

Estragon

Artemisia dracunculus

Molécules aromatiques : chavicol M.E., β -ocimène

Partie distillée : l'herbe fleurie



Originnaire du Moyen-Orient, les médecins arabes l'utilisaient déjà en l'an 1000. Au moyen Age, Avicene relate les propriétés antispasmodiques et digestives. Sa renommée actuelle est due à son efficacité pour chasser les gaz et fermentations intestinales ainsi que la douleur des règles. L'huile essentielle est très utilisée en aromathérapie pour ses propriétés antispasmodiques neuromusculaires, antivirales et antiallergiques de terrain.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antispasmodique puissant • stomacique, apéritive, carminative • antiallergique • anti-inflammatoire • antiférentaire • tonique mentale.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Dyspepsie, flatulence, colite, hoquet, spasmes digestifs ++++
- Toux spastiques, asthme allergique +++
- Contractures et crampes musculaires +++
- Allergies (pour le terrain) +++
- Dysménorrhée (règles douloureuses) et spasmes gynécologiques ++++
- Spasmophilie +++
- Constipation ++
- Nausées, vomissement, mal de transport +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 2 à 3 gouttes H.E.C.T. après chaque repas dans un peu d'huile d'olive, de miel ou sur un sucre de canne, sous la langue.

Voie externe : 5 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette et masser sur la zone douloureuse.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute • irritation cutanée (dermo-caustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Les épicuriens à la recherche d'une saveur authentique apprécieront l'ajout de 2 à 3 gouttes d'H.E.C.T. estragon dans une sauce béarnaise.