



ECHINACEA.OIKOS

ALIMENTO: "ELEVA SUS DEFENSAS..."

SE USÓ DURANTE MUCHO TIEMPO POR LOS NATIVOS ESTADOUNIDENSES, LOS COLONIZADORES DEL MEDIO OESTE Y LOS PRIMEROS MÉDICOS, PERO CAYÓ EN DESUSO A CAUSA DEL DESCUBRIMIENTO DE LOS ANTIBIÓTICOS. SE ESTA RECUPERANDO SU POPULARIDAD PARA ELEVAR LAS DEFENSAS Y EVITAR REFRIADOS Y OTRAS INFECCIONES.

USOS

Reduce la propensión del organismo a resfriados y gripes. Limita la duración y gravedad de las infecciones. Combate infecciones recurrentes respiratorias, del oído medio, urinarias y vaginales por hongos (candidiasis). Activa la curación de inflamaciones y heridas cutáneas.

QUE ES

Conocida como flor cónica púrpura o de la pradera, la equinacea es una flor silvestre de capullos dorados como la margarita autóctona de las praderas del centro de Estados Unidos. Durante siglos, los indígenas la usaron para curar heridas y neutralizar el veneno de mordeduras de serpiente. También se volvió popular entre los pioneros de origen europeo y sus médicos, quienes la consideraban un antibiótico de usos múltiples.

De las nueve especies de equinacea, tres se usan con fines médicos (*Echinacea angustifolia*, *E. pallida* y *E. purpurea*). Literalmente aparecen en cientos de preparados comerciales que utilizan diferentes partes de la planta (flores, hojas, tallos y raíces) y viene en diversas presentaciones. La equinacea contiene muchos principios activos que se cree fortalecen el sistema inmunitario y, en años recientes, se ha vuelto uno de los remedios a base de plantas medicinales más populares del mundo.

COMO ACTÚA.

La equinacea, un antibiótico natural y agente antiinfeccioso, posee actividad contra virus, bacterias, hongos y otros microbios que causan enfermedades. Estimula diversas células del sistema inmunitario que son armas vitales contra las infecciones. Además, fomenta la producción en esta células de una sustancia antiviral natural llamada interferón. Pero como son efectos de duración relativamente corta, la planta se administra, sobre todo, a intervalos frecuentes; cada dos horas durante infecciones agudas.

MEDICINA PREVENTIVA.

La equinacea puede prevenir las dos enfermedades virales más comunes: resfriados y gripe. Es muy eficaz so se toma al primer indicio de enfermedad. En un estudio con individuos propensos a los resfriados, los que usaron la hierba ocho semanas tuvieron un 35% menos de probabilidades de resfriarse que los que recibieron un placebo. Además, se resfriaban con menos frecuencia y pasaban 40 días entre infecciones, comparando con 25 días del grupo de placebo. Algunos estudios confirman que también es útil si ya tiene dolores, congestión o fiebre por resfriado o gripe. En conjunto, los síntomas son menos acusados y ceden más pronto.

OTROS BENEFICIOS.

Puede ser útil para afecciones recurrentes como infecciones vaginales por hongos, urinarias o del oído medio. A veces también se usa para tratar la amigdalitis estreptocócica, infecciones estafilocócicas, infecciones por herpes (incluso herpes genital y zoster, y aftas), bronquitis e infecciones sinusales. Además, la planta está siendo estudiada como un posible tratamiento para el síndrome de fatiga crónica. Y puede ser eficaz como coadyuvante en el tratamiento de ciertos tipos de cáncer, sobre todo en

pacientes con sistemas inmunitarios disminuidos por radioterapia o quimioterapia.

La equinacea también puede aplicarse en la piel. Su zumo favorece la curación de todo tipo de heridas, furúnculos, abscesos, eczema, quemaduras, aftas y úlceras por decúbito. Para aliviar la garganta irritada o amigdalitis, puede diluirse la tintura y hacer gárgaras.

CÓMO TOMARLA

DOSIS. Como viene en varias presentaciones, compruebe en la etiqueta la dosis adecuada. *Para resfriados y gripe:* Se necesita una dosis alta, máximo 200 mg, 5 veces al día. En un importante estudio, pacientes con gripe que tomaron 900 mg de equinacea al día reaccionaron mejor que los que recibieron una dosis menor de 450 mg o un placebo. *Para otras infecciones:* La dosis recomendada es 200 mg, 3 o 4 veces al día. Para uso prolongado como refuerzo inmunitario general: Para obtener el máximo beneficio, sobre todo para los propensos a infecciones crónicas, alterne equinacea cada 3 semanas con otra especie vegetal que aumente la inmunidad, como hidrastis, tragacanto o sello de oro. También se venden infusiones de equinacea, a menudo mezcladas con otras plantas.

RECOMENDACIONES. No debe usarla más de ocho semanas, seguida de una de descanso antes de volver a tomarla. Algunos estudios indican que el uso continuo disminuye los efectos que aumentan la inmunidad. Empezar y suspender la equinacea, o alternarla con otras plantas, puede acrecentar al máximo su eficacia. Puede tomarla con o sin alimentos.

SABIA QUE

La equinacea provoca una sensación de hormigueo en los labios y la lengua si se toma líquida. Su usa un preparado líquido, busque ese efecto; a menudo es una buena señal de que ha comprado un producto de calidad.

ÚLTIMOS HALLAZGOS

Algunos científicos investigan si la equinacea puede ser útil frente al cáncer. En un estudio reciente en Alemania, un pequeño grupo con cáncer de colon avanzado la tomó con la quimioterapia habitual. Parece que la planta prolongó la vida de esos pacientes, presuntamente al aumentar la capacidad del sistema inmunitario para combatir las células cancerosas. Se necesita investigar más para definir el posible papel que desempeña esta planta en el cáncer de colon y otros tipos.

PRESENTACIONES.

Envases de 90 cápsulas de 400 mg.

"La peor enfermedad es la ignorancia"
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina