

Echinacea

Aumenta le difese naturali dell'organismo contro i virus e i batteri che arrivano con il freddo. Nome scientifico: *Echinacea* spp. (*Echinacea angustifolia* DC., *E. pallida* Nutt. e *E. purpurea* Moench.). Nome comune: echinacea. Famiglia: Asteracee. Origine: Nord America. Habitat: prati.

Azioni: stimolante del sistema immunitario (secondo alcuni invece immunomodulante, soprattutto l'*E. purpurea*), antimicrobica ad ampio spettro, antinfiammatoria. Indicazioni: per potenziare le difese dell'organismo nelle malattie infettive delle vie respiratorie e dell'apparato urogenitale (influenza, raffreddore, tonsilliti, faringiti, otiti, sinusiti, bronchiti, stati febbrili, cistiti, prostatiti). Sia a scopo preventivo che in caso di infezioni acute, croniche e ricorrenti.

Controindicazioni/avvertenze: da evitare se si soffre di malattie del sistema immunitario, lupus, tubercolosi, leucemia, sclerosi multipla, HIV e per chi è allergico alle Asteracee (quelle che una volta si chiamavano Composite). L'uso prolungato (più di 4-6 settimane) sembra produrre l'effetto contrario. Può interagire con alcuni farmaci, tra cui il cortisone. Interrompere l'assunzione in vista di un intervento chirurgico.

Droga: foglie, fiori e soprattutto radice. Principi attivi: polisaccaridi, molti composti acetilenici, diversi flavonoidi, olio essenziale, derivati dell'acido caffeico. Forme di preparazione: estratto secco, tintura madre. Curiosità/note: è una delle erbe oggi più in voga per la prevenzione e la cura delle malattie da raffreddamento. La sua efficacia è stata abbondantemente dimostrata da più di 400 studi.