

Estragon (Artémisia dracunculus)



Huile essentielle Bio

Origine: Europe

Organe distillé: parties aériennes

Principes actifs:

éthers: méthylchavicol (80%)

trans bêta ocimène (10%)

cis bêta ocimène (<10%)

Depuis les siècles, on apprécie l'estragon pour ses vertus médicinales. Si une vieille croyance populaire lui attribue avant tout le pouvoir de guérir les morsures de serpent, on lui a aussi découvert celui de mettre fin au **hoquet**. Il suffit ainsi de mâcher ses feuilles pour profiter de cet atout, qui permet également de garder une **haleine fraîche**. L'huile essentielle d'Estragon n'est pas seulement appréciée en cuisine mais également pour ses bienfaits thérapeutiques. Antispasmodique, antiallergique et digestive.

Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,910 à 0,950
- Indice de réfraction à 20° : 1,505 à 1,520
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : 0° à +10°
- Point éclair : +70°C
- Aspect : liquide ;
- Couleur : incolore à jaune verdâtre ;
- Odeur : aromatique, anisée.

Utilisateurs :



Voies d'utilisation :



Risques :



Propriétés.

Antispasmodique neuromusculaire**** : grâce à sa forte concentration de méthylchavicol (estragon). Ce dernier agit sur les muscles et le système nerveux pour réguler leurs mouvements et éviter les spasmes.

Carminative ; digestive ; stomachique*** : stimule les sécrétions digestives, transformant les aliments en molécules pour faciliter la digestion et éviter une accumulation des aliments dans le système digestif.

Antiallergique** : propriétés antihistaminiques grâce au méthylchavicol (parfois appelé estragol), fortement concentré.

Antiparasitaire intestinal** : le méthylchavicol, va empêcher les aliments de séjourner dans l'intestin, et donc empêcher la création de parasites.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Hoquet : *voie orale* : 1 goutte sous la langue, puis procédez à une friction du plexus solaire avec 3 ou 4 gouttes HE estragon : résultat immédiat.

Affections digestives : *voie orale* : 2 gouttes HE estragon sur un comprimé neutre ou un demi-sucre après chaque repas.

Crampes musculaires : *voie cutanée* : mélanger 5 gouttes HE estragon dans 5 gouttes EL millepertuis en massage sur la zone douloureuse.

Règles douloureuses : *voie cutanée* : mélanger 5 gouttes HE estragon dans 5 gouttes EL millepertuis sur le bas ventre (à renouveler toutes les heures jusqu'à amélioration).

Voie orale : 1 goutte HE estragon sous la langue, à renouveler si nécessaire.

Rhume des foins ; allergie à la poussière ; asthme allergique : *voie orale* : 1 goutte HE estragon sur 1 comprimé neutre ou un demi-sucre à renouveler tous les quart d'heure jusqu'à amélioration.

Voie cutanée : mélanger 2 gouttes HE estragon dans 4 gouttes HV Nigelle en massage sur le plexus solaire (à renouveler tous les quart d'heure jusqu'à amélioration)

Précautions :

Application cutanée.

Elle peut être appliquée pure localement. Si vous l'utilisez par voie cutanée sur une longue durée et sur une grande surface, veillez à la diluer à 50% dans une huile végétale.

Dosage max recommandé : adulte : en dilution à 50% dans une HV ; 3 fois par jour.

Enfants de plus de 7 ans : en dilution à 50% dans une HV ; 2 fois par jour.

Diffusion.

Les femmes enceintes et les bébés peuvent utiliser cette huile essentielle en diffusion atmosphérique.

Voie orale.

Par voie orale, l'utilisation doit toujours être de courte durée. Pas d'utilisation prolongée sans l'avis d'un thérapeute.

Dosage max recommandé : adulte : 3 gouttes, 3 fois par jour. Enfant de plus de 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour.

Composants allergènes.

L'huile essentielle d'Estragon contient deux composants biochimiques allergènes.

- limonène ($\leq 5\%$) ;
- eugénol ($\leq 1\%$) ;
- linalol ($\leq 0,5\%$)

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser pour la première fois (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).