

## Εχινάκεια: Το ιδανικό βότανο για τη γρίπη και το



εχινάκεια είναι ένα άγριο βότανο με μοναδικές θεραπευτικές ιδιότητες.

Τρεις ποικιλίες του φυτού (*echinacea purpurea*, *echinacea angustifolia*, *echinacea pallida*) χρησιμοποιούνται ευρύτατα στην έρευνα και τη θεραπεία.

Τα μέρη του φυτού που χρησιμοποιούνται συχνότερα ως συστατικό σε προϊόντα είναι το εκχύλισμα του άνθους και των φύλλων και το εκχύλισμα από τη ρίζα.

Η εχινάκεια βρίσκει εφαρμογή στη θεραπεία της γρίπης και του κρυολογήματος, καθώς και άλλων αναπνευστικών παθήσεων. Σε μερικές περιπτώσεις, συνιστάται επίσης για τη θεραπεία λοιμώξεων του ουροποιητικού και για τις πληγές.

Μερικοί υποστηρίζουν ότι η εχινάκεια ενισχύει τη δράση του ανοσοποιητικού, καθώς προωθεί τη λειτουργία των ανοσοκυττάρων που καταστρέφουν τους παθογόνους μικροοργανισμούς.

Η εχινάκεια διατίθεται σε κάψουλα και σε σιρόπι. Το φρέσκο ή το αποξηραμένο βότανο μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και ως ρόφημα.

Οι ειδικοί προτείνουν δοσολογία 900 milligram τη μέρα για οκτώ εβδομάδες, με

στόχο την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)