

## Echinacea angustifolia e purpurea

> Erba Off.



### Classificazione scientifica

Regno: Plantae  
Divisione: Magnoliophyta  
Classe: Magnoliopsida  
Ordine: Asterales  
Famiglia: Asteraceae  
Genere: Echinacea Moench, 1794  
Specie: Echinacea angustifolia  
Provenienza: Nord America

### Utilizzo e proprietà curative

È una delle erbe terapeutiche più famose al mondo per essere impiegata per trattare comuni forme di influenza, raffreddori, virus, infezioni etc.

L'echinacea è utile per rafforzare le difese immunitarie, gode di proprietà immunostimolanti e batteriostatiche e svolge un'azione antinfiammatoria e cicatrizzante. L'echinacea negli ultimi tempi ha assunto un ruolo importante per quello che riguarda le soluzioni ai malanni invernali e al miglioramento generale delle difese immunitarie. Questo suo "successo" è dovuto anche ai numerosi studi scientifici che ne hanno confermato la sua efficacia. Le proprietà dell'echinacea sono date dai suoi numerosi principi attivi: alcalamidi, cetoaleni, acido cicorico, polisaccaridi, flavonoidi e olio essenziale.

Pianta Perenne. Si utilizzano le parti aeree fresche (Echinacea Purpurea) e le radici (Echinacea Angustifolia). Notevoli le proprietà antibatteriche. Usata come soluzione esterna aiuta a purificare la pelle e ad accelerare la cicatrizzazione.

Molti credono che l'effetto dell'Echinacea purpurea sia inferiore a quello dell'Echinacea Angustifolia e quindi meno efficace. L'Echinacea Angustifolia è sicuramente più rara e molti la trovano più difficoltosa nel coltivarla. È questione di interpretazione, molti erboristi si schiereranno su entrambi i lati della discussione evidenziando che sia un loro lavoro. La ricerca porta a credere che può essere necessario utilizzare Echinacea purpurea in dosi più elevate di quanto avremmo dovuto utilizzando l'Echinacea Angustifolia.

### Proprietà medicinali

Azione immunostimolante, antiinfiammatoria, cicatrizzante, antinfettiva, antibatterica, antivirale, cura delle pelle

USO INTERNO: prevenzione e trattamento delle malattie da raffreddamento: raffreddore, influenza, infiammazioni delle vie aeree

USO ESTERNO: ulcere, ferite infette, ustioni, afte e dermatiti, punture

#### Decotto uso interno impacchi e lozioni

Far bollire per qualche minuto un cucchiaio rado di radici sminuzzate in una tazza d'acqua. Spegnerne e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare ed usare per uso esterno.

#### Tintura madre

preparazione idroalcolica ottenuta per macerazione a freddo, in solvente idroalcolico di opportuna gradazione, della pianta fresca, poiché secca, perde buona parte delle sue proprietà.

Si prepara con rapporto in peso di 1 parte su 10 parti di solvente con gradazione alcolica di 55% vol. Usi prolungati (2/3 mesi) vengono generalmente sconsigliati.

Il modo migliore per creare una tintura di echinacea è quello di iniziare la stagione con le foglie, aggiungere il fiore in estate, e rabboccare la preparazione in autunno con la radice.

#### Controindicazioni ed effetti collaterali:

Prestare attenzione all'utilizzo di Echinacea se si è allergici alle piante della famiglia delle asteracee.

L'assunzione di estratto secco di Angustifolia non dovrebbe superare i 4 grammi al giorno, mentre per l'estratto di Purpurea si può arrivare a 5 grammi a giorno.

È bene comunque attenersi sempre alle modalità d'uso indicate dal medico.

### **Descrizione Botanica e profilo pianta**

L'echinacea è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle asteracee e originaria del nord America. Presenta un sottile stelo florale che può raggiungere il metro di altezza. All'apice presenta un fiore color porpora. A scopo terapeutico si utilizzano le radici e le parti aeree delle specie Echinacea Angustifolia ed Echinacea Purpurea. La prima preparazione a base di echinacea fu messa sul mercato americano intorno la fine dell '800. Successivamente importata in Europa, l'echinacea fu oggetto di numerosi studi sin dagli anni 30.

### **Habitat**

Le Echinacee sono originarie del Nord America, presentano un areale molto esteso che va dalle zone costiere del Golfo del Messico alle Grandi Pianure (Great Plains), fino al Lago Grande a Nord, alle montagne Rocciose ad Ovest ed alla catena degli Appalachi ad Est, interessando numerosi stati. Le Echinacee mostrano una notevole adattabilità alle diverse condizioni ambientali; crescono spontaneamente sia nelle zone di pianura che ad alta quota (fino ad oltre 1500 m di altitudine), privilegiando aree aperte e soleggiate, senza esigenze particolari di terreno anche se prediligono suoli moderatamente fertili, ben drenati e tendenti al sabbioso, come quelli delle grandi praterie nordamericane.

