

PLANTE : Aubépine

Craetagus monogyna et oxyacantha

1. Description :

Arbuste de la famille des rosacées, qui pousse sur des talus et haies, commun en Europe. Composé de nombreux rameaux épineux, feuilles glabres, profondément lobées. Petites fleurs blanches au printemps, disposées en corymbes. Petits fruits ovoïdes, rouges à l'automne

2. Propriétés

Plante du cœur par excellence, qui régule les émotions, le rythme cardiaque, le flux coronarien et la tension artérielle.

Elle contient des flavanes, flavonoïdes, quercitine, acides triterpéniques, purines, tanins, ...

Calmante, hypotensive, cardiotonique, vasodilatatrice, astringente, diurétique, fébrifuge, et antitussive.

Calme les bourdonnements d'oreilles et les incontinences.

3. Indications

Bouffées de chaleur

Trac et insomnies

Prévention des cardiopathies

Hypertension artérielle

Recharge en Vit C

4. Modes d'utilisations

Récolter et faire sécher les feuilles et fleurs.

Infusions

En phytothérapie, sous forme de gélules, TM ou extrait liquide

Décoction pour enrayer les maux de gorge

Elixir floral

Pas de côté avec la Confiture faite à partir des fruits, récoltés mûrs en novembre sur l'aubépine aux quels on aura rajouté des fruits de « gratte cul » du Cynorrhodon (églantier).

NB : consultez un spécialiste de santé pour les usages thérapeutiques et posologies.

5. Précautions et contre-indications

Pas de toxicité connue aux doses physiologiques, mais compte tenu de son action sur la sphère cardiaque, son emploi nécessite un avis médical.

Sources : « Manuel pratique de phytothérapie » par V. Fintelmann & RF Weiss ; « Encyclopédie des plantes médicinales » par T. Cecchini ; « Les plantes qui guérissent » par S. Lacoste ; « La vérité sur ces plantes qui soignent » par Dr F. Gigon ; « Plantes aromatiques et médicinales » par L. Bremnes ; « La santé à la pharmacie du bon dieu » par M. Treben ; « L'herboristerie » par P. de Bonneval ; « Les plantes des Vosges » par C. & E. Busser ; « Dictionnaire affectif des plantes » par Dr B. Vial.

