

# L'échinacée renforce

**L'échinacée vous prépare à affronter l'hiver. Elle soutient le système immunitaire et protège ainsi de la grippe et des refroidissements.**

Son réceptacle en forme de hérissos se reconnaît immédiatement. Ses pointes piquantes ressemblent à un système de défense. Et cette apparence n'est pas trompeuse. D'ailleurs, se fiant à son aspect, les Indiens d'Amérique l'utilisaient déjà pour prévenir les maladies.

L'échinacée se prête aussi au soin des plaies. Les premiers habitants de l'Amérique l'appréciaient d'ailleurs également à cet effet: grâce à elle, les hommes qui revenaient blessés de la chasse pouvaient soigner leurs plaies en versant simplement un peu de jus d'échinacée dessus. Ce liquide prévenait les inflammations et les blessures guérissaient donc sans problème.

## Mieux vaut prévenir

Personne n'aime prendre des médicaments. Ils peuvent pourtant renforcer les défenses immunitaires, pour prévenir ou atténuer un refroidissement fébrile par exemple.

L'échinacée est un moyen entièrement végétal de protection naturelle. La plante augmente l'activité de phagocytose des cellules du système immunitaire. Ce qui signifie que les phagocytes qui circulent dans le sang peuvent éliminer un plus grand nombre de germes pathogènes. Ce qui prévient quantité d'infections. L'échinacée s'utilise de moult manières. Les gouttes et les pastilles sont particulièrement appréciées. Pour être efficaces, les tisanes doivent être préparées à partir de fleurs fraîches. Mais même dans ce cas, la teneur en principes actifs est trop variable pour garantir un résultat optimal. Les préparations standardisées prêtes à l'emploi contiennent souvent des principes actifs à la fois des fleurs et des racines.

L'important est d'utiliser le produit par phases. L'idéal est de le prendre pendant

la semaine et d'interrompre le traitement pendant le week-end. Cela évite que le système immunitaire ne se repose sur ses lauriers. Durant les pauses, il doit assumer lui-même les tâches de l'échinacée. Précisons qu'à l'arrêt d'un traitement à base d'échinacée, le corps n'est pas dépassé par la situation, mais au contraire parfaitement à même d'exécuter son travail.

## Prudence chez les enfants

L'efficacité médicinale de l'échinacée est controversée. Des études menées dans le monde entier aboutissent en effet à des résultats différents. Mais les expériences sur le terrain et les témoignages sont positifs. L'échinacée doit être utilisée avec prudence chez les petits enfants car il est important qu'ils puissent développer leur propre système immunitaire. Et pour ce faire, il est indispensable qu'ils surmontent quelques maladies. Les personnes qui souffrent de tuberculose, de sclérose en plaque, d'infection au VIH ou d'autres maladies auto-immunes devraient opter pour d'autres préparations et se faire conseiller.

Texte: Nicole Blatter / trad: cs

Photo: panthermedia.net

## Fiche signalétique

Nom français:  
Echinacée

Nom latin:  
Echinacea purpurea ou Echinacea angustifolia

Origine:  
Amérique du Nord (à l'Est) et bassin du Mississippi

Pousse:  
désormais dans le monde entier, en particulier en Europe. Culture basée sur des plantes sauvages

Effet:  
immuno-modulant (augmente les défenses immunitaires endogènes)

Indications:  
prophylaxie et traitement de refroidissements, d'infections grippales, d'infections des voies urinaires, traitement des plaies qui guérissent mal

