

L'aubépine

Épine blanche - Bois de mai.

Famille : Rosaceae

Crataegus monogyna



Hôte de nos campagnes, l'aubépine affectionne l'orée des forêts où elle semble monter la garde, tant en direction des lieux découverts (garrigue, lande à genêts, pelouse sèche et rocailleuse, marne grise, fourré à buis) que couverts où, alors, on la voit s'acoquiner à de grands feuillus (aulnes, peupliers, frênes) ou à des résineux (pins). Mais c'est sans doute à la haie qu'elle est, avec l'épine noire (le prunellier), la plus attachée, cette même haie (notre bouchure berrichonne) encore bien incomprise ... Il existe également des variétés cultivées, mais celle qui nous intéresse et qui est reconnue pour ses propriétés médicinales est l'aubépine à un style.

L'aubépine peut vivre très longtemps : le plus vieux spécimen aurait près de 1700 ans.

Un brin de botanique :



seul

C'est un arbuste très épineux, mesurant de 5 à 10m de haut. Ses feuilles sont ovales et profondément dentées, et ressemblent à de petites palmes. Les fleurs blanches ou rosées à un style, sont disposées en petits bouquets sur les rameaux.

Un soupçon de légendes, une pincée de magie.

L'aubépine était autrefois utilisée pour décorer les mâts de Mai.

On a cru pendant longtemps que les aubépines étaient des sorcières, qui s'étaient transformées d'elles mêmes en arbre. Et c'est sous cet arbre que pendant très longtemps leurs rites se déroulaient.

L'aubépine a longtemps été utilisée pour augmenter la fertilité. Ce pouvoir lui octroyait une place de choix parmi les mariages, particulièrement au printemps. Les feuilles étaient quant à elle utilisées pour accroître ou maintenir la fidélité ou la chasteté. Dans ce but, elles étaient disposées autour du lit ou de la chambre à coucher.

L'aubépine – *Crataegus monogyna*

Mises dans un sachet, et dans un bateau de pêcheur, l'aubépine apporte la chance d'une bonne prise. Portée sur soi, elle apporte joie et bonheur aux personnes tristes et déprimées.

Accrochée à l'entrée d'une maison, elle protège des dégâts contre la foudre, et repousse les mauvais esprits.

L'aubépine est dédiée aux fées. Lorsqu'on se retrouve dans un lieu, entre chêne, hêtre et aubépine, on a de grandes chances de pouvoir les voir, ou même peut-être d'accéder à un portail, pour rejoindre leur monde si secret.

J'allais oublier ... C'est également avec le bois d'aubépine, qu'on confectionne certaines baguettes magiques !



Des propriétés médicinales connues et reconnues depuis des millénaires.

« Sommités fleuries, fruits et bourgeons sont anti-stress. Ils sont également utilisés pour soigner l'hypertension artérielle comme protecteur cardiovasculaire- trouble du rythme cardiaque, états dépressifs, nervosité, insomnies, nodules de la thyroïde. »

Extrait de L'encyclopédie des plantes bio-indicatrices de Gérard Ducerf. Edition 2014

« **Constituants** : l'aubépine contient :

- Des flavonoïdes (vitexine, quercétine, rutine, etc). Il semble que les flavonoïdes jouent un rôle clé dans les effets cardiovasculaires de la plante. Les fleurs et feuilles en contiennent jusqu'à 1,8%⁽⁶⁾.
- Des proanthocyanidines (epicatéchine et catéchine). Les fleurs et feuilles en contiennent jusqu'à 2,4%⁽⁶⁾.
- Des saponines (acide ursolique et crataegolique)
- Des amines (choline)

L'aubépine – Crataegus monogyna

Ce sont les fleurs qui contiennent le plus de flavonoïdes, et les feuilles qui contiennent le plus de proanthocyanidines. Afin de maximiser l'efficacité de votre préparation, vous pouvez utiliser toutes les parties de la plante : feuilles avec morceaux de branches, fleurs et fruits.

L'aubépine est la plante du cœur la plus connue, la plus respectée, et probablement celle qui amène le plus de résultats dans une grande variété de cas. Il y a bien sûr d'autres plantes qui ont été traditionnellement utilisées pour le cœur, mais elles sont toutes puissantes et unidimensionnelles, contenant principalement des glycosides cardiaques : la digitale, le muguet, etc.

Le docteur Ellingwood, inspiration du courant médico-herbaliste du début des années 1900 aux États-Unis, nous résume brillamment le rôle de l'aubépine⁽⁶⁾ :

« Il est supérieur à n'importe quel autre remède connu et utilisé pour le traitement des maladies de cœur, parce qu'il semble guérir alors que d'autres remèdes sont tout au plus palliatifs »

Et comme vous pouvez vous en douter, un médecin n'utilise jamais le mot "guérir" à la légère. L'aubépine est différente des plantes contenant des glycosides cardiaques. Elle est multidimensionnelle, agit au travers d'une multitude de composants, et *nourrit et régénère au lieu de manipuler et forcer.*

La plante agit mieux lorsqu'elle est utilisée en tant que tonique, fabriquée à partir de la plante entière pour s'assurer que tous les composants sont là (fruits, feuilles, fleurs, branchettes) et utilisée au long terme, *pendant plusieurs mois.*

En 1994, le ministère de la santé Allemand reconnu officiellement l'aubépine comme remède pour le cœur, avec les indications suivantes :

- Traitement au long terme de la perte de fonction cardiaque ;
- Toute condition pour laquelle le patient ressent une *oppression* dans la région du cœur ;
- Les *arythmies* cardiaques mineures (*extrasystoles, tachycardie*) ;
- Les conditions d'un *cœur vieillissant* qui ne justifient pas l'utilisation de la digitale. Elle sera donc la plante idéale pour accompagner la personne âgée qui souffre de petites faiblesses cardiaques (ref : Weiss). »

Extrait du site de Christophe Bernard - herbaliste naturopathe
<https://www.altheaprovence.com/aubepine-crataegus-monogyna/>



« L'aubépine est présente dans un grand nombre de médicaments de phytothérapie. Elle est proposée pour soulager les troubles du sommeil légers et la nervosité. Pourtant, son efficacité n'a été démontrée que dans le traitement de certains troubles cardiaques légers, en complément des médicaments classiques.

ORIGINE ET USAGES DE L'AUBÉPINE

COMMENT L'AUBÉPINE AGIT-ELLE ?

L'aubépine contient des flavonoïdes (rhamnosides, hyperoside, rutine, vitexine, etc.) et des proanthocyanidines. Ces substances seraient à l'origine des effets positifs de l'aubépine sur le cœur. En effet, chez l'animal, elles renforcent les contractions du muscle cardiaque, régularisent son rythme et améliorent son oxygénation en facilitant la circulation du sang dans les artères coronaires. Ces substances ont également montré une activité régulatrice sur la pression sanguine. De plus, les proanthocyanidines seraient à l'origine des effets légèrement sédatifs de l'aubépine. »

Extrait du VIDAL : <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/aubepine-crataegus-laevigata.html>

Il ne s'agit que de quelques écrits concernant cette plante formidable. Paracelse, Casin, Leclerc pour ne citer qu'eux... Tous nos Grands Savants en Médecine Traditionnelle connaissaient bien, et utilisaient l'aubépine.

Ses fruits sont également utilisés en médecine chinoise



Quelques liens vers des vidéos intéressantes :

https://www.youtube.com/watch?v=5R6yf7f-ch4&ab_channel=ChristopheBERNARD-AltheaProvence

https://www.youtube.com/watch?v=okW9-N9gX3A&ab_channel=LeChemindelaNature



*Je vous propose mon
vin de Fleurs d'Aubépine*

J'effectue la cueillette des sommités fleuries au printemps, dès l'ouverture des premières fleurs, dans l'amour, le respect, et la gratitude. Nous avons la chance de posséder de nombreux buissons d'aubépine, dans nos prés.



Elles sont ensuite délicatement mises à macérer dans de l'alcool agricole biologique, dans lequel elles libéreront toute leur quintessence : leurs principes actifs, leurs minéraux et leurs saveurs.

Entourée d'amour, d'intention et d'énergie positive, de la cueillette à l'étiquetage, grâce à ma pratique permanente du Reiki, c'est peut-être pour cela que mes breuvages sont tellement appréciés.



Après plusieurs semaines, ce mélange est filtré.

Il rejoindra ensuite une bonbonne « Dame Jeanne » durant plusieurs semaines, accompagné de vin blanc biologique et de sucre de canne biologique. Les quantités sont calculées en fonction des quantités de teinture mère d'aubépine quotidienne recommandée traditionnellement, afin qu'un verre à liqueur (2cl) procure un effet intéressant...



Les arômes et les principes actifs se diffusent, les molécules se mélangent et ce breuvage aux saveurs et propriétés uniques prend naissance.



Après

plusieurs semaines, il sera ensuite filtré, à plusieurs reprises, avant d'être mis en bouteille par mes soins.

Ce n'est qu'après avoir reposé, au minimum 6 mois,

au sein de ma cave,

que vous aurez le plaisir, de pouvoir l'apprécier.

