

Echinococcus angustifolius et E. purpureus (Asteracées)

Echinacée, rudbeckie pourpre

Originaire d'Amérique du Nord, l'échinacée est l'une des plus importantes plantes médicinales. Elle possède des propriétés antibactériennes, antifongiques et antivirales en plus de stimuler les défenses immunitaires. Elle soulage les allergies et, depuis plusieurs siècles, on l'utilise dans le traitement des infections cutanées. Echinococcus angustifolius et E. purpureus sont toutes deux cultivées à des fins thérapeutiques.



Depuis de nombreuses années, le feu rouge ou rose trépan, surnom d'un red ginseng américain.

Habitat et culture

Originaire du centre des États-Unis, l'échinacée, en particulier l'échinacée purpurea, est introduite dans tout le sud-est américain. Ce la multiplie par milliers de par dizaines de la racine au printemps. De récolte les sols riches et calcaires. Les fleurs se succèdent en pleine floraison et les racines sont arrachées en automne au bout de quatre ans.

Principaux constituants

E. purpureus
 • Méthylsaurine (surtout des acétylsaurines)
 • Cistène de l'acide chlorogène
 • Quercétine (surtout dans le système racinaire)

Principaux effets

• Médiane immunostimulante
 • Antifongique
 • Anti-inflammatoire
 • Détoxifiant
 • Cicatrisant
 • Activité calmante

Recherches en cours

• **Spécies invasives**
 La recherche clinique confirme qu'elle augmente le nombre des globules blancs et leur efficacité. Bien qu'on parle d'actions sur le système immunitaire, ce n'est pas bien compris. Les polysaccharides inhibent l'action des virus sur les cellules et les molécules sont antivirales et antifongiques. L'usage de l'échinacée est recommandé contre les infections et les infections respiratoires, suite à un voyage en avion. Tous les essais cliniques ne la trouvent pas de très petits sans doute parce que dose d'échinacée étudiée est trop faible.

Usages traditionnels et modernes

• **Médecine américaine**
 Les Amérindiens l'utilisent contre les maux de dents et de gorge, tandis que les Sioux l'emploient contre la rage, les maux de serpent et les chats épileptiques.

• **Usages en Chine** et l'échinacée de la Chine, elle est utilisée pour de nombreux problèmes de santé comme les infections fongiques et virales, et les problèmes de peau, la fièvre et les furoncles. Très efficace en gargarisme contre les infections de la gorge. On l'ajoute aussi quand le système immunitaire est affaibli.

• **Allergies** l'échinacée efface dans le traitement de l'asthme.

Voir aussi

• Aconitum napellus, p. 305.
 • Monarda et piperis, p. 306.

Parties utilisées

La fleur d'échinacée purpurea est souvent employée comme anti-infectieux.

Les racines de trois espèces contiennent des substances immunostimulantes.



Racine d'E. purpurea fraîche



Racine alba

Préparations et usages

• **Attention** à éviter le contact pour prévenir une réaction allergique.



Tincture de racine de racine d'échinacée, 10 à 20 mL, avec de l'eau 3 fois par jour



Decoction de la racine pour ériger le rhinisme, en gargarisme 10 mL 3 fois par jour



Tablets de racine en poudre à l'usage externe, comme une gelée de colling 1 fois par jour

• **Compresses** à prescrire comme immunostimulant de ce d'infektion.

• **Infusions**, p. 302.

• **Herbes séchées**, p. 304.

• **Toux et bronchites**, p. 310.

• **Racine d'échinacée**, p. 312.

• **Maux de gorge** et angotiques, p. 311.

• **Urticae**, p. 306.

• **Infections cutanées, mycoses**, p. 314.



Echinacea purpurea
 (jusqu'à 1,2 m, 4 kg)
 (jusqu'à 1,5 m, 4 kg)
 L'échinacée est cultivée en France.

Eleocharis confamum (Zingibéracées)

Cardamome, élaci (nom indien)

Le cardamome est une des plus anciennes épices. En Égypte, on en faisait un grand usage dans l'Antiquité pour fabriquer des parfums mais ses vertus médicinales sont moins bien connues. Cette plante est utilisée depuis des milliers d'années par les indiens qui l'ont utilisée pour soigner de nombreux troubles digestifs (indigestion, flatulences). Aromatique et piquante, elle se consomme avec d'autres plantes.



Une plante de cardamome en culture. Cardamome (Zingibéracées) est cultivée en Inde et au Guatemala.

Habitat et culture

La cardamome est originaire de l'Inde du Sud et de l'Amérique centrale. On la cultive dans toute l'Amérique du Sud et en Amérique centrale. On l'utilise par exemple en cuisine ou pour fabriquer de la poudre à priser et en médecine traditionnelle. Elle est utilisée dans les plats de viande et de poisson, dans les plats de légumes, dans les plats de fruits et de légumes, dans les plats de viande et de poisson, dans les plats de légumes, dans les plats de fruits et de légumes.

Principaux constituants

• **Alcaloïdes**
 • **Alcaloïdes**
 • **Alcaloïdes**
 • **Alcaloïdes**
 • **Alcaloïdes**

Principaux effets

• **Toux** et bronchite
 • **Pain** et maux de tête
 • **Médecine** dans l'Antiquité

Racines en cours

• **Cardamome** (Zingibéracées) est cultivée en Inde et au Guatemala. Elle est utilisée dans les plats de viande et de poisson, dans les plats de légumes, dans les plats de fruits et de légumes.

Usages traditionnels et modernes

• **Usages traditionnels** Le cardamome est utilisé dans la médecine traditionnelle pour soigner de nombreux troubles digestifs (indigestion, flatulences). Aromatique et piquante, elle se consomme avec d'autres plantes.

Préparations et usages

• **Attention** à éviter le contact pour prévenir une réaction allergique.

Principaux constituants

• **Alcaloïdes**
 • **Alcaloïdes**
 • **Alcaloïdes**
 • **Alcaloïdes**
 • **Alcaloïdes**

Principaux effets

• **Toux** et bronchite
 • **Pain** et maux de tête
 • **Médecine** dans l'Antiquité



Cardamome (Zingibéracées) est cultivée en Inde et au Guatemala. Elle est utilisée dans les plats de viande et de poisson, dans les plats de légumes, dans les plats de fruits et de légumes.

Parties utilisées

Les graines sont plusieurs fois de plus utilisées que la racine.



Les graines de cardamome sont utilisées plusieurs fois de plus que la racine.



Fruits de cardamome



Graines de cardamome



Fruit de cardamome

Préparations et usages

• **Attention** à éviter le contact pour prévenir une réaction allergique.



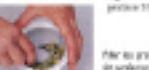
Tincture de cardamome, 10 à 20 mL, avec de l'eau 3 fois par jour



Decoction de la racine pour ériger le rhinisme, en gargarisme 10 mL 3 fois par jour



Fruit de cardamome



Fruit de cardamome