

AUBÉPINE

LE COEUR

Arbre pionnier de nos haies et lisières de forêt, l'Aubépine est une étonnante alliance de force et de douceur. Solidement enracinée, elle se protège de ses longues épines tout en offrant au printemps une floraison blanche, délicate et généreuse. Arbre du cœur par excellence, elle accompagne aussi bien le cœur physique que le cœur émotionnel, qu'elle apaise et rassure...



IDENTITÉ

- **Nom latin** : *Crataegus monogyna*
- **Famille** : Rosaceae
- **Partie utilisée** : Bourgeon
- **Type** : Macérat-mère ou dilué (1D)

EN ASSOCIATION AVEC...

- **Figuier** : troubles digestifs liés au stress
- **Tilleul** : anxiété avec palpitations, sommeil perturbé
- **Cornouiller sanguin** : athérosclérose (dépôts de graisses dans la paroi des artères), hyperthyroïdie
- **Noisetier** : sensation d'oppression respiratoire, de souffle court...

AU FIL DES SAISONS

- **Automne** : sérénité pour aborder l'hiver
- **Toute l'année** selon les besoins

SON INVITATION

Entre force et douceur, l'Aubépine nous invite à retrouver la paix intérieure et à ouvrir de nouveau notre cœur.



INDICATIONS PRINCIPALES

ÉQUILIBRE DU COEUR

Troubles du rythme et de la force cardiaque*, hypertension, hypotension, tension instable notamment sous l'effet du stress, séquelle d'infarctus*...

ÉQUILIBRE NERVEUX & CÉRÉBRAL

Anxiété, angoisse, stress, peines de cœur, migraines d'origine nerveuse et vasculaire, vieillissement cérébral, troubles de la mémoire et de la concentration, fatigue intellectuelle, vertiges...

SOMMEIL

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes liés à l'anxiété ou aux palpitations, sommeil non réparateur, favorise les rêves...

AUTRES

Bouffées de chaleur (régulation nerveuse et du rythme cardiaque), effets légèrement hypothyroïdien et hypocoagulant...

* accompagné par un professionnel de santé

TEMPÉRAMENTS D'HIPPOCRATE AFFINITÉS MARQUÉES

Sanguin : Fragilité cardiovasculaire, réactivité émotionnelle

Nerveux : Nervosité, palpitations

Lecture indicative qui ne restreint pas l'usage

- Régulatrice cardiaque (tension, rythme, force)
- Apaisante et anxiolytique
- Soutien de la circulation cérébrale

COMMENT L'UTILISER ?

Conseil : prendre dans un peu d'eau, en dehors des repas



ADULTES

- **Macérat-mère** : 5 à 15 gttes/jr
Phase très aiguë, jusque 30 gttes
- **Macérat 1D** : 25 à 75 gttes/jr
Phase très aiguë, jusque 150 gttes (25 gttes = ½ pipette)

ENFANTS



- **Macérat-mère** : 1 goutte par année d'âge au maximum
- **Macérat 1D** : 1 goutte par kg de poids au maximum



EN PRATIQUE

- **Cure de fond** : 3 à 4 mois (3 semaines de prise puis 1 semaine de pause, à répéter 3 ou 4 fois)
- **Cure ponctuelle** : 3 semaines
- **Prise au long cours** possible en adaptant le rythme
- **Prise ponctuelle** : stress intense, angoisse, révisions et examens (étudiants)...

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Pas de contre-indication spécifique

Vigilance :

- hypothyroïdie
- traitement anticoagulant ou antiagrégant plaquettaire
- pacemaker ou autre dispositif cardiaque