



# TILLEUL TILIA TOMENTOSA

*DRAINEUR DU SYSTEME NERVEUX*

Actions

sur

Le système nerveux

Systeme cardio-vasculaire

Systeme digestif

Ostéo-articulaire





## Introduction

Le sens du nom générique latin, *Tilia*, reste obscur, mais on sait toutefois que, dès le XIII<sup>e</sup> siècle, le mot « teille », qui en est dérivé, désignait spécifiquement l'écorce de cet arbre, que l'on utilisait pour fabriquer des cordes et des nattes. Par la suite, « teille » en est venu à désigner l'écorce de diverses autres plantes textiles, dont le chanvre, « teillage », l'opération qui consistait à séparer les parties ligneuses de la fibre, « teilleur », l'ouvrier qui se consacrait à cette tâche, et « teilleuse », la machine à teiller. Tout un petit vocabulaire technique est donc né autour de la précieuse écorce de ce non moins précieux arbre.

En grec, il porte le nom de *Philyra*, en hommage à la mère du centaure Chiron, dont on assure que les pouvoirs ont toujours été bénéfiques aux êtres humains. Le tilleul est d'ailleurs considéré comme un symbole d'amitié et de fidélité. Révéré à travers les âges, chanté et glorifié dans les poèmes, il appartient aux plus anciens folklores européens. Dans certaines traditions, on dit qu'il représente à la fois les vertus masculines de la force et du pouvoir, et les vertus féminines de la réceptivité et de la contemplation.

## Un peu de botanique

Le genre *Tilia* regroupe les tilleuls, des arbres sauvages et ornementaux dont les fleurs odorantes et les bractées sont utilisées en infusions apaisantes et calmantes. Les tilleuls appartiennent à la famille des *Tiliaceae* selon la classification classique, ou à celle des *Malvaceae* selon la classification phylogénétique.

## Propriétés

Riche en flavonoïdes et en tanins, le tilleul est une excellente source d'antioxydants qui favorisent la lutte contre les radicaux libres, responsables du vieillissement des tissus et du développement de nombreux cancers. Le tilleul (fleurs et aubier) contient différentes molécules qui font de cette plante un partenaire indispensable de votre quotidien.



## **Système nerveux**

### **Stress, sommeil, nervosité, angoisses**

Le macérât de bourgeons de tilleul contribue à favoriser le sommeil, mais aussi a en augmenter la durée et sa qualité. Il est recommandé en cas d'angoisses et d'obsessions, et il aide à mieux gérer le stress .

Il convient aux étudiants qui préparent leurs examens.

Ce bourgeon aide en journée à rester zen

Il pourra donc être utilisé sur certaines dermatoses liées au stress (eczéma, psoriasis)

### **Complémentaire au figuier**

#### **Au niveau du psychisme**

Des tests ont été faits en collaboration de psychiatres pour des personnes sous anxiolytiques, notamment celles qui avant cela étaient accros aux drogues. Le tilleul a contribué au sevrage en complément d'huiles essentielles et de draineur hépato-biliaires.

#### **Système digestif :**

### **Inflammations, spasmes...**

Il agit notamment sur les inflammations, spasmes.

La prise régulière du macérât contribue à détoxifier l'organisme, principalement du cholestérol, et favorise la perte de poids. Il peut également être prescrit en cas de boulimie, colique du nouveau né, perte de poids.

Excellent également pour l'excès d'acide urique.

#### **Système cardio-vasculaire**

Il pourra être utilisé dans certains troubles cardio-vasculaires avec bien entendu un suivi médical

#### **Système ostéo-articulaire**

Crampes musculaires, goutte...

**Attention, ce document est juste un guide : consultez un médecin ou un thérapeute pour plus de détails**



## Posologies

**Posologie** : 1 à 10 gouttes par jour en dehors des repas, pures ou diluées dans un peu d'eau. Commencer par un faible dosage et augmenter progressivement jusqu'à obtenir l'effet désiré.

En cure, 3 semaines de prise quotidienne puis une semaine d'arrêt, pendant 3 mois maximum.  
En entretien, une semaine par mois.

Chez les enfants, 1 goutte par année d'âge.

Pas de contre-indications.

Dosages peuvent être adaptés en fonction des pathologies.

Remarque importante:

Chez certaines personnes, le tilleul peut augmenter la nervosité si dosage trop fort.

