

# SARRIETTE



## **Sarriette (*Satureja montana*)**

Les feuilles et les sommités fleuries sont réputées digestives, stimulantes, antiseptiques et antiputrides. Elles seraient aussi vermifuges et antiparasitaires.

La sarriette est utilisée pour soigner les rhumes et les infections respiratoires. Elle est consommée en prévention car elle combine

protection immunitaire et couverture antiseptique.

Les phénols qu'elle contient, comme le thymol et le carvacrol, jouent un rôle dans la régulation de la fatigue, du stress et du système immunitaire.

La sarriette est aussi considérée comme un bon antioxydant qui aide à protéger le système nerveux.