fontaine, séduit par la légende de Jupiter. Il est vrai que le tilleul, de génération en génération, ne quitte plus une famille quand il incline à la protéger.

Un tronc de tilleul de douze mètres de diamètre, était déjà célèbre au XV^e siècle à Fribourg: il a été planté en l'honneur d'un jeune Fribourgeois qui venait annoncer la victoire de Morat à ses compatriotes. En Savoie, la station de Samoens est légendaire: elle a un tilleul qui a plus de mille ans.

Le tilleul est trop près du couple pour ne pas se prêter gentiment à la cuisine: huile avec ses graines, confiseries et gâteaux et surtout beignets avec ses fleurs, salade rafraîchissante avec ses feuilles jeunes. Mais la vocation du tilleul est plus médicinale que culinaire: il renferme glucides, manganèse, osydases, sponites, stéroïdes, vitamine C.

Les feuillages se contentent de rendre mucilagineux le lait des vaches. Mais ce sont surtout l'écorce, les feuilles, les fleurs, la sève qui font du tilleul le guérisseur des clairières.

L'écorce intérieure donne un bouillon antifebrile, que les guérisseurs de bestiaux utilisent: il facilite la séparation de «l'arrière-fait» après le vélage des vaches. L'aubier est antispasmodique, diurétique, dissolvant de l'acide urique, draineur hépato-biliaire et urinaire, hypotenseur.

Cure quand on souffre d'albuminurie, arthritisme, calculs, cellulite, hypertension, obésité: faire bouillir 40 g d'écorce dans un litre d'eau, faire réduire d'un quart 10 à 20 jours deux à quatre fois par an.

Les feuilles de tilleul, en infusion classi-

que, soulagent les migraines. Les ramasser au soleil et les sécher à l'ombre.

Les fleurs de tilleul ont deux spécialités: apaiser les nerveux et soigner la grippe – ne serait-ce qu'en faisant transpirer.

La fée de l'hypnotisme

Panacée des fonctions nerveuses, les fleurs de tilleul font disparaître les maux de tête, courbatures et maux de reins qui ont l'habitude d'accompagner la grippe.

Antispasmodiques et sédatives, elles sont souveraines contre les indigestions et les insomnies, l'artériosclérose, l'hypercoagulabilité, autant que l'hyperviscosité sanguine. Elles sont non seulement un fluidifiant sanguin, mais un remède naturel contre la gastro-entérite chronique et autres diarrhées.

Les fleurs de tilleul sont les fées de l'hypnotisme léger à la baguette magique de la douceur. Si vous avez des enfants turbulents, donnez-leur un bain de tilleul au lieu d'une fessée: une livre de fleurs à l'eau de la baignoire mi-pleine. Les petits diables sortiront de la baignoire avec des ailes d'ange.

En lotion, cette décoction atténue les enflures après un coup, calme les douleurs après une chute. Elle sait, aussi, enlever acné, boutons et dartres, gommer – légèrement – les rides, détendre la peau en redonnant une virginité, provisoire, aux pores.

En lavements, la décoction apaise les inflammations légères de l'intestin.

La sève se prend contre la goutte, à raison de trois cuillerées à soupe par jour.

Certains prétendent remplacer l'eau de Vittel ou d'Evian en faisant infuser une heure 10 g d'aubier de tilleul et 10 g de feuilles de frêne dans une eau de source. Quand on les a retirés du feu, on leur ajoute deux cuillerées à café de semences de fenouil et l'on filtre.

Selon Colette, «respirez le tilleul quand il est un volcan d'abeilles, un buisson de fleurs rousses, le pollen en pluie d'or...»

Pour le moment, c'est l'hiver: respirez le tilleul dans une tasse de porcelaine, en attendant d'oublier les frimas dans le sommeil et la nuit au champagne du 24 décembre... ■