

Vlier

Sambucus nigra

Muskuskruidfamilie - Adoxaceae

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Volksnamen

Flierenhout

Planttype:

Vast

Vlier planten:

In het voorjaar of in
het najaar

Standplaats:

Licht zonnig tot half schaduw

Hoogte:

3 tot 6 meter hoog

Blad:

Licht ingekerfd/gezaagd
blad

Stengel:

Rond tot hoekig,
verhoutend.

Bloem:

Wit

Vrucht:

Bes met één zaadje

Wortels:

Stevig verankerde
wortel, zelfs al op jonge
leeftijd.



"Ik neem alles zoals het komt en laat het van me afglijden"

Gebruikte delen: Bloeiende toppen voor tinctuur en thee. De bessen worden voor sap gebruikt.

GESCHIEDENIS

Al vanaf de Steentijd werd de vlier gebruikt bij aandoeningen aan de luchtwegen. Met name wanneer deze met koorts gepaard gingen. Ook voor de afdrijvende werking werd Vlier gebruikt.

AFKOMST

Europa, Noord-Afrika en delen van Azië

MYTHOLOGIE

Een sprookje van Vrouw Holle

Lang geleden, tijdens de twaalf heilige nachten, daalde Vrouw Holle af naar het rijk van de mensen. Ze liep over een met sneeuw bedekte heide, luisterde naar het fluisteren van bomen en het verlangen van verwelkte planten naar de lente. Toen zag ze een kale, eenzame struik. Deze sprak: "O Grote Moeder, al uw kinderen hebben een nut. De mensen gebruiken hazelnoten, wilgentenen en zelfs struikheide. Maar ik, wat betekende ik?" Ontroerd glimlachte Vrouw Holle. "Omdat je de mensen goed gezind bent, zal ik je zegenen. Je zult Vlier heten, mijn struik zijn, en ik zal Vliermoedertje genoemd worden."

Ze schonk de struik geneeskracht in bast, bloesem en bessen. Toen ziekte het land trof, ontdekten de mensen de helende kracht van vlierbessensap. Zo ging de spreuk rond: "Vlier doet wonderen."

RECEPT Vlierbloesempannenkoekjes

Ingrediënten:

- Vlierbloesempannenkoekjes
- Ingrediënten:
- 8-10 vlierbloesemschermen (even laten liggen zodat insecten eruit kunnen)
- 150 g bloem
- 1 ei
- 250 ml melk
- Snufje zout
- (Eventueel 1 el suiker)
- Boter of olie om te bakken
- Poedersuiker of honing

Bereiding:

- Pluk verse bloesemschermen (niet wassen, wel uitschudden).
- Meng bloem, ei, melk, zout (en suiker) tot een glad beslag.
- Doop de bloesems in het beslag.
- Bak ze in boter of olie met de bloemen naar beneden.
- Serveer warm met honing



BOTANISCHE KENMERKEN

Witte bloemen:

Harmoniserend, ontstekingsremmend.
Hormoonstelsel, lymfestelsel.

Ingekerfd/licht gezaagd blad:
Ontkrampend

Donkerrode tot zwarte bessen:
werking op het bloedvatenstelsel,
reinigend en aanvullend.



Belangrijke inhoudsstoffen

Looistoffen

Samentrekkend en afvoerend

Slijmstoffen

Huid- en slijmvlies herstellend

Etherische olie

Kalmerend en ontkrampend

Blauwzuurglycosiden

Stimulerend, reinigend

Flavonglycosiden

Versterkend op hart en vaten

Alkaloïden

Stimulerend, reinigend

Organische zuren

Reinigend

Vitamine B & C

Kalmerend, anti-oxidant

Mineralen K en Ca

Afdrijvend, opbouwend

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Hart en bloedvaten:

reinigend en aanvullend bij vervuild bloed als gevolg van ontstekingen. Reguleert koorts, en helpt opbouwend bij griep. Verhoogt de weerstand en versterkt het organisme.

Zenuwstelsel:

Ontkrampend en kalmerend. Geeft rust.

Het stuifmeel van de bloesem is lekker én heilzaam. Droog de bloesemschermen daarom op papier, zodat het stuifmeel behouden blijft.