



## Quels sont les bienfaits de l'estragon ?

Quels sont les bienfaits de l'estragon ? L'estragon cultivé pour ses feuilles parfumées est un aromate incontournable de la cuisine traditionnelle. La phytothérapie lui reconnaît des vertus stimulantes sur l'appétit et bien d'autres actions bénéfiques sur l'organisme. Il contient de l'estragol et du phellandrène, ainsi que des principes actifs amers et des tanins. Découvrez les bienfaits de l'estragon sur la santé et ses différents modes de consommation. Longtemps considéré avec méfiance en raison des superstitions liées à la forme de ses racines, l'estragon aussi appelé « herbe dragon » a retrouvé aujourd'hui son odeur de sainteté. Les bienfaits de l'estragon sur la santé

En phytothérapie, l'estragon est principalement reconnu pour ses vertus digestives. Il a la capacité de soulager les crampes d'estomac. En consommant une infusion de feuilles d'estragon, on stimule l'appétit et la sécrétion des sucs gastriques. L'estragon favorise également les échanges cellulaires dans l'ensemble de l'organisme. Il peut être très utile en période de rhumes des foins car son huile essentielle permet de réduire la libération d'histamine, responsable des symptômes de l'allergie (les yeux qui pleurent, le nez qui coule, les éternuements).

C'est également un antistress favorisant le sommeil. Les benzodiazépines contenues dans l'estragon lui confèrent une action sur le système nerveux central. D'un point de vue nutritionniste, l'estragon est riche en fer et en manganèse. Dans certains pays comme le Royaume-Uni, l'estragon est utilisé pour le traitement du diabète. Il n'agit pas sur le taux de sucre dans le sang mais atténue



les symptômes (perte d'appétit ou au contraire hyperphagie, sensation de soif, etc.). \*\*

L'Organisation mondiale pour la santé (OMS) préconise une réduction de la consommation de sel. L'estragon représente une bonne alternative et entre dans la composition de nombreux substituts de sel. &copy; miket, Fotolia Comment utiliser l'estragon ? Il peut se consommer frais en salade, par exemple, ou dans des vinaigrettes. Ses feuilles peuvent également être séchées pour servir d'infusion à boire tout au long de la journée et particulièrement en fin de repas pour les troubles du système digestif. L'estragon existe aussi sous forme d'huile essentielle, elle peut être ingérée notamment pour éviter les allergies respiratoires et les rhumes des foins. Elle peut également être utilisée en usage externe, dans un bain par exemple, pour chasser les tensions et l'anxiété. Source web Par futura-sciences