

Echinacea purpurea - Echinacée



Utilisation :

Cette fleur a des propriétés médicinales. Trois des espèces ont ses propriétés (*Echinacea angustifolia*, *E. pallida*, *E. purpurea*). Elles font parties de la pharmacopée traditionnelle des indiens autochtones d'Amérique du Nord depuis le 18^e siècle. L'échinacée est utilisée pour renforcer les défenses immunitaires et pour prévenir les rhumes et les gripes.

Ses propriétés médicinales possibles :

Diminuer légèrement la durée et la gravité des symptômes du rhume
Prévenir les infections des voies respiratoires supérieures (rhume, sinusite, laryngite)
Réduire légèrement les infections vaginales à levures
Atténuer le mal de gorge

[Tapez ici]

Prévenir la grippe (influenza) ou en réduire les symptômes
Réduire les effets indésirables de la radiothérapie et de la chimiothérapie
Diminuer les symptômes de l'anxiété
Augmenter la performance physique
Diminuer la gingivite
Traiter des infections des voies respiratoires et des voies urinaires
Traiter les ulcères chroniques et les plaies cutanées qui guérissent mal

Recettes médicinales :

Glycéré d'échinacée maison

Ingrédients :

Pot en verre 500 ml ou 1L

5-10 fleurs* d'échinacée (*Echinacea purpurea*) (selon la grosseur et selon le pot Mason que vous utiliserez) et/ou racine (du même plant) fraîche, légèrement frottée entre vos mains pour enlever le plus de terre possible et coupée grossièrement

Glycérine végétale

Eau préalablement bouillie (facultatif)

Recette :

Remplissez, sans tasser, le pot en verre des fleurs d'échinacée jusqu'à rebords. Couvrir entièrement de glycérine végétale (ingrédient assez récent dans le monde de l'herboristerie, on l'utilise principalement pour le soin des enfants). Vous pourriez faire le $\frac{3}{4}$ du pot avec la glycérine et terminer avec $\frac{1}{4}$ d'eau préalablement bouillie. Lorsque les plantes sont séchées, il est important d'ajouter de l'eau avec la glycérine. Attention : utilisez de l'eau stérile!

Laissez macérer votre glycéré pour un bon 4 semaines, en lui jetant un coup d'œil chaque jour ou presque pour le brasser et l'activer par le fait même.

Au bout de 4 à 6 semaines, filtrez, puis recommencez ce même principe avec les racines d'échinacée que vous aurez déterrées et coupées en petits morceaux, puis enduites de votre glycérine préalablement macérée avec les fleurs. Ça sonne plus complexe que ce l'est! Répétez le même procédé qu'avec les fleurs et filtrez au bout de 4 à 6 semaines. Finalement, entreposez votre glycéré dans une grande bouteille de verre ambré. N'oubliez pas d'y apposer une étiquette contenant la date de fabrication, les ingrédients et à quoi ça sert. Versez une partie de votre glycéré dans un plus petit contenant à pipette, prête à l'usage au quotidien, et remplissez au besoin.

[Tapez ici]

L'échinacée stimule les défenses immunitaires, donc prépare le corps à ne pas attraper ce qui court. Lorsque l'on est déjà malade, ce n'est pas la plante à prendre et on se tournera vers autre chose.

La posologie approximative pour les enfants de plus de 2 ans sera d'une quinzaine de gouttes 2 à 4 fois par jour et aux 2 à 4 heures lorsque vous l'utilisez pour « casser » le début des premiers symptômes.

Vous pouvez diluer dans un fond d'eau.

Méthode de récolte simple. Coupez les fleurs, faites-les sécher

Infusion en tisane :

Dans notre cas, on ne récolte pas la racine, on utilise uniquement la partie aérienne (fleurs).

Fleurs coupées

Rincez les fleurs quelques secondes sous l'eau pour enlever les petites bestioles.

Séchez dans un four (vous pouvez également les faire sécher la tête en bas) quelques heures et par la suite, laissez sécher à l'air libre au moins 2 semaines.

Infusion :

Fleurs séchées

Lors de l'infusion, on utilise 1 fleur pour 1 tasse d'eau et infusez 10 minutes.

Pour conserver l'échinacée séchée, vous pouvez la garder dans un contenant hermétique, en métal ou encore emballage sous vide.

Teinture de plante entière pour tout l'hiver :

A base de feuilles et de racines de plante fraîche, prendre dans un verre d'eau 1/2 cuillères. à café, matin et soir, en prévention, et 1 cuillères à café, 4 fois/jour, en cas d'affection déclarée.

A la fin du printemps, cueillir les feuilles d'Echinacea purpurea du jardin. Les disposer dans un bocal d'1 litre, à ouverture large, sans les tasser.

[Tapez ici]

Verser l'alcool à 40°C (cognac, vodka ou gin) : le niveau doit être 5 à 7 cm au-dessus des feuilles. Laisser macérer dans un endroit chaud, en agitant tous les jours.

Au cours de l'été, ajouter plusieurs fleurs quand elles s'épanouissent tout en maintenant le même niveau d'alcool. Si le bocal est trop plein, le transvaser dans un récipient de 4 l. Continuer à agiter le bocal chaque jour.

A la fin de l'automne, déraciner une plante (idéalement âgée de 2 à 3 ans) qui commence à dépérir. Laver soigneusement les racines. Les peler, les couper en morceaux. Les ajouter au reste du macérât, en complétant le niveau d'alcool si nécessaire. Après 4 semaines de macération, mettre en bouteille.

{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}

[Tapez ici]