

Le Frêne *Fraxinus excelsior*



Originnaire d'Europe, c'est un grand arbre commun, qui peut atteindre 40 m. Essence de lumière, à croissance rapide, il est très résistant au froid mais sensible à la sécheresse. Son feuillage peut servir à la nourriture des animaux de ferme. Son bois est blanc, à reflets nacrés, un peu rosés, qui s'assombrit une fois coupé. Il est dur, dense et élastique, bon au polissage et au toucher onctueux. Il est de ce fait très apprécié pour les parquets. Depuis l'antiquité, on en fait des hampes, des lances (on plantait des Frênes près des châteaux forts), ainsi que des manches de bûches, des barreaux d'échelle, des gouvernails, des rames, des cannes, des raquettes de sport, des placages et les anciens skis. C'est aussi un excellent bois de chauffage. Il existe une soixantaine d'espèces de frêne dont le frêne à feuilles étroites (ou frêne du Midi).

Avec les feuilles de frênes, on peut élaborer la frênette (boisson à base de feuilles de frêne fermentées) et le Thé des centenaires, bien plus facile à réaliser :

- des feuilles de frêne séchées,
- des feuilles de cassis séchées,
- du miel.

Avant tout, faire un mélange frêne/cassis selon les proportions suivantes : 1 volume de cassis pour 5 volumes de frêne.

Faire infuser une petite poignée de ce mélange pour ½ litre d'eau pendant 15 mn.

Filtrer, sucrer et consommer chaud en hiver ou glacé en été, comme le thé !

Cette boisson est un excellent dépuratif, le sang est ainsi débarrassé de ses toxines.

A préconiser en cure longue.



Les feuilles de frêne sont anti-inflammatoires et diurétiques et sont indiquées pour soigner les rhumatismes, l'arthrose, la goutte, les problèmes de rétention d'eau et d'œdème. On a découvert récemment qu'elles contiennent un capteur de radicaux libres et sont anti-oxydantes.

Son pollen abondant peut causer des allergies.

Récoltez les jeunes feuilles vers les mois de mai et juin, lorsqu'elles laissent suinter une substance gommeuse et visqueuse.

L'écorce aurait une action tonique et fébrifuge.