Il est donc très important de le prendre progressivement

**J'aime le conseiller aux personnes nerveuses, aux adolescents en examen, aux personnes qui ont du mal à s'endormir**

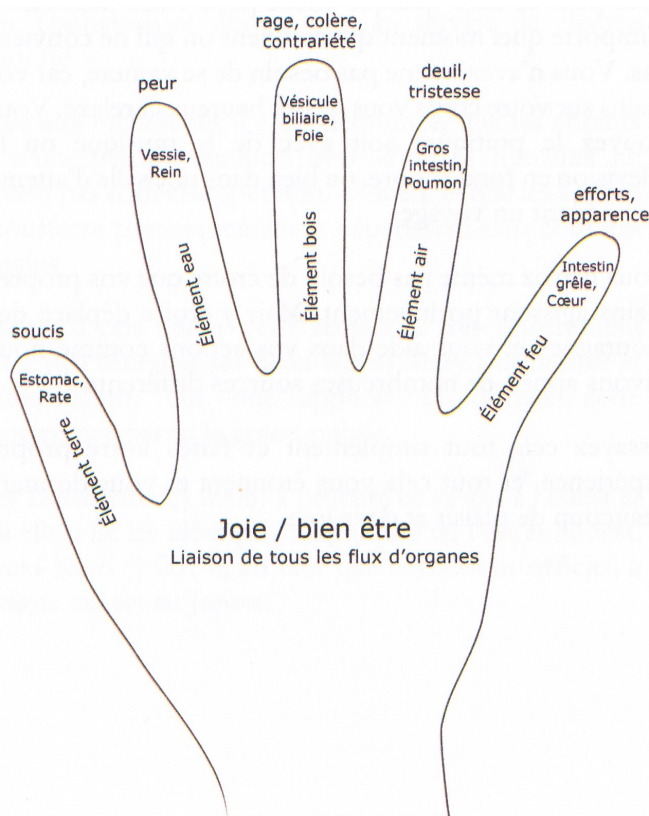


## Le tilleul sur les méridiens

On pourrait mettre une goutte sur le pouce, l'index ou le majeur.

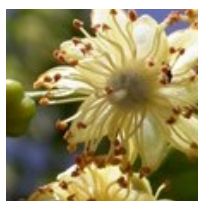
Sur le pouce il travaillera également sur le drainage de l'estomac, sur l'index, comme diurétique.

Pour plus de facilité, mettez la goutte dans une crème de base neutre avant d'appliquer sur le doigt.

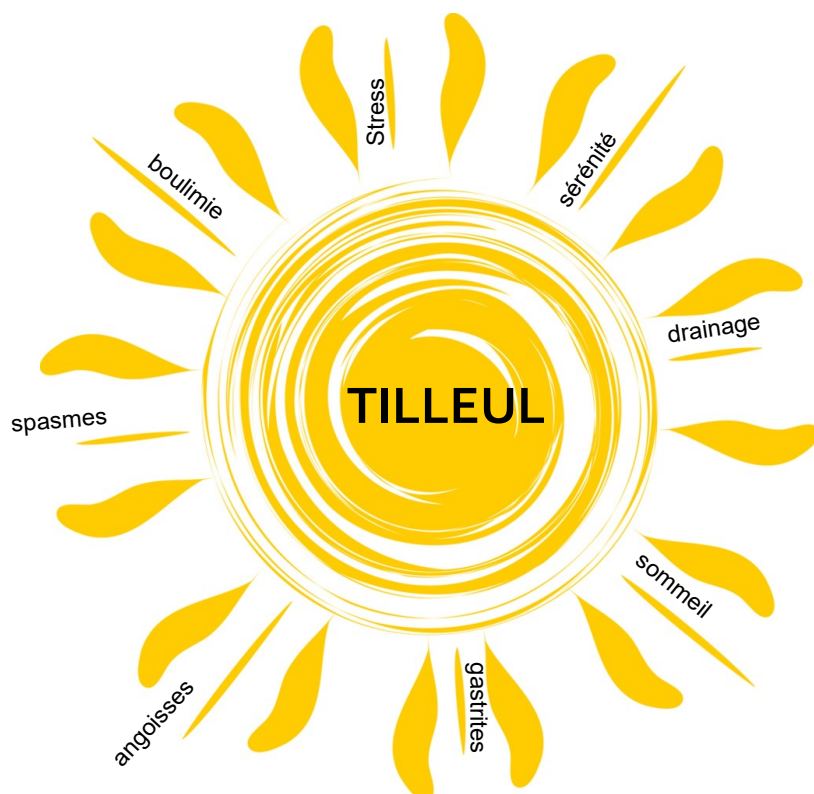


## L'élixir floral de tilleul

Facilite la réceptivité à l'amour et en particulier à l'amour maternel. Apporte douceur et chaleur nourricière aux personnes qui se sentent coupées des autres ou de leurs racines.



Attention, ce document est juste un guide : consultez un médecin ou un thérapeute pour plus de détails



## SOURCES

La gemmothérapie de Philippe Andrienne

Le traité de gemmothérapie de Philippe Andrienne

Rajeunir nos tissus de Max Tétou

La gemmothérapie, la santé par les bourgeons de Roger Halfon

Précis de Phytothérapie de Christian Escriva

## *Patricia Mertens*

*Thérapies alternatives pour un équilibre émotionnel et physique*  
*Formations en aromathérapie, gemmothérapie, fleurs de Bach, Reiki Usui et Karuna*

**00322 720.63.02**

***Patriciamertens.karuna@gmail.com***

***Www.karuna-therapy.be***