



Vlierbloesem is niet alleen heerlijk, maar ook nog eens heel gezond! Je kunt de schermen zó in de thee gebruiken of een lekker smaakje aan water mee geven. Leg de schermen na het plukken even in de zon op een stukje keukenpapier, zodat alle beestjes eruit kunnen lopen. Wanneer je ze onder de kraan doet spoel je het stuifmeel weg, dat het de smaak geeft. Je kunt de schermen ook makkelijk drogen en de bloemetjes bewaren. Zo in water of als limonade is het een heerlijke verkoeler in de zomer of op warme dagen. De thee van gedroogde bloemetjes echter laat je transpireren.

De witte bloemetjes geven al aan dat het een vriend is van je longen. Chinees gezien klaart het zowel Wind Koude als Wind Hitte, voert Slijm, Damp en Hitte toxines af, lost stagnatie op en ondersteunt de Blaas en de Chong Mai die zorgt voor het Bloed. Vertaling: grote fijne helper bij griep! Maar je hoeft niet te wachten op een griep om hem te gebruiken; de ontzurende werking maakt het ook heel geschikt tegen voorjaarsmoeheid en ochtendstijfheid. Ook mensen met allergieën hebben er baat bij door de bacterie- en virusremmende eigenschappen kan het het immuunsysteem versterken. De bloesem op zalf werkt goed tegen winterhanden, kloven en aambeien.

De vlier wordt al van oudsher gezien als de medicijnkast en beschermer van de boeren en dus kwam je "moedertje Vlier" op vrijwel ieder boeren erf tegen. Volgens de overlevering woont Vrouw Holle in de vlier, en moet je haar dus met respect benaderen. Niet alleen de bloesem, maar zo'n beetje elk onderdeel van deze struik is nuttig.

De geur hield vliegen en insecten op afstand; als je in het bos loopt en belaagd wordt door muggen kun je eens proberen je in te smeren met vlierblad. Werkt echt! De takken werden gebruikt om fluiten van te maken. De vlierbessen in het najaar zijn het meest bekend om hun antivirale werking en werden vaak gebruikt om de sap, jam of om wijn mee te maken. Het is trouwens wel heel belangrijk om de besjes nooit onrijp te eten!! Waar de bloesem dus vooral helpt met afvoeren, helpen de bessen met versterken.

De twee gezichten die de vlier laat zien, het lieve, zachte, witte in het voorjaar en het donkere, strenge in het najaar brengt de vele gezichten van het leven samen. Vlier geeft kracht en levensmoed en helpt daarmee jezelf anders te bekijken en jezelf te leren kennen.