

Nombre común: Anís Estragón

Nombre científico: *Artemisia Dracunculus*

Familia: *Asteráceas*



Es una pequeña planta medicinal originaria de Asia Central y Oriente Medio. Tiene hojas alargadas, delgadas y puntiagudas de color verde oscuro. Las flores se disponen en espigas axilares y son de color amarillo verdoso. La planta puede llegar a medir alrededor de unas 40 pulgadas de alto. También se le llama estragón, hierba vinagrera, tarragona, dragoncillo o hierba de anís. Tiene un sabor anisado, ligeramente picante, caliente y dulce. Tiene vitamina C, desinflama, es antibiótico natural y analgésico. Además, aporta al proceso digestivo y alivia el dolor de muelas. Asimismo, previene las piedras en el hígado y elimina ventosidades. Se recomienda ingerir en pocas cantidades o que no sea de uso diario para evitar reacciones secundarias.

¿Qué hacer con el Anís Estragón?

Infusión de Té de Anís Estragón

La infusión debe consumirse al momento y no es conveniente guardar la cantidad sobrante para más tarde, porque pierde sus propiedades y puede deteriorarse.

Proceso:

- Añadir una estrella de anís (aproximadamente 1 gramo), o una bolsita filtro
- Una taza de agua hirviendo
- Tapar, dejar reposar cinco minutos y filtrar