



Aubépine fleurs et épines

L'aubépine ou épine blanche ou *èpena-byantse* est un arbuste épineux courant dans nos régions jusqu'à une altitude de 1200 à 1500 m. Il se plaît dans les haies, les clairières, les lisières de forêt, car il aime profiter d'un mélange d'ombre et de lumière. Ses feuilles sont pennées, vert foncé, luisantes sur leur face supérieure. Les fleurs blanches à étamines roses et au parfum entêtant apparaissent en avril-mai, et donnent naissance à des fruits rouges ovoïdes. Également appelées «épines de mai», les fleurs de l'aubépine ont longtemps été associées aux célébrations du 1^{er} Mai en Europe, d'autant plus qu'on les pensait influentes sur la fertilité.

Les feuilles, les fleurs et les fruits sont connus pour leurs propriétés antioxydantes, tonicardiaques et vasodilatatrices. Préparés en tisane, en gélules ou en teinture mère, ils furent longtemps des moyens précieux pour soigner les problèmes cardiaques. En homéopathie, *crætagus* est un remède destiné à équilibrer les rythmes irréguliers du cœur.

Préparée en fleur de Bach, l'aubépine apporte la paix aux personnes dont le cœur a été brisé par une perte, une séparation, une disparition. L'élixir d'aubépine met du baume sur les plaies du cœur et apporte la paix et l'acceptation de ce qui ne peut être changé. Il aide les individus dépendants affectifs à se libérer des attachements qui entravent. Ceux-ci peuvent alors retrouver leur indépendance émotionnelle et prendre conscience que le véritable amour est un amour qui libère. L'élixir d'aubépine est également d'un grand soutien pour ceux qui souhaitent avoir accès à leur véritable individualité et se réaliser pleinement.

■ Isabelle Seghin,
Ecole «En pleine Nature»,
Châtel-St-Denis.
Formations
agrées ASCA,
079 318 01 39

