

Tisane d'aubépine

Utilisation



Lors de troubles cardiaques : lors de palpitations, sensation d'oppression dans la région proche du coeur ([voir ci-dessous sous remarque](#)), [arythmie cardiaque légère](#), troubles cardiaques d'origine nerveuse, [hypertension](#), [anxiété](#), [troubles du sommeil](#) (origine nerveuse), [stress](#).

Ingrédients

Pour une tasse de tisane d'[aubépine](#) utilisez :

- 1 cuillère à café des feuilles, baies ou fleurs séchées d'aubépine
- Environ 200 ml d'eau

Préparation

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante à l'aubépine
- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives)
- Filtrez après 20 minutes

Posologie

- Buvez une tasse plusieurs fois par jour (jusqu'à 4 fois) en cas de troubles cardiaques légers sur une durée d'environ un mois.

Remarque : comme il s'agit un remède qui agit sur le coeur, demandez toujours conseil à votre médecin.

Lire [notre fiche complète sur l'aubépine](#)