

Echinacea: rimedio naturale anti-influenza!

A cura di Simonetta Chiarugi

Per rafforzare le difese immunitarie e prevenire e curare l'influenza un aiuto arriva dall'echinacea. Scopriate di cosa si tratta.



La realizzazione di uno spazio verde dovrebbe comprendere oltre che l'inserimento di piante dal valore ornamentale anche **specie utili al benessere e alla salute** del nostro corpo. Non necessariamente relegate in apposita aiuola, se mescolate ad altro tipo di vegetazione possono disegnare inediti schemi cromatici che sottolineano una felice e più naturale convivenza.

Nelle piante amiche della salute sono presenti **principi attivi** che risultano essere un valido aiuto a fine terapeutico. Si consumano foglie, fiori, semi o radici,

sia fresche che essiccate, e sono fruibili attraverso semplici preparazioni domestiche come **infusi, decotti o tisane**.

Le confezioni di alcuni prodotti erboristici e di fitofarmaci spesso utilizzano immagini di acquarelli botanici per richiamare l'antica tradizione farmacologica che si basava principalmente sull'uso di prodotti provenienti dal mondo vegetale. Tra i molti ritratti di piante, si distingue per il colore rosa acceso della corolla del fiore e per la rassomiglianza con una grossa margherita, quello di **echinacea purpurea**.

Chiamata per tanto tempo rudbeckia in omaggio a O. Rudbeck, botanico svedese del XVII sec., l'echinacea è ricca nei suoi rizomi di **proprietà cicatrizzanti, antisettiche** ed è amica dell'inverno per la **cura degli stati influenzali e dei raffreddori**. Come ogni prodotto erboristico l'assunzione dell'echinacea deve essere effettuata sotto controllo medico o di un esperto erborista che ne saprà consigliare le dosi a seconda delle necessità.

Per una **tisana antisettica** versare 100 ml (una tazza) di acqua bollente su un grammo di radice essiccata. Lasciare in infusione per 10-15 minuti e filtrare il decotto. Consumare una tazza dalle tre alle quattro volte al giorno per beneficiare dei suoi effetti contro l'influenza. Per un'azione balsamica si possono unire delle foglie di eucalipto.

In giardino è **molto decorativa** se mescolata alle graminacee tra le quali risalta per la tinta decisa e la forma ben delineata e compatta del suo fiore.

È una pianta erbacea perenne della famiglia delle Asteraceae che cresce spontanea sia nelle zone di pianura che ad alta quota nel Nord America e si adatta con facilità alle diverse condizioni ambientali e a qualsiasi tipo di terreno prediligendo quelli più sabbiosi e ben drenati posti in pieno sole. Per queste peculiarità è una **pianta molto facile da coltivare** che richiede pochissimo intervento, ideale dunque per giardinieri pigri o inesperti. Si impara ad amare per la generosità della sua fioritura che si protrae per lungo tempo nei mesi estivi quando il colore diviene prezioso.

In autunno la parte aerea dissecca per ricomparire in primavera pronta a regalare un nuovo spettacolo.

L'echinacea è solo una delle tante piante della salute da cui è possibile trarre dei sani rimedi naturali. Potete scoprirne degli altri su [aboutgarden](http://aboutgarden.com), il blog di Simonetta Chiarugi.