

Les dix super-plantes tout usage – 3 L'échinacée

(*Echinacea angustifolia* ou *purpurea*)

L'échinacée fut la plante la plus employée par les Indiens des Prairies. Elle était réputée chez eux pour son action antiseptique, calmante, stimulante, désodorisante et anesthésique. Elle était utilisée contre les morsures de serpent et les piqûres des insectes veinimeux et son jus était appliqué sur les plaies. Au cours des bains de vapeur, on jetait son jus sur les charbons chauds afin de purifier le corps.

Les Amérindiens l'utilisaient aussi avant leurs exercices rituels. Ils s'enduisaient les mains, les pieds et la bouche de jus pour s'insensibiliser à la chaleur par exemple.

Une plante qui fortifie votre système immunitaire /

C'est un des meilleurs détoxiquant de l'organisme, un excellent antibiotique naturel et a aussi une action anti-inflammatoire. C'est la meilleure plante pour purifier la lymphe et le sang. Elle neutralise l'acidité du sang, responsable de la stagnation lymphatique. C'est le chef de file des stimulants immunitaires. Elle est donc tout indiqué lorsqu'il s'agit de mettre en action le système immunitaire. Soit pour répondre à une attaque immédiate. Pour le fortifier dans l'ensemble, puisqu'elle a aussi la propriété de conférer à l'organisme une immunité importante à la maladie en général. Il existe peu de plantes spécifiques au système immunitaire. L'échinacée vient combler ce vide. La plupart des maladies infectieuses et des affections liées à une déficience immunitaires répondront bien à un traitement d'appoint à l'échinacée.

Comment l'utiliser :

Bien qu'elle pousse aussi en Europe, l'échinacée est plus fréquente en Amérique. Il est donc plus facile de se la procurer sous forme de teinture ou de gélules. Vous les trouverez dans les magasins diététiques. Suivez les recommandations du fabricant pour le mode d'emploi